



**ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Melikhan DARAR

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP

Tez No: 2021-029

Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN
BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Melikhan DARAR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP

AFYONKARAHİSAR

2021

TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı'nda tarafından hazırlanan “.....
Başlık” adlı tez çalışması lisansüstü eğitim ve öğretim yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca GG/AA/YYYY tarihinde aşağıdaki jüri tarafından **oy
birliği / oy çokluğu** ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir

Başkan

Prof. Dr. Yücel OCAK

Üye

Doç. Dr. Alparslan ÜNVEREN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP

Afyon Kocatepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... / / tarih ve
..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Esmâ KOZAN
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
 - Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
 - Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı
- beyan ederim.**

--- / --- / 2021

Melikhan DARAR

ÖZET

ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada özel spor merkezlerine devam eden bireylerin bazı değişkenlere göre öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2020 yılı Ankara ilinde faaliyet gösteren spor merkezlerine devam eden 18 – 50 yaş arası, gönüllülük esasına dayanarak belirlenmiş 139 kadın ve 167 erkek toplam 306 birey oluşturmuştur. Araştırmada kişisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özellikleri betimleyici istatistikler olarak gösterilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılan değişkenlerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p<0.05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin yaş, öğrenim durumu, iş alanları, gelir durumları, fiziki görünümünden memnuniyet durumları ve alkol kullanım durumları değişkenlerinde genel öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar görülürken; cinsiyet, medeni durum ve sigara kullanma durumu değişkenlerine göre ise genel öz yeterlik puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Anahtar kelimeler: Spor Merkezi, Fitness, Spor Tesisleri, Spor, Öz Yeterlik

SUMMARY

EXAMINATION OF SELF-EFFICACY CONDITIONS ACCORDING TO SOME OF THE CONDITIONS ATTENDING PRIVATE SPORTS CENTERS

This study aims to examine the self-efficacy status of individuals attending private sports centers according to some variables (age, gender, educational status, income status, etc.). The sample of the study consisted of 312 voluntaries between the ages of 18 and 50 who practiced activities and wanted to do sports throughout the province of Ankara in the year 2020-2021. Personal screening model was used in this research. In the analysis of data; demographic characteristics of the participants are shown as descriptive statistics. Descriptive statistics (percentage, frequency, mean and standard deviation) were used to determine the demographic characteristics of the participants. The variance of the analysis was tested by Skewness and Kurtosis values. In the study of the normal distributed variables, parametric test techniques were used. In the analysis of data; independent samples t-test was used to determine the significant difference between the two groups. One-way analysis of variance was used to elucidate the difference between more than two groups. Tukey, multiple comparison test, was used to determine the source of the difference as a result of the analysis of variance. The confidence interval was determined as 95% and values below $p < 0.05$ were considered significant. IBM SPSS Statistics was used in the analysis of the research data.

Results of this research show that while people's ages, occupations, income statuses, educational background and their satisfaction from their physical appearances effects their calculated scores significantly; their gender, marital status, or usage of alcohol and cigarettes does not impact on these scores.

Keywords: Sports Center, Fitness, Sports Facilities, Sports, Self Efficacy

ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana destek olan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP'a sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Araştırma süresinde destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan annem babam ve kardeşim Orhan Gazi DARAR'a, tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan değerli eşim Ezgi DARAR'a ve tez döneminde hayata gelen göz bebeğim kızım Deren Ada DARAR'a sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Melikhan Darar

Afyonkarahisar

2021



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖZET	iii
SUMMARY	iv
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
ÇİZELGELER DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.1.1. Alt Problemler.....	2
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7. Sporun Tanımı.....	5
1.8. Spora Katılım Nedenleri	6
1.8.1. Sporun Sağlığa Etkisi	7
1.8.2. Sporun Kişilik Üzerine Etkisi	8
1.8.3. Sporun Sosyolojik Etkisi	9
1.9. Spor Tesisleri.....	11
1.9.1. Özel Spor Tesisleri.....	13
1.10. Spor Tesislerinin Amaçları.....	14
1.11. Spor Tesislerinin Çeşitleri	14
1.11.1. Açık Spor Tesisleri	14
1.11.2. Kapalı Spor Tesisleri	15
1.12. Öz Yeterlik Kavramı	15
1.13. Spor ve Öz Yeterlik.....	17

1.14. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramlar	17
1.14.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı	17
1.14.2. Harter'in Öz Yeterlik Kuramı	18
2. METARYAL VE METOT	19
2.1. Araştırma Modeli	19
2.2. Evren ve Örneklem.....	19
2.3. Verilerin Toplanması.....	21
2.3.1. Veri Toplanma Amacı.....	21
2.3.1.1. Genel Öz Yeterlik Ölçeği.....	21
2.4. Verilerin Analizi.....	22
3. BULGULAR	24
4. TARTIŞMA	33
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
6. KAYNAKLAR.....	42
EKLER.....	53
Ek1. Etik Kurul Kararı	53
Ek2. Araştırmada Kullanılacak Ölçeklere İlişkin Alınan İzinler	54
Ek3. Öz Yeterlik Ölçeği	55
ÖZGEÇMİŞ.....	58

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

vb.: ve benzeri

vd.: ve diğerleri

ve ark.: ve arkadaşları



ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	20
Çizelge 1.2: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Alt Boyutlara Göre Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları, Cronbach Alpha (α) Sonuçları	23
Çizelge 1.3: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları	24
Çizelge 1.4: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırma Sonuçları	25
Çizelge 1.5: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Medeni Durumları ile Karşılaştırma Sonuçları	26
Çizelge 1.6: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	27
Çizelge 1.7: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının İş Alanlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	28
Çizelge 1.8: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	29
Çizelge 1.9: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Fiziki Görünümlerinden Memnuniyet Durumları ile Karşılaştırma Sonuçları	30
Çizelge 1.10: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	31
Çizelge 1.11: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	32

1. GİRİŞ

Sağlık ve zindelik hareketi dünyada hızla gelişen bir olgudur (Aftinos ve ark. 2005). Spor, toplumsal alanda başta sağlıklı kalma olmak üzere eğlence, haz, kazanç ve mutluluk gibi çeşitli işlevler üstlenmektedir (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016). Günümüzde insan yaşamı ve spor birbirinden ayrılmaz hale gelmiştir. Bu nedenle hangi yaşta olursa olsun, bilimsel temellere dayalı, bilinçli ve sistemli yapılan spor, insanın tüm yaşamı boyunca sağlıklı, başarılı, uyumlu, mutlu olmasında ve normal gücün yüksek tutulmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sporun yaygınlaştırılması gerekli görülmektedir (Atasoy ve ark. 2015).

Bireylerin geçmiş yıllara göre spor ve spor yapmanın faydaları konusunda daha bilinçli hale gelmesi sonucunda gerek kamu gerek özel spor alanlarının oluşturulması yaygınlaşmıştır. Aynı şekilde spora ayrılan alan konusunda olduğu gibi spora ayrılan zamanda da artış olmuştur. Artık günümüzde spor, ekonomik kazanç sağlayan ve sosyal-kültür farklılıkları olan bireylerin tüketimlerini birlikte gerçekleştirdikleri bir ürün haline gelmiştir. Spor yapan bireylerin spor etkinliklerine katılma amaçları bile zamanla çeşitlilik göstermeye başlamıştır. Kimileri dinlenmek, eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek amacıyla sportif etkinliklere katılırken kimileri ise sağlığını korumak, maddi olanaklarını geliştirmek ya da sosyal çevre kazanmak amacıyla bu etkinliklere katılmaktadırlar (Eser, 2015).

Öz yeterlik, 1960'lı yıllarda Albert Bandura savunuculuğunda öne sürülen sosyal öğrenme kuramı ile ortaya çıkmıştır (Tanık, 2016). Kuram çerçevesinde öz yeterliği insanın ihtiyaç duyduğu, güdülendiği durumları davranışa dönüştürmesindeki inancı olarak ifade eder. Kişi öz yeterlik inancı ile hayatının bir parçasını oluşturan sağlık için hareket edebilir, ruhsal ve sosyal açıdan kendini geliştirebilir. Dolayısıyla davranışlar ve alışkanlıkların biçimlendirilmesi ile birlikte kişi hem eğlenebilir hem de kaliteli bir yaşam sürebilir (Bandura,1977).

Fiziki etkinliklerin sağlık için spor yapmanın bir amaç haline gelmesi önemlidir. Dishman (1982) çalışmasında, sağlık ve spor arasındaki ilişkiyi ifade etmek için depresyon, kalp krizi gibi birçok hastalığın fiziksel aktiviteler sayesinde önlendiğini ya da belirtilerin ertelendiğini ifade eden bilgilere yer vermiştir. Nitekim bir zorunluluk olmadan eğlenerek, fiziksel ve sosyal açıdan gelişerek sağlıklı olmanın da mümkün olabileceği görülmektedir. Bunun yanı

sıra insanların zihinsel gelişimle daha verimli hale gelebildiği, performansının arttığı ya da ruhsal açıdan pozitif anlamda geliştiğine yönelik çalışma sonuçlarına da ulaşılmaktadır. Ayrıca Hergüner ve Son (2019) da bu konuda hareketsiz yaşam süren, spordan uzaklaşan bireylerin sosyal medyaya yönelerek sağlık açısından risk altında olduklarını belirtmiştir. Bu anlamda da yaşamın bir parçası olan sağlık ve sporun iç içe geçmesi ile olumlu sonuçlar doğurduğu bir gerçektir. Bireylerin yaşının, eğitim durumunun, cinsiyetinin ve bazı fiziksel yeterliliklerinin koşul olmadığı ve bireylerin tüm yaşamları boyunca düzenli olarak spor yapabilmelerini destekleyen alanlardan biri özel spor merkezleridir. Özel spor merkezleri zaman içinde ülke ekonomisinde büyük dilime sahip hizmet sektörü haline dönüşmüştür.

Bu araştırmada, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin bazı değişkenlere göre öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin cinsiyet değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin yaş değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin medeni durum değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin öğrenim durumu değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

5. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin iş durumu değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
6. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin gelir durumu değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
7. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
8. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin sigara kullanma durumu değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
9. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin alkol kullanma durumu değişkenine göre genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın Hipotezi: Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin öz yeterlik inancı ve alt boyutları ile bazı demografik özellikleri arasında bir ilişki vardır. Bu ilişkide bireylerin demografik özelliklerinin etkili olduğu düşünülmüş ve alt hipotezler geliştirilmiştir.

1. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.
2. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) yaşlarına göre farklılık göstermektedir.
3. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir.
4. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) öğrenim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

5. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) iş durumlarına göre farklılık göstermektedir.
6. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) gelir durumlarına göre farklılık göstermektedir.
7. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) fiziki görünümünden memnuniyet durumlarına göre farklılık göstermektedir.
8. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) sigara kullanma durumlarına göre farklılık göstermektedir.
9. Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ve alt boyutları, (başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar) alkol kullanma durumlarına göre farklılık göstermektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu) göre genel öz yeterlik inançlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Araştırmada özel spor merkezlerine devam eden bireylerin zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınma, kolayca pes etme ve planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğinden emin olma inançlarının boyutlarının belirlenen değişkenler açısından incelenmesi hedeflenmektedir. Birey ya da bireyler yaşam biçimi davranışları boyutunda sağlıklı olduğunda gelişimin her açıdan daha olumlu olacağı düşünülmektedir. Spor faaliyetlerinin bir şekilde içinde bulunmanın, bireylerin bilişsel açıdan rahatlamasını ve sosyalleşmesini sağlaması ve dolayısıyla spor sayesinde yeteneklerini geliştirmesi önem arz etmektedir. Bu nedenle özel

spor merkezlerine devam eden bireylerin genel öz yeterlik inançları ile bazı demografik değişkenleri arasındaki ilişki önemli olduğu düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada, bireylerin özel spor merkezlerine düzenli bir şekilde devam ettikleri varsayılmaktadır.
2. Bireylerin, ölçek sorularına verdikleri cevapların doğru olduğu düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, özel spor merkezlerine devam eden bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmada toplanan veriler, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Öz Yeterlik Ölçeği” ile sınırlıdır.
3. Demografik özellikler cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, iş durumu, gelir durumu, fiziki görünümünden memnuniyet, sigara ve alkol kullanma durumu ile sınırlıdır.

1.7. Sporun Tanımı

Sporun tarihsel süreç içinde ortaya çıkışı ve ilerlemesi insanlığın doğayla mücadelesi ile başlayıp zorlu koşullarda hayatlarını idame ettirebilmeleri için barınma, beslenme ve kendisini koruma gibi temel yaşamsal şartlardan dolayı ortaya çıkıp günümüze spor eyleminin temelini oluşturan koşulların sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Sunay, 2009). Spor ve temel beden eğitimi tarihsel süreçte insanın insanla, doğayla ve diğer doğa varlıkları ile mücadelesi ile başlayan, daha sonra mücadele kavramının fiziksel hale gelmesi ile spor olgusuna oluşan tüm bunlar dahilinde toplum yapısının ve değerlerinin başlangıçta dinsel topluluğun yansıması değerlerin belirlenmesi ile şekillenen spor anlayışı oluşmuştur (Öngel, 2001). Doğan'a (1997) göre spor, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak tüm kişiliğin eğitimi, genel eğitimin tamamlayıcısı ve onun ayrılmaz bir parçası olup, amacı insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişmelerine katkıda bulunmaktır. Farklı bir tanımla spor

kendine has kanunları ile yarışmacı ruh ile kişilik gelişimini sağlayan ileri seviyelerde bu çabayı mesleki hale getirerek insanlığı ruhsal ve fiziksel olarak geliştiren bir olgudur (Sunay, 2009).

1.8. Spora Katılım Nedenleri

Spor, insan sağlığı, karakter oluşumu, moral verimliliğinin artırılması, milli yönden güçlü, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insanın varlığı ile doğrudan ilgilidir. Spor, aynı zamanda “insanların zihni ve fikri gelişimle birlikte bedeni gelişimlerinin uyumlu olması, insanların içinde yaşadıkları toplumlarda daha sağlıklı, dengeli, verimli ve daha mutlu olmalarında önemli bir rol oynar” (İnal, 2003). Bunun yanında spor “çok boyutlu, toplumsal yapıları bir olgu olmakla birlikte, insan yaşantısının vazgeçilmez bir unsurudur” (Dolaşır, 2006).

Bilge'ye göre (2000), sporla ilgilenenlerin amacı kişinin beden ve ruh sağlığını geliştirmek kendine güven kazanmasını sağlamak ve üst düzey performansın elde edilmesidir. Sporun gelişimi ve yayılmasına sürecinde; insanın fiziksel gelişiminin yanında zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı sağlayan spor eğitime önem verildiği görülmektedir. Spor eğitimi, insanın fizik ve ruh yapısını geliştiren hareket faktörünün hemen her çeşidini ve bütün prensiplerini kapsayan en uygun araç olup, genel eğitimin bir parçasıdır (Özer, 1990).

İnsanoğlu çok sosyal bir tür olmasından dolayı tarih boyunca insanlar hayatlarını devam ettirebilmeleri için etkileşim içinde sosyal ve ekonomik düzenlemeler yaptı. İnsanın işe ya da sosyal olaylara olan motivasyonu tarihte çeşitli teoriler ile açıklanmaya çalışılmıştır. İnsanlara iş yaptırabilmek ise modern dönemde hiç de kolay bir olgu olmamıştır. İnsanın yaptığı işlere olan motivasyonunu açıklamaya çalışan ilk kuram geleneksel motivasyon kuramıdır ve dışsal motivasyon araçlarının önemli olduğunu savunmaktadır. Diğer kuram ise Maslow'un motivasyon kuramıdır. İhtiyaçlar hiyerarşisi de denilen bu kuramda ilk önce fizyolojik, sonra güvenlik, sosyal, saygınlık ve kişisel bütünlük olmak üzere motivasyon düzeyleri belirlenmiştir. Bir ihtiyaç karşılanmadan diğerine geçiş yapılamaz (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005). Modern dönemde insanlar yoğunlaşan iş ve güncel hayat programları içerisinde sosyalleşmek için yeni yollar aramaya başladı. İş ve çalışma koşullarının motivasyon için önemli olduğunu söyleyen Herzberg ise üçüncü motivasyon kuramını ortaya attı. Ücret ve

çalışma koşullarına yönelik faktörlerin doyumsuzluk yarattığını savunmuştur. Bu koşullar var olduğu durumda çalışanı tam anlamıyla motive etmemekte olmadığı zaman ise eksikliği hissedilmektedir. İşte doyum yaratan faktörler ise, insanın sosyal, saygınlık ve kişisel bütünlük ihtiyacını karşılayan ve motivasyona yönelik faktörlerdir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005). Bireylerin bu motivasyon teorilerinde belirtilen iş ve sosyalleşme durumlarını etkileyen modern ortamlar ve etkenler farklılaşmaya başlamıştır. En önemli sosyalleşme ortamı olarak; internet, kafeler, sosyal alanlar, spor salonları ve güzellik merkezleri bireylerin iş ortamı dışındaki sosyal motivasyonunu sağlayan yerler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sosyal ortamların en önemlilerinden bir ise spor merkezleri ve spor alanlarıdır. Artık günümüzde modern metropoller veya küçük kasabalar dahil her yerde ve çeşitte spor merkezleri ve spor salonları bulunabilmektedir. Şehirlerde ve belediyelerin bulunduğu her mahallede egzersiz önemli bir yer bulmaktadır. Egzersizlerin popüler olması çağdaş çalışma yaşamının özellikle sedanter grubun bir yansıması olabilir. İnsanların hayatlarında daha fazla fiziksel aktivite yapmak için girişimde bulunmaları kendilerine çağdaş hastalıklardan kurtulmalarını bir yol olarak görmesidir. Vagt'ın (2008) da belirttiği gibi günümüzün en önemli hastalıklarından olan kalp ve diyabet gibi hastalıklardan korunmanın en sağlıklı yolu egzersiz yapmaktır.

Son yıllarda, sunulan imkanların da katkısıyla spor ve insan yaşamı birbirini neredeyse tamamlar hale gelmiştir. Bu yüzden gerek sosyalleşme gerekse sağlıklı olma unsurlarını dikkate alan her yaş grubu bireylerin bilimsel temellere dayalı düzenlenmiş sportif faaliyetlere devam etmelerinin onların daha sağlıklı ve uyumlu olmalarına katkısı vardır (Atasoy ve Kuter, 2005).

1.8.1. Sporun Sağlığa Etkisi

Eski tarihlerde yarışma amacıyla başlatılan sportif faaliyetler artık günümüzde, bireyin sağlığını koruyan ve olumlu yönde değiştiren veya bireyin sağlıklı durumunu devam ettiren aktiviteler olarak dikkat çekmektedir. Balcıoğlu (2003), zaman içinde spora olan ilginin yoğunlaşmasının nedenini “ biyolojik dengelemeye olan ihtiyaç” olarak açıklamıştır. Spor, bilimsel kurallara uyularak yapıldığında düzenli egzersiz yapma alışkanlığı ile yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olur (Açıkada ve Ergen, 1990; Kuru, 2000).

Sporun sağlık y6n6nden bireye sağladığı faydalar incelendiğinde; sporun, lipid ve kolesterol d6zeyini dengelediği v6cut kitle indeksini normale d6ş6rd6đ6 ve v6cut duruşunu d6zelttiği, uykunun d6zenli hale gelmesini sağladığı, duygusal dinginliği sağladığı, 6zg6venin geliştirdiği, sindirim sistemini d6zenlediği, kas sisteminin d6zenli 7alışmasını sağladığı, dolaşım ve solunum sistemlerinin d6zenli bir şekilde 7alışmasını sağladığı g6r6lmektedir. Bunun yanında bir7ok uzman g6nde en az 30 dakikalık spor ile birlikte mutluluk hormonlarının (endorfin, dopamin ve seratonin) arttığını bildirilmiştir (Terlemez, 2019).

Spor, 6zellikle yaşlılarda fizyolojik ve psikolojik sağlıklarının korunması i7in 6nemli bir rol oynamaktadır. Yaşlılarda sporun etkisi 6zerine yapılan araştırmada, yaşlıların kalp damar sistemi ile kas ve kemik yapılarının sportif faaliyetlerden olumlu y6nde etkilendiği ortaya 7ıkmıştır (Soyg6den ve Cerit, 2015). 6rneğin kas kaybı sebebiyle kuvvet kaybı yaşayan yaşlı bir birey, sportif etkinliklerle bu kaybın 6n6ne ge7ebilmektedir. Spor etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayanlara oranla fiziksel bakımdan sağlıklı ve sağlam oldukları geniş 6l76de kabul edilen bir ger7ektir. Spor, insan hayatının her d6neminde yapılabilir. Spora başlama ya da spordan uzaklaşma yaşı gibi bir durumun olmaması sporu, insan hayatının vazge7ilmez sağlık kaynağı olmasını desteklemektedir.

1.8.2. Sporun Kişilik 6zerine Etkisi

Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş olmayıp aynı zamanda topluma uyma ve sosyalleşme s6recidir. Spor bir kurallar dizisi ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca taşıdığı 6zelliklere g6re takıma uyma 6zelliklerini gerektirir. Gerek antrenman gerekse yarışma olsun başarıya ulaşmak bu g6nl6k yaşantıda pek bulunmayan kuralara uymak ile m6mk6nd6r. Bu ise yeni bir durum s6reci demektir. Uyum s6re7lerine başarı ile tamamlayan gen7 sporcu artık yeni bazı 6zelliklere sahiptir. Daha doğrusu mevcut bazı nitelikleri geliştirmiştir. Sporda başarılı olabilmek i7in bazı bedensel ve ruhsal niteliklere sahip olmak gerekir bu nitelikler ř6yle sıralanabilirler:

- Gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı
- Bu hareketleri uzun s6re yapabilmek i7in y6ksek kondisyon,

- Çeşitli, ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilmek ve başarısızlık halinde uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özelliklerine sahip olmak,
- Antrenman için yeterli motivasyon.

Spora başlamak için bu nitelikler gereklidir ancak unutmamak gerekir ki spor yapmayı sürdürdükçe bu nitelikler gelişir. Bu gelişme belli kurallara göre olur. Kuralların temelinde sportif etkinliğin kişilik üzerinde etkileri bulunmaktadır. Çeşitli bilim adamları, düşünürler, spor ahlakçıları, sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerine şöyle genelleştirmektedirler:

1. Spor karakteri şekillendirir.
2. Takım sporları işbirliği yapmayı öğretir.
3. Bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir.
4. Spor erkekçe mücadeleyi öğretir.
5. Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır.
6. Tehlikeli idmanlar cesareti artırır.
7. Bazı spor dalları yüksek iletişim değerlerine sahiptir. Özellikle bedensel temasın olduğu spor dallarında bu daha belirgindir.
8. Spor saldırganlık dürtülerine doğal yol ile sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir.

1.8.3. Sporun Sosyolojik Etkisi

Sosyal gelişme, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı, duyarlılık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründen, başkaları ile geçinmesi onlar gibi davranmasıdır. İnsan belli bir zamanda belli bir kültürel ve sosyal ortamda doğar ve sosyalleşme süreci içerisinde çevresine ve topluma uyum çabası gösterir. Bu çaba önce aile sonra okul hayatı daha sonra meslek ortamı içinde devam eder.

Gelişme, büyümeden farklı olarak bünyeye ve nitelikçe değişimleri içerir. İnsan gelişiminde olgunlaşma ve öğrenme iç içe oluşur. Gelişim bireyler arasında tempo farkı gösteren çeşitli

yönlere dayanışma halinde oluşan karmaşık bir süreçtir. Bu süreci iç ve dış faktörler etkiler. Sosyal gelişim bireyin davranışlarına bakarak değerlendirilebilir. Gelişim söz konusu olduğuna göre belli bir ilerleme görülmesi gerekir. Bu ilerlemede değişimler süreç içerisinde kolaydan zora, basitten karmaşığa gider.

Doğumdan itibaren gelişim ile ilgili en önemli deneyimler fiziksel kontrolün sağlanmasıdır. Nesnelerin tutma-atma, emekleme, yürüme, koşma, zıplama, atlama vb. okul dönemi başladığında akranlarıyla ilişkiler ve otorite ile başa çıkma duygusal deneyimler yaşanır. On yaşında itibaren yakın arkadaşlıklar ve paylaşma önem kazanır. Bu anlamda zihinsel hareketler, oyun ve spor çalışmaları insanların hayatındaki gelişme sürecinde önemli rol oynar. Zaten çocuklar hareketleri öğrenmek için çok isteklidirler ve bunları denedikçe sevinç duyarlar. Fiziksel kontrollerini sağladıkça da kendilerini başarılı bularak güven duyarlar. Oynamak ve becerilerini geliştirmek için dışarıdan sebeplere ihtiyaçları yoktur. Çünkü bunun için gereken motivasyon çocukta vardır. Bu yüzden çocuklara spor programları düzenlenirken fiziksel becerilerini öğrenebilecekleri uygun ortamlar yaratılmalı, kesinlikle üst düzeyde sportif performans için zorlanmamalıdır. Amaç başarısız duygusunu yaratmak değil başarı duygusu yaşatmak olmalıdır. Aksi takdirde sosyal gelişmeleri gecikebilir (Öztürk, 1998).

Spor ve sosyalleşme ilişkisinin temelinde her yaşta ve gruptan insanın spora nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun yaşamını nasıl etkilediği soruları yatar. Bu sorular, sporda toplumsallaşmanın iki aşamada gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

Sportif faaliyetler toplumda manevi bakımdan yalnızlığı da önlemektedir. Fert sportif etkinliklere katılmakla manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan etkileri de giderilebilir iş hayatında görülen ve daha sonra genelleşerek sosyal hayata yansıyan amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarını doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesinde spor diğer boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç vardır. İnsan ilişkilerinin geliştirilmesinde spor hem ferdi, hem sosyal açıdan etkili olmaktadır.

Spor sadece ferdin fiziki ve psikolojik güçlenmesi için sürdürülen eğitici bir faaliyet değildir. Bunun yanı sıra sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkararak ferdin sosyalleşmesine de katkıda bulunmaktadır. Ayrıca spor insan ve toplum ilişkilerini geliştirdiği gibi toplumun yücelmesinde de önemli bir araç olarak da değerlendirilmektedir (Ünlü, 1995).

1.9. Spor Tesisleri

Spor merkezi işletmeleri, kişilerin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla üretim faktörlerini uyumlu bir biçimde bir araya getirerek hizmet üretilen alanlardır. Ayrıca işletme, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak üzere mal ya da hizmet üretmek ve sahibine kar sağlamak amacıyla faaliyet gösteren iktisadi birimdir (Şimşek ve Çelik, 2008).

Spor merkezleri yasal kurallar ile kurulan, kullanım amaçları belli olan, amatör ve profesyonel spor branşlarına hizmet veren, 7'den 77'ye herkesin spor yapabileceği tesis ve araç gereçlere sahip olan, aynı zamanda yüksek performans sporcularının yetiştirilmesini hedefleyen özel hukuk kuruluşlarıdır (Durmuş, 1998). Ancak, spor merkezleri kuruluş amaçlarına göre farklılıklar göstermektedirler. Kamu ve özel sektör yatırımları; bölgesel ve yapısal olarak işletme amaçları farklıdır. Bu nedenle de kuruluş yer ve kriterleri farklı olmaktadır.

Kuruluş amaçlarına göre farklılık gösteren merkezlerin sporda başarılı olması ve kalkınması için, yetenekli, becerikli, tecrübeli yöneticilerin önemli bir rolünün olduğu açıktır. Spor yönetiminde görev alacak spor yöneticilerinin, yönetim ve spor yöneticiliği üzerine iyi bir eğitim görmesi gerekir. Spor yöneticilerinin, sporun içinden gelen, sporculuğu yaşamış, sporun problemlerini bilen, spor yönetimi hakkında eğitim görmüş olması, spor eğitimine dolayısıyla sporun kalkınmasına büyük katkıda bulunacaktır (Çankaya, 1988).

Eski Yunandan günümüze kadar spor tesisleri birçok kültür için bir kalite işareti ya da odak noktası olarak görülmüştür. Elbette zaman içerisinde spor tesisleri değişmiştir. Ancak bu değişim sanıldığı kadar çarpıcı değildir. Eski Yunan'da ve Roma'da spor tesislerinin halkı yatıştırmak, sporcuların antrenman yapmasına olanak tanımak, izleyicileri eğlendirmek ve politik gündem yaratmak için kullanıldığı bilinmektedir. Günümüz olimpiyat stadyumlarını değerlendirdiğimizde de benzer amaçların hâlâ bu tesislerin kullanım amaçları içerisinde yer aldığını görülmektedir (Fried, 2005).

Günümüze ışık tutan Antik Yunan Medeniyeti, M.Ö. 3000 Anadolu'da ortaya çıkmıştır. Antik Yunanda delikanlılar şarap tanrısı Diyonizos'un eski bir heykelini satır kıyafetinde süsleyerek sokaklarda gezdirirlermiş. Bu teşhirin ardından spor oyunları oynanır, şenlikler yapılmış. İşte bu oyunlar tarih içerisinde olimpiyatların oluşumuna önayak olmuştur. Spor tesisleri için modern dönem 1880'li yılların sonunda başlamıştır. 1960'larda, 1970'lerde ve 1990'larda

oluşan bazı önemli gelişim dönemleri ile beraber günümüzün spor tesisi anlayışına ulaşılmıştır. Spor tesisleri zaman içerisinde önemli değişimler gösterse de, bu tesislerin yönetimi ve faaliyet biçimleri bir dereceye kadar sabit kalmıştır (Katırcı, 2012).

Türkiye’de ilk olarak spor salonlarının açılması ve işletilmesi Türkiye’de yasayan gayrimüslim azınlıklar tarafından başlatılmıştır. Saronga, Rus Kirpit, Musevi, Büyük Kemal (Kemal Bekof) gibi boks adamları Beyoğlu’nun muhtelif yerlerinde spor salonu tesis ederek özel dersler vermiştir (Boztepe, 1992). Bu özel derslerde yetişen ve Türkiye’nin ilk beden eğitimi öğretmenlerinden olan Faik Üstün idman gibi kişiler zamanla özel spor salonları açmıştır. Daha sonra spor salonlarının çalışmaları Selim Sırrı Tarcan’la devam etmiştir. Ancak bu çalışmalar, Selim Sırrı Tarcan’ın devlet tarafından İsveç’e beden terbiyesi tahsili için gönderilmesiyle sona ermiştir.

Özel spor salonlarının 1974 yılından sonra açılmaya başlaması 5 Ekim 1974 tarih ve 15027 sayılı Resmi Gazete ’de yayımlanarak yürürlüğe giren Beden Eğitimi ve Spor Çalışmaları yapmak amacı ile açılacak okul, salon ve enstitüleri yönetmelik sayesinde başlamıştır. 1974 yıllarından sonra Uzakdoğu Kökenli sporların askeri güçlerde kabul görmesi, Hong Kong kökenli filmlerin sinemalarda vizyona girmesi ile bu tür sporların gençler arasında yaygınlaşması sonucu İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerde yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu dönemlerde açılan özel spor salonlarının amacı ülkeye sağlıklı insan ve elit sporcular yetiştirmektir. Açılan spor salonlarında yapılan branşlar arasında boks, jimnastik, karate, kungfu, Teakwan-do da sayılabilir (Boztepe, 1992).

Özel spor salonlarının bu dönemde yapılmaya başlaması devletin spor tesislerine olan yatırımlarının yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır. Bu dönemlerde spor salonlarına olan eğilim salonları azlığı ve devletin tesis açma imkanlarının yetersizliğinden dolayı spor yapan kişi sayısında sınırlı kalmasına sebep olmuştur. Sınırlı sayıda kalan tesis ve sporcu sayısının giderilmesi için 1980 sonrası bütün Türkiye sathında çok sayıda paralı özel spor salonları tesis edilmeye başlamıştır. Açılan bu tesislerin ilgi görmesi üzerine ticari gaye ile spor tesisi açan müteşebbislerin sayısında da büyük bir artış olmuştur. Bu artış özellikle sporun yapılma gayesinden biri olan “sağlık için sporun “ sağlıksız bir şekilde yayılmasına neden olurken diğer yandan da bu tür kuruluşlar hukuki bir mesele haline dönüşmüşlerdir. 1989’dan sonra Türkiye’nin ekonomi alanında hızlı gelişmesi sanayi ve makineleşmesini artması özel spor salonlarına duyulan ihtiyacı artırmıştır. Çünkü bu hızlı makineleşme ve sanayileşme artışı beraberinde zihinsel yorgunluk ve stres getirmiştir. Bunun bilincinde olan devlet spor tesisleri

konusunda daha titiz davranarak tesis sayısında büyük artış sağlamanın yanında özel spor salonu açmak isteyen şahıslara bazı şartların yerine getirilmesi suretiyle salonlarda faaliyet göstermelerine izin vermiştir. Ülkemizin spor alanında gelişmesini ve sporun kitlelere yaydırılabilmesi için özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği çıkarılmıştır. Bu yönetmeliğin amacı; Türk sporunun geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için sporla ilgili bütün kaynakların en etkili şekilde devreye sokulmasını sağlamak, gerçek ve tüzel kişilerinde Türk sporuna katkılarını arttırmaktır. Bu yönetmelik sayesinde açılacak olan özel spor salonları hem halkın spora yönelmesini sağlamakta hem de spor yapanların sağlığını ve psikolojik gelişimini düzenlemektedir (Eroğlu, 2006).

1.9.1 Özel Spor Tesisleri

Özel spor tesisleri büyük bir geçmişi olan sportif etkinliklerin, istenilen seviyeye çıkarılmasında gerekli ön hazırlıkların ve antrenmanların yapıldığı aynı zamanda gerek sporcu gerek antrenör ve gerekse hizmet verenlerin soyunma, duş ve tuvalet gibi ihtiyaçlarla ısınma, havalandırma, aydınlatma ve benzeri ihtiyaçların azami ölçüde karşılandığı, devlete açılmasına izin verilen özel kapalı spor alanlarıdır (Sel, 1991).

Fitness salonlarında, diğer spor dallardan farklı olarak bütün kasların tek tek aletli ya da aletsiz olarak çalıştırılması, sıkılaştırılması ve güçlendirilmesi amaçlanır.

Her spor dalında vücutta ağırlıklı kullanılan kas grupları vardır. Bu kas gruplarına kondisyon kazandırılması için yapılan egzersizlerin pek çoğunda fitness egzersizlerine başvurulur (Karagöz, 2008). Fitness salonu sayıları dünya çapında hızla büyüyen bir endüstridir. ABD’de 33000’den fazla fitness salonu tesisi bulunmaktadır.

Avrupa’daki fitness merkezlerinin sayısı daha az olmakla birlikte artmaktadır (Costa ve ark., 1998).

Fitness merkezi endüstrisindeki tüketici gücünün yükselmesi yöneticileri, müşterilerinin yüksek beklentilerini karşılamak için müşteri beklenti ve hizmetlerine odaklanmaya zorlamıştır (Robinson, 1998).

1.10. Spor Tesislerinin Amaçları

İşletmeler genellikle kar amacı güderler, bunun yanı sıra sosyal amaçların öngörüldüğü işletmeler de vardır. Bu işletmeler, temelde toplumun sosyal ihtiyaçlarını karşılayacak hizmetleri üretip pazarlamak üzere faaliyette bulunurlar. Devlet hastaneleri, kamu yararına çalışan dernek ve vakıflar, eğitim kurumları, spor kuruluşları gibi spor işletmeleri de verdikleri hizmetlerin karşılığında maddi kazanç temin etseler bile, esas itibariyle, insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için kurulurlar (Ekenci ve İmamoğlu, 1998).

1.11. Spor Tesislerinin Çeşitleri

Sanayileşme ve şehirleşme süreçlerinin doğurduğu sosyal ilişkiler ve toplumda sporun yaygınlaşma eğilimi sonucunda sporun, profesyonelleşmesi ile birlikte bir meslek halini alması ve tesadüflere bağlı olarak yapılan eylemlerden ayrılmaya başlaması ile sporda değişik branşlar ortaya çıkmış (Erkal, 1998), sonuç itibari ile farklı branşlarda yapılacak aktiviteler için farklı türde mekanlara ihtiyaç duyulmuştur. Mekansal özelliğine göre spor tesisleri, açık spor tesisleri, kapalı spor tesisleri, sporlaştırılmış doğal ve kentsel mekanlar olarak sınıflandırılmıştır (Aksu, 1997).

1.11.1. Açık Spor Tesisleri

Açık spor tesisleri, spor eyleminin dış mekânda yapılmasına olanak sağlayan tesislerdir. Kimi sporlar eylem türü araç-gereçlerinin niteliği nedeniyle sadece açık spor tesislerinde başka bir deyişle dış mekanlarda yer almaktadır. Atıcılık, binicilik, cirit, polo, golf, bu spor dallarına örnektir. Bu sporlar için yapılan açık spor tesislerinin en yaygın olanları, 'spor sahalarıdır'. Spor sahaları; basketbol, voleybol, tenis, futbol, atletizm ve benzeri sporlar için yapılabilmektedir. Açık spor tesislerinin yatırım maliyeti düşüktür. Ancak kullanım ve yararlanma imkanları ve konfor beklentileri, çevre ve iklim koşullarına bağlı olarak sınırlanmaktadır (Aksu, 1997).

1.11.2. Kapalı Spor Tesisleri

Kapalı spor tesisleri, tüm aktivitenin iç mekanlarda yapılabilmesine imkan sağlayan tesislerdir. Bu tesislerin en yaygın olanları, spor salonlarıdır. Spor salonları, basketbol, voleybol, güreş, futbol, tenis gibi açık alanlarda yapılan aktivitelerin iç mekânlarda da yapılabilmesi üzerine tasarlanmıştır. Ayrıca yüzme, bowling, buz pateni, buz hokeyi gibi etkinliklerde kapalı spor tesislerinde yapılmaktadır. Kapalı spor tesislerinin yatırım maliyeti yüksek, ancak kullanım ve yararlanma süreleri uzun ve konforu üst düzeydedir (Aksu, 1997).

1.12. Öz Yeterlik Kavramı

Öz yeterlik, bireylerin bir konuda performanslarını göstermeleri için kendi kapasitelerine olan inançlarını ifade eder (Bandura, 1997). Bu kavram, ilk olarak Albert Bandura tarafından ortaya atılmış olup ve özellikle eğitim ortamında güncelliğini halen korumaktadır. Akademik çalışmalara göre öz yeterlik algısı bir bireyin herhangi bir konuda başarılı olup olamayacağı belirlenebilir (Bong ve Clark,1999).

Öz yeterliği yüksek olan bireylerin bir görevi daha başarılı bir şekilde yerine getirebileceğine inanılır (Schuzlt ve Schulz, 2007). Bu tür bireyler, çalışma koşullarının güç olduğu ve stresli durumlarda bile motivasyonlarını yüksek tutarak başarılı olma yollarını aramaktadırlar. Öte yandan, daha düşük özyeterliğe sahip bireylerin güç çalışma ortamlarında, görevlerini tamamlama noktasında hayal kırıklığı yaşatabilirler (Bandura, 1994).

Öz yeterlik inancı, yeterlilik beklentisi ve sonuç beklentisinden oluşur. Yeterlilik beklentisi, bireylerin belirli sonuçlar ortaya koyabilmek için gerekli olan davranışlara sahip olabilme ve bu davranışları yönetebilmesidir. Sonuç beklentisi ise bireylerin sahip oldukları belirli davranışlarının ne tür sonuçlar doğuracağını tahmin edebilmesidir (Bandura, 1977).

Öz yeterliğe ait inançlar, kişinin ne kadar çaba harcayacağını ve zorluklara ve isteksizliklere karşı ne kadar ısrarcı olacağını da belirlemektedir. Öz yeterlik, insanların performanslarını gerçekleştirirken gereken unsuları yerine getirebilmeleri hususundaki yeterlikleri hakkındaki yargılarıdır (Bandura, 1986). Bir zorluk ile karşılaşıldığında, yeterliği konusunda şüphesi olan birey mevcut gücünü ve becerilerini yitirip isteksizleşir, fakat öz yeterlik inanç seviyesi

yüksek olan birey karşılaşılan zorluklar karşısında sahip olduğundan daha fazlasıyla mücadele etmeye başlar (Bandura ve ark. 1996). Yetersiz kalacağını düşünen birey mevcut zorlukları olduğundan daha fazlaymış gibi hisseder, ancak yeterlik inancı yüksek olan bireyler hedeflerine odaklanabilir ve mevcut durumun ihtiyaçlarını karşılayabilirler (Schwarzer ve Fuchs, 1996).

Öz yeterlik, bireylerin ihtiyacı olduklarında düşünce, duygu, tutum ve hareketlerini gereken şekilde kontrol altında tutabileceklerine olan güveni tanımlar. Bu doğrultuda bireyin, ihtiyacı olduğunda sergileyeceği performansı doğrudan etkiler (Horzum ve Çakır, 2009). Yeterli olduğuna dair inanca sahip bireyler eylemleri de gerektiği şekilde yerine getirebilirlerse, başarıyı getirecek çabalar gerçekleştireceklerdir; öte yandan yeterli olmadığını düşünen bireyler ise gerekli çabayı göstermeden görevlerini terk ederler (Bandura, 1989).

Sosyal öğrenme kuramındaki öz yeterlik kavramı Bandura'dan sonra Schunk (1985) gibi araştırmacılar tarafından da geliştirilmiştir. Schunk' göre öz yeterlik, bireyin genel yetenek ve deneyimleri ile doğrudan alakalıdır. Özellikle, eğitim-öğretim ortamlarında öğrencilere verilen dönütlerin, onların öz yeterliği üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Açıkgöz, 2000). Bu sebeple, insan işlevselliğini etkileyen durumların genelinde öz yeterliğin etkisinin olduğu düşünülür (Günhan ve Başer, 2007).

Yetenekli olarak görülen bireylerin aslında, ön yaşantıları ve güvenleri noktasında üst seviyelerde oldukları ve bu duruma bağlı olarak da öz yeterliklerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Bandura, 1997). Bireylerin öz yeterlik kaynakları sınıf öğretmenleri tarafından tespit edilebildiği takdirde, etkili öğrenme ile ilgili öz yeterlik inançları da geliştirilebilir.

Bandura'nın (1997) Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre öz yeterlik insanlarda gelişen güven duygusu ile birlikte artar (Margolis ve McCabe, 2003). Sonuç olarak, öz yeterlik, insanların bir görevi başarabilme yeteneği (Zimmerman, 2000) ve bir durum karşısında kendisi ile ilgili beklentileri belirlemektedir (Tschannen ve ark., 2001).

Bireyin öz yeterlik inancının yüksek olması zor, yeni görevlere talip olabilmesine ve süreç içerisinde kendini rahat hissedebilmesine yardımcı olmaktadır.

1.13. Spor ve Öz Yeterlik

Öz yeterlik, spor başarısını etkilediği düşünölen birçok değişkenle birlikte incelenmiş olmasına rağmen tek başına da önemli bir faktör olduğu düşünölmektedir. Sporcuların, sportif başarılarında etkili olan önemli etmenlerden biridir yeterlilik algıları.

Öz yeterliğin, sporcuların kendilerini engelleyecek ve dağıtacak olumsuz duyguları kontrol etmesine imkan sağladığı düşünölmektedir (Cherry, 2005).

Bandura'nın, "bireyin belli bir görevi yapabileceğine olan inancı" olarak tanımladığı öz yeterlik, genel bir tanımlamayla "bireyin yapması gerekenleri, gereken nicelik ve nitelikle yerine getirebileceğine olan inancı" olarak tanımlanmaktadır.

Bu bağlamda öz yeterlik seviyesinin sporcuların müsabaka sürecinde güdülenme seviyelerini artırarak, performanslarını etkileyecek bir etken olduğu söylenebilir (Cengiz ve ark. 2012).

Öz yeterlik seviyesi yüksek olan sporcuların çalışma disiplinine başarı ve sadakati için yeni yollar aramasının, sportif başarıyı önemli derecede etkilediği söylenebilir (Cengiz ve ark. 2012).

Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip sporcular, problemleri daha hızlı ve kolayca atlatabilirler. Ancak düşük öz yeterlik seviyesine sahip sporcular ise zorlukların üstesinden gelemeyecekleri algısına odaklanarak, kendilerine güvenemezler ve başarısız olurlar (Nwankwo ve Onyishi, 2012).

Öz yeterlik kavramının, sporda başarıyı yakalamak için gerekli olan önemli psikolojik yapılardan biri olduğu düşünölmektedir (Feltz ve Lirgg, 2001).

1.14. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramlar

1.14.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı

Kurama göre öz yeterlik, bireyin hedeflediği bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancıdır (Bandura, 1997).

Bir sporcu, göstereceği performansı hakkında olumlu öngörüler geliştirebilirse, performansında olumlu değişimler yaşayacak ve daha çok çaba gösterebilecek duruma gelecektir. Bu motivasyonu sağlayabilen bir sporcu, başarıyı hedefleyecek ve başarmak için gereken unsurları bünyesinde toplama başarısını gösterebilecektir.

Kuramın özünde, “kendisi hakkında olumlu inançlara sahip birey, başarı için gereken güdülenmeye sahiptir” görüşü yatmaktadır (Çetinkaya, 2015).

1.14.2. Harter'in Öz Yeterlik Kuramı

Harter, insanların hayatları boyunca tüm alanlarda yeterli olmak için doğuştan güdülendiğini dile getirmektedir. Spor alanında da doğuştan gelen bu yeterli olma güdüsünden haz duyarak insan, ustalık girişimlerinde bulunmaya yönelmektedir (Hardy ve ark. 1996).

Spor gibi başarı ve performans odaklı bir ortamda, sporcuların ustalık becerileri etkin rol oynar. Böyle bir ortamda bireyin görüşleri olumlu ise ustalık becerileri de olumlu etkilenir ve yeterlik duyguları olumlu yönde gelişir. Eğer olumsuz algılamalar neticesinde başarısız olunur ise sporcunun ustalık ve yetkinlik duygularına zarar vererek kişiyi sporu bırakma düşüncesine dahi sokabilir (Harter, 1978).

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada özel spor merkezlerine devam eden bireylerin öz yeterlik puanlarının bazı değişkenlere göre değişiklik gösterme durumlarını belirlemeye yönelik araştırmamızda genel tarama modeli kullanılmıştır.

Genel tarama modelinde amaçlanan; eldeki problemle ilgili durumları, değişkenleri ve değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaktır (Karasar, 2009).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini özel spor merkezlerine devam eden bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise 2020 yılında Ankara ili'nde faaliyet gösteren özel spor merkezlerine devam eden gönüllük esas ile seçilmiş 139 kadın ve 167 erkek toplam 306 birey oluşturmuştur.

Çizelge 1.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Kategorik Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	139	45,4
	Erkek	167	54,6
Yaş	18-24 arası	66	21,6
	25-30 arası	74	24,2
	31-36 arası	47	15,4
	37 ve üzeri	119	38,9
Medeni Durum	Bekâr	136	44,4
	Evli	170	55,6
Öğrenim Durumu	İlkokul	6	2,0
	Ortaokul	24	7,8
	Lise	107	35,0
	Lisans	144	47,1
	Lisans Üstü	25	8,2
İş Durumu	Devlet Sektörü	53	17,3
	Özel Sektör	86	28,1
	Serbest Meslek	89	29,1
	Ev Hanımı	43	14,1
	Diğer	35	11,4
Gelir Durumu	Düşük	61	19,9
	Orta	154	50,3
	Yüksek	91	29,7
Fiziki Görünümden Memnuniyet	Evet	97	31,7
	Hayır	83	27,1
	Kısmen	126	41,2
Sigara Kullanma Durumu	Evet	79	25,8
	Hayır	172	56,2
Alkol Kullanma Durumu	Evet	73	23,9
	Hayır	199	65,0

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde;

Katılımcıların yaş ortalamalarının 34,94 olduğu, ayrıca %45,4'ünün kadın ve %54,6'sının erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların , %44,4'ünün bekar, %55,6'sının evli olduğu görülürken, katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde, %2' sinin ilkokul mezunu, %7,8'inin ortaokul mezunu, %35'inin lise mezunu, %47,1'inin Lisans ve %8,2'sinin ise Lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların iş durumlarına göre, %17,3'ünün

devlet sektöründe, %28,1'inin özel sektörde çalıştıkları, % 29,1'inin serbest meslek ile meşgul oldukları, %14,1'inin ev hanımı olduğu ve %11,4'ünün diğer meslek kollarında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların , %37,4'ü fiziksel görünümünden memnun, %27,1 fiziksel görünümünden memnun değil, %41,2'si ise fiziksel görünümünden kısmen memnun olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %25,8'i sigara kullandığı, %56,8'inin sigara kullanmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %23,9'unun alkol kullandığı, %65,0'ının alkol kullanmadığı gözlemlenmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada, bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan “Kişisel Bilgi Formu”, katılımcıların genel öz yeterliğini belirlemek için Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen, (Magaletta ve Oliver 1999) tarafından düzenlenen ve Yıldırım ve Özgür İlhan (2010) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Genel Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Veri Toplama Aracı

2.3.1.1. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Genel öz yeterlik ölçeği: Ölçeğin 23 maddelik özgün formu Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilmiştir. Özgün ölçek genel öz yeterlik (açıklanan varyans %26.5, Cronbach alfa=0.86) ve sosyal öz yeterlik (açıklanan varyans %8.5, Cronbach alfa=0.71) olmak üzere iki faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Birinci faktöre yüklenen maddeler özgül bir davranış alanına işaret etmediği için bu faktöre “genel öz yeterlik” başlığının uygun görüldüğü belirtilmiştir. Sosyal öz yeterlik faktörü ise sosyal durumlardaki yeterlilik beklentilerini yansıtmaktadır.

Özgün haliyle 14 dereceli olan ölçeğin sonraki hali beş dereceli Likert tipi bir ölçeğe çevrilmiştir (Sherer ve Adams, 1983). Bu çalışmada ölçeğin “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna beş dereceli olarak “hiç” ve “çok iyi” yanıtları arasında değişen yanıtların verilebildiği Likert formatındaki hali kullanılmıştır.

Bu çalışmada yaygın olarak kullanılan 17 maddelik Genel öz yeterlik ölçeği (Magaletta ve Oliver 1999) üzerinde çalışılması tercih edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması için ölçeği geliştirmiş olan yazarlardan birisiyle bağlantı kurularak izin alınmıştır. Ölçek önce çeşitli alanlarda (psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, dilbilim) akademisyen olarak çalışan beş kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir.

Ayrıca çeviri gruplarından farklı 5 akademisyenden oluşan bir yargıcı grubunun kültüre uygunluk, anlaşılabilirlik ve amaca uygunluk açısından değerlendirmeleri doğrultusunda ölçeğe son şekli verildiği bildirilmiştir (Yıldırım ve Özgür İlhan, 2010).

Her sorunun puanı 1-5 arasında değişmektedir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17-85 arasında değişebilmektedir; puanın artması öz yeterlik inancının arttığını göstermektedir. Ölçek 3 alt boyut ve 17 maddeden oluşmaktadır.

Başlama (zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım), 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 17 maddeler, Yılmama (kolayca pes ederim) 3, 13, 14, 15, 16 maddeler ve Sürdürme Çabası-Israr (Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir) 1, 8, 9. Maddelerdir.

Yıldırım ve Özgür İlhan (2010)'ın çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.81, test-tekrar test güvenirliliği 0.92 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.82 olarak bulunmuştur. Alt boyutlardaki Cronbach Alfa değerleri ise; Başlama (zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım) %87, Yılmama (kolayca pes ederim) %77 ve Sürdürme Çabası-Israr (Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir) %65 olarak bulunmuştur (Çizelge 1. 2.).

Ayrıca Genel öz yeterlik ölçeği-Türkçe formu 18 yaş ve üstü en az ilkokul mezunu kişilerin genel öz yeterliklerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu bildirilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılan değişkenlerin analizinde parametrik test

tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < 0.05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

Çizelge 1.2: Katılımcıların Genel Öz yeterlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Alt Boyutlara Göre Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları, Cronbach Alpha (α) Sonuçları

	n	Çarpıklık Katsayısı		Basıklık Katsayısı		α
		İstatistik	Standart hata	İstatistik	Standart hata	
Başlama	306	-,187	,139	-,599	,278	,87
Yılmama	306	-,001	,139	-,690	,278	,77
Sürdürme Çabası-Israr	306	-,192	,139	-,720	,278	,65
Genel Öz yeterlik	306	-,024	,139	-,563	,278	,82
Toplam						

Çizelge 1.2: deki sonuçlara göre Çarpıklık ve Basıklık katsayı değerlerinin +1, -1 aralığında olduğu gözlemlenmiş olup, veri setinin parametrik testler için uygun olduğuna karar verilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Genel öz yeterlik ölçeğine ait güvenilirlik analizleri sonuçlarında, tüm alt boyut ve ölçeklerin genel Chronbach's alfa katsayısının önerilen ($\alpha \geq 0.60$) değerden büyük olduğu belirlenmiştir (Can, 2013).

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan testler sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiş ve çizelgeler halinde verilmiştir.

Çizelge 1.3: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	P
Başlama	Kadın	139	31,15	7,02	-,857	,392
	Erkek	167	31,83	6,72		
Yılmama	Kadın	139	17,45	3,72	-1,080	,281
	Erkek	167	17,89	3,48		
Sürdürme Çabası-Israr	Kadın	139	11,02	2,28	-1,681	,084
	Erkek	167	11,46	2,27		
Genel Öz yeterlik Toplam	Kadın	139	59,62	11,52	-1,235	,185
	Erkek	167	61,18	10,56		

Çizelge 1.3 incelendiğinde, genel öz yeterlik alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu verilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının tamamında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 1.4: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	SS	F	p	Tukey
Başlama	18-24 yaş	66	30,33	5,99	3,693	,012*	31-36> 18-24/ 25-30
	25-30 yaş	74	30,45	7,05			
	31-36 yaş	47	34,13	6,92			
	37 ve üzeri yaş	119	31,82	6,94			
Yılmama	18-24 yaş	66	16,56	3,60	3,487	,016*	18-24< 31-36/ 37 ve üzeri
	25-30 yaş	74	17,57	3,38			
	31-36 yaş	47	18,47	3,25			
	37 ve üzeri yaş	119	18,08	3,73			
Sürdürme Çabası-İsrar	18-24 yaş	66	10,71	2,24	3,085	,028*	18-24< 31-36
	25-30 yaş	74	11,31	2,31			
	31-36 yaş	47	12,02	2,05			
	37 ve üzeri yaş	119	11,24	2,31			
Genel Öz yeterlik Toplam	18-24 yaş	66	57,61	10,31	4,246	,006*	18-24< 31-36
	25-30 yaş	74	59,32	10,82			
	31-36 yaş	47	64,62	10,42			
	37 ve üzeri yaş	119	61,13	11,30			

*p<0.05

Çizelge 1.4: de, katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının yaşları ile karşılaştırılma analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, başlama alt boyutuna göre 31-36 yaş grubundaki katılımcılar ile 18-24 ve 25-30 yaş grubundaki katılımcılar arasında, yılmama alt

boyutuna göre 18-24 yaş grubundaki katılımcılar ile 31-36 ve 37 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar arasında ve sürdürme çabası - ısrar alt boyutunda ise; 18-24 yaş grubundaki katılımcılar ile 31-36 yaş grubundaki katılımcılar arasında da anlamlı ilişkiler belirlenmiştir ($p<0.05$). Genel öz yeterlik puanlarına göre ise; 18-24 yaş grubundaki katılımcılar ile 31-36 yaş grubundaki katılımcılar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

Çizelge 1.5: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Medeni Durumları ile Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	\bar{X}	SS	t	P
Başlama	Bekar	136	31,94	6,72	,961	,337
	Evli	170	31,18	6,97		
Yılmama	Bekar	136	17,79	3,51	,422	,673
	Evli	170	17,61	3,67		
Sürdürme Çabası-Israr	Bekar	136	11,48	2,27	1,486	,138
	Evli	170	11,09	2,28		
Genel Öz yeterlik Toplam	Bekar	136	61,21	10,73	,345	,297
	Evli	170	59,88	11,24		

Çizelge 1.5. incelendiğinde, genel öz yeterlik alt boyut puanlarının medeni durumları ile karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu görülmektedir.

Analiz sonucunda katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının tamamında fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 1.6: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Öğrenim Durumu	n	\bar{X}	SS	F	P	Farklar
Başlama	İlkokul	6	33,00	6,06	16,269	,000*	ortaokul< ilkokul/ lisansüstü
	Ortaokul	24	26,46	7,26			
	Lise	107	29,36	6,01			
	Lisans	144	32,69	6,44			
	Lisans Üstü	25	38,52	5,14			
Yılmama	İlkokul	6	17,50	3,14	13,139	,000*	ortaokul< lisansüstü
	Ortaokul	24	15,83	4,28			
	Lise	107	16,71	3,24			
	Lisans	144	18,06	3,38			
	Lisans Üstü	25	21,60	2,43			
Sürdürme Çabası-Israr	İlkokul	6	11,00	2,09	16,252	,000*	ortaokul< lisans/ lisansüstü
	Ortaokul	24	9,50	2,18			
	Lise	107	10,50	2,10			
	Lisans	144	11,76	2,10			
	Lisans Üstü	25	13,36	1,75			
Genel Öz yeterlik Toplam	İlkokul	6	61,50	9,73	21,642	,000*	ortaokul< lisans/ lisansüstü
	Ortaokul	24	51,79	12,20			
	Lise	107	56,57	9,11			
	Lisans	144	62,61	10,14			
	Lisans Üstü	25	73,48	7,48			

*p<0.05

Çizelge 1.6. de, katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının öğrenim durumuna göre karşılaştırılma analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, başlama, yılmama ve sürdürme çabası ve ısrar alt boyutlarında ortaokul mezunu katılımcılar ile lisans ve lisans üstü eğitim mezunu katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$). Genel öz yeterlik alt boyutuna göre ise; ortaokul mezunu katılımcılar ile lisans ve lisansüstü katılımcılar arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 1.7: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının İş Alanlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	İş Durumu	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Başlama	Devlet Sektörü	53	35,26	6,62	11,440	,000*	Ev
	Özel Sektör	86	32,84	6,48			hanımı<
	Serbest Meslek	89	29,96	6,74			özel
	Ev Hanımı	43	27,26	5,68			sektör/
	Diğer Meslek Grupları	35	31,83	6,07			devlet sektörü
Yılmama	Devlet Sektörü	53	19,58	3,65	9,634	,000*	Ev
	Özel Sektör	86	18,10	3,10			hanımı<
	Serbest Meslek	89	17,46	3,41			özel
	Ev Hanımı	43	15,37	3,49			sektör/
	Diğer Meslek Grupları	35	17,23	3,64			devlet sektörü
Sürdürme Çabası-Israr	Devlet Sektörü	53	12,57	1,94	12,939	,000*	Ev
	Özel Sektör	86	11,76	2,10			hanımı<
	Serbest Meslek	89	10,84	2,16			özel
	Ev Hanımı	43	9,70	1,87			sektör/
	Diğer Meslek Grupları	35	11,06	2,56			devlet sektörü
Genel Öz yeterlik Toplam	Devlet Sektörü	53	67,42	10,51	15,347	,000*	Ev
	Özel Sektör	86	62,70	9,94			hanımı<
	Serbest Meslek	89	58,26	9,87			özel
	Ev Hanımı	43	52,33	9,55			sektör/
	Diğer Meslek Grupları	35	60,11	11,09			devlet sektörü

*p<0.05

Çizelge 1.7. incelendiğinde, katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının iş alanlarına göre karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, tüm alt boyutlarda ev hanımı katılımcılar ile özel sektör ve devlet sektörü katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir (p<0.05). Ayrıca genel öz yeterlik alt boyutuna göre de ev hanımı katılımcılar ile özel sektör ile devlet sektörü katılımcılar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (p<0.05).

Çizelge 1.8: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Başlama	Düşük	61	26,43	5,71	41,220	,000*	Düşük< orta/ yüksek
	Orta	154	31,16	6,13			
	Yüksek	91	35,54	6,30			
Yılmama	Düşük	61	15,82	3,57	27,073	,000*	Düşük< orta/ yüksek
	Orta	154	17,26	3,31			
	Yüksek	91	19,67	3,17			
Sürdürme Çabası-Israr	Düşük	61	9,90	2,15	23,181	,000*	Düşük< orta/ yüksek
	Orta	154	11,19	2,06			
	Yüksek	91	12,30	2,23			
Genel Öz yeterlik Toplam	Düşük	61	52,15	9,54	47,507	,000*	Düşük< orta< yüksek
	Orta	154	59,61	9,36			
	Yüksek	91	67,51	10,16			

*p<0.05

Çizelge 1.8. de, katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılma analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, başlama, yılmama, sürdürme çabası ve ısrar alt boyutlarının tamamında düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar ile orta/yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05).

Genel öz yeterlik alt boyutuna göre de düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar ile orta/yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.(p<0.05).

Çizelge 1.9: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Fiziki Görünümlerinden Memnuniyet Durumları ile Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Fiziki Görünümden Memnuniyet	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Başlama	Evet	97	34,12	7,11	14,146	,000*	Hayır< kısmen/ evet
	Hayır	83	28,93	6,75			
	Kısmen	126	31,22	6,01			
Yılmama	Evet	97	19,27	3,52	20,196	,000*	Hayır< kısmen/ evet
	Hayır	83	16,06	3,55			
	Kısmen	126	17,55	3,17			
Sürdürme Çabası-İsrar	Evet	97	12,16	2,11	13,405	,000*	Hayır< evet
	Hayır	83	10,53	2,43			
	Kısmen	126	11,05	2,09			
Genel Öz yeterlik Toplam	Evet	97	65,56	10,79	21,473	000*	Hayır< Kısmen/ evet
	Hayır	83	55,52	11,13			
	Kısmen	126	59,82	9,41			

*p<0.05

Çizelge 1.9: da, katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının fiziki görünülerinden memnuniyet durumları karşılaştırma sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, başlama, yılmama, sürdürme çabası ve ısrar alt boyutlarında, fiziki görünülerinden memnun olan katılımcıların puanlarının, kısmen olan ve memnun olmayanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Çizelge 1.10: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Sigara Kullanma Durumu	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Başlama	Evet	79	30,49	6,39	2,470	,086	
	Hayır	172	32,28	6,96			
	Daha önce kullandım	55	30,60	7,00			
Yılmama	Evet	79	17,32	3,75	1,999	,137	
	Hayır	172	18,05	3,48			
	Daha önce kullandım	55	17,11	3,64			
Sürdürme Çabası-Israr	Evet	79	10,84	2,32	7,831	,000*	Hayır> evet/ daha önce kullandım
	Hayır	172	11,70	2,17			
	Daha önce kullandım	55	10,51	2,30			
Genel Öz yeterlik	Evet	79	58,65	10,83	4,030	,019*	Hayır> evet/ daha önce kullandım
	Hayır	172	62,03	10,82			
	Toplam	Daha önce kullandım	55	58,22			

*p<0.05

Çizelge 1.10: de katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının sigara kullanma durumları karşılaştırma sonuçları verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre; sadece anlamlı farklılık sürdürme çabası ve ısrar alt boyutunda olduğu görülmüştür. (p<0.05).

Diğer alt boyutlarda ve genel öz yeterlik toplam puanına göre sigara kullanan ve sigara kullanmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir (p>0.05).

Çizelge 1.11: Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Alkol Kullanma Durumu	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Başlama	Evet	73	33,73	7,044	6,020	,003*	Hayır<evet
	Hayır	199	30,58	6,816			
	Daha önce kullandım	34	32,26	5,621			
Yılmama	Evet	73	18,85	3,755	7,280	,001*	Hayır<evet
	Hayır	199	17,13	3,467			
	Daha önce kullandım	34	18,47	3,360			
Sürdürme Çabası-İsrar	Evet	73	11,74	2,444	2,345	,098	
	Hayır	199	11,07	2,212			
	Daha önce kullandım	34	11,35	2,255			
Genel Öz yeterlik Toplam	Evet	73	64,32	11,76	7,440	,001*	Hayır<evet
	Hayır	199	58,78	10,66			
	Daha önce kullandım	34	62,09	9,27			

*p<0.05

Çizelge 1.11: incelendiğinde, katılımcıların genel öz yeterlik alt boyut puanlarının alkol kullanma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre başlama, yılmama alt boyutları ile genel öz yeterlik toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Sürdürme çabası ve ısrar alt boyutunda ise katılımcıların alkol kullanma durumları arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür(p>0.05).

4. TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmada, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik puanlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmedi.

Yıldırım vd., (2010)' nin 18 yaş ve üstündeki, en az 5 yıllık eğitimi olan 895 kişinin katılımıyla cinsiyet, yaş ve eğitimin genel öz yeterlik puanları üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında;cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını bildirmişlerdir. Meriç ve Erdem (2013) ilköğretim okulu yöneticilerinin katılımıyla gerçekleştikleri araştırmalarında da kadın ve erkek yöneticilerin liderlik ve öz yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. Farklı dansları yapan bireylerin ele alındığı bir çalışmada erkeklerin öz yeterlik puanlarını daha yüksek saptanmasına rağmen, cinsiyete göre öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir (Acuner, 117). Taekwondo sporcularıyla yapılan bir çalışmada da sporcuların öz yeterlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir (Cengiz, 109). Kaya, (2020) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ğrencilerinin öz yeterlik, İmgeleme ve Görsel Bellekleri Arasındaki İlişkinin incelendiği çalışmasında, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir.

Yapılan bu çalışmaların bulguları, çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Ancak Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ğrenim gören gönüllülük esası ile 334 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada, dans öz yeterlik düzeyleri açısından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik puanlarında anlamlı farklılık olduğu bildirilmiştir. Bu durumun yapılan çalışmadaki kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre dans branşına daha fazla ilgi duymasından kaynaklandığı bildirilmiştir (Aksu, 2020). Bu durumda kadınların dansa olan ilgilerinin öz yeterlik inancında etkili olduğu söylenebilir. Beden Eğitimi ve diğer ğretmen adaylarının akademik öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırdığı başka bir çalışmada; cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin sosyal statü alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği, elde edilen bulgulara göre sosyal statü alt boyutunda erkek öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Buna karşılıklı diğer akademik öz yeterlik boyutları ile toplam akademik öz yeterlik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Tekeli, 2017). Literatürde yer alan bazı araştırmalarda öğretmenlerin öz yeterlik

algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Üredi, 2006; Durdukoca, 2010). Elde edilen bu bulgulara göre, özel spor merkezlerine devam eden bireylerde cinsiyet unsurunun öz yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı, öz yeterlik düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Yaptığımız bu çalışmanın sonucuna göre 1. Hipotez kısmen reddedilmiştir.

Bu araştırmada yaş değişkenine göre öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görüldü. Yaş değişkeni incelendiğinde; 31-36 yaşındaki katılımcıların, 18-24 ile 25-30 yaşındaki katılımcılara göre spora başlama konusunda puanlarının yüksek olduğu, yılmama alt boyutuna göre ise; 31-36 ve 37 üzeri yaşındaki katılımcıların, 18-24 yaşındaki katılımcılara göre öz yeterlik inançlarının daha yüksek olduğu gözlemlendi.

Baysal (2001), Mersin ilinde ilköğretim ve liselerde okuyan 9-18 yaşlarındaki 363'ü izci ve 465'i izci olmayan toplam 828 öğrencinin katılımıyla yaptığı araştırmada, öz yeterlik düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar gösterdiğini bildirmiştir.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz yeterlik, İmgeleme ve Görsel Bellekleri Arasındaki İlişkinin incelendiği bir çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir. Elde edilen sonucu, üniversite öğrencilerinin yaş aralığının birbirine çok yakın olmasının etkilediği, ayrıca yakın yaş aralığındaki bireylerin benzer düşünce yapılarına sahip olmasının da bu durumu etkilediği, dolayısıyla yaş aralığı fazla olan katılımcılarda bu durumun farklılık gösterebileceği irdelenmiştir (Kaya, 2020). Beden eğitimi ve diğer öğretmen adaylarının akademik öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırıldığı başka bir çalışmada; öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bildirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sosyal statü ve teknik beceriler alt boyutlarında 21-23 yaş ve 24-26 yaş grubundaki öğrencilerin öz yeterliklerinin 17-20 yaş grubundaki öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulara göre, üniversite öğrencilerinde yaş unsurunun akademik öz yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Tekeli, 2017). Ayrıca Gökaya (2017)'da Boks Milli Takımı sporcularının yaş ile öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğunu bildirmiştir.

Yaptığımız çalışmadaki farklılığın nedeninin genç insanların yaşlı insanlara göre başladıkları işte devamlılığı sağlamakta güçlük yaşadığı, yaş ilerledikçe insanların tecrübesinin fazla olması ve dolayısıyla sürdürme çabalarının arttığını düşündürmektedir. Spor yapmayı hayatında bir rutin haline getirmiş insanların yaşları ilerlediği halde spor yapmayan yaşlılarına ve diğer genç insanlara oranla, onlardan daha istekli ve dinamik oldukları, zihinsel kapasitelerinin de hep dinç kaldığı söylenebilir.

Bu sonuçlar ışığında 2. Hipotez doğrulanmıştır.

Çalışmamızda, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin medeni durum değişkenine göre öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edildi.

Ancak bizim çalışmamızdan farklı olarak, Merey (2010)'in 25-50 yaş arası orta sosyo-ekonomik düzeydeki çalışan yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, evli insanların bekâr ve boşanmış insanlardan daha yüksek öz yeterlik seviyesine sahip olduğu sonucunu bildirmiştir. Bu farklılığın sebebinin evli katılımcıların bekar veya boşanmış katılımcılara göre daha çok hayati sorumluluğu olduğunu, düzenli bir aile yaşamı, daha fazla olumlu bir yaklaşım tarzına sahip olmasından kaynaklanmış olabileceğini rapor etmiştir.

Kore'de hemşirelerin öz yeterlik inancı ile mesleki benlik algıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan çalışmada, medeni durumları ile anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır (Jang vd., 2007).

Bu sonuçlara göre 3. Hipotez kısmen reddedilmiştir.

Yaptığımız bu çalışmada, katılımcıların öğrenim düzeylerinin öz yeterlik puanlarına göre istatistiki açıdan ileri derecede anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlendi. Öğrenim durumu değişkeni incelendiğinde; lisansüstü ve lisans mezunu katılımcıların puanlarının, diğer seviye mezun katılımcıların başlama, yılmama ve sürdürme çabaları alt boyutlarında ve genel öz yeterlik toplam puanlarından yüksek olduğu gözlemlendi.

Merey (2010); 25-50 yaş arası orta sosyoekonomik düzeydeki çalışan yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada, eğitim ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ve doğrusal ilişki olduğunu bildirmiştir. Yapılan çalışmanın bu bulguları, çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Esentaş ve ark. (2015) Gençlik kampı uygulamasına katılan 326 kadın lider adaylarında gerçekleştirdikleri bir çalışmada ve Gökçaya ve Biçer (2017)'in Boks Milli Takımı sporcularının katılımıyla yapmış oldukları çalışmada; eğitim seviyeleriyle öz yeterlik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir.

Yaptığımız çalışmadaki farklılığın nedeninin eğitim seviyesi arttıkça; gelir durumu, bilgi seviyesi, sosyal çevre ve öz güveninde artacağından kaynaklanmış olacağı düşünülmektedir. Elde edilen bu bulgulara göre, özel spor merkezlerine devam eden bireylerde eğitim unsurunun öz yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, öz yeterlik düzeyini etkilediği söylenebilir.

Bu sonuçlar ışığında 4. Hipotez doğrulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların iş alanları değişkenine göre, öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan ileri derecede anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. İş alanları değişkeni incelendiğinde; devlet veya kamu sektöründe çalışan katılımcıların puanlarının, ev hanımı olan katılımcılardan başlama, yılmama ve sürdürme çabaları alt boyutlarına ve genel öz yeterlik toplam puanına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

O'Donnell (2005) Güneydoğu Kuzey Carolina'da resmi akut bakım kurumu oryantasyon programlarına başlayan yeni mezun hemşirelerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, hemşirelerde oryantasyon eğitiminin öz yeterlik üzerine etkisini araştırmışlardır. Hemşirelerin öz yeterlik inancının zamanla ve oryantasyon sürecinden sonra arttığı saptanmıştır. Ayrıca hemşirelerin iş deneyimleri ile öz yeterlik inancı arasında anlamlı ilişki olduğu, öz yeterlik inancının hemşirelerin işlerini yaparken duydukları özgüven ve karşılaştıkları güçlükler karşısında gösterdikleri dayanıklılık ile ilgili olduğu bildirilmiştir. Jang vd., (2007)'nin çalışmasına göre bireylerin öz yeterlik inancı mesleki algılarını etkileyebilmektedir. Kore'de hemşirelerin öz yeterlik inancı ile mesleki benlik algıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan çalışmada da, öz yeterlik inançları ile mesleki deneyimleri arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Yapılan bu çalışmaya göre bireylerin öz yeterlik inancı mesleki algılarını etkileyebilmektedir.

Yaptığımız çalışmada ev hanımlarının, devlet veya kamu sektöründe çalışan katılımcılara göre sosyal çevreleri daha sınırlı sayıda kişilerden oluştuğundan kaynaklandığı söylenebilir.

Devlet veya kamu sektöründe çalışan katılımcıların başarıları, ailesi, unvanı, sosyal becerileri, kendini geliştirmesi, düşünebilme, algılayabilme, problem çözebilme ve birçok işi aynı anda yapabilmesi bu katılımcıların öz yeterliğinin artmasına sebep olduğundan kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen bu bulgulara göre, özel spor merkezlerine devam eden bireylerde mesleki durumlarının ve bir işte çalışıp-çalışmama durumlarının öz yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, öz yeterlik düzeyini etkilediği söylenebilir.

Bu sonuçlar ışığında 5. Hipotez doğrulanmıştır.

Çalışmamızda, katılımcıların gelir durumu değişkenine göre öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan ileri derecede anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumu değişkeni incelendiğinde; yüksek gelir seviyesine sahip olan katılımcıların, düşük gelir seviyesindekilere göre başlama, yılmama ve sürdürme çabaları ve genel öz yeterlik puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Gökkaya (2017)'da yapmış olduğu bir araştırmada, Boks Milli Takımı sporcularının öz yeterlik seviyeleri ile maddi kazançları arasında anlamlı bir fark olduğunu bildirmiştir.

Bu sonuçlara göre, özel spor merkezlerine devam eden bireylerde gelir durumlarındaki farklılığın öz yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, öz yeterlik düzeyini etkilediği söylenebilir. Bu durum, düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin yüksek olanlara göre bir işe başlarken ve başladığı bir işin devamlılığını getirmede daha çekingen olduklarını göstermektedir. Bu bağlamda gelir düzeyi yüksek katılımcıların özgüven ve öz yeterlik inançlarının yüksek olması normal görülmelidir.

Bu sonuçlar ışığında 6. Hipotez doğrulanmıştır.

Bu çalışmada, katılımcıların fiziki görünümünden memnuniyet durumları ile öz yeterlik puanları arasında istatistiki olarak ileri derecede anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların, olmayanlara göre başlama, yılmama ve sürdürme çabaları ile genel öz yeterlik puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Alemdağ ve Öncü (2015) Edwards ve ark. (2005) ve Marquez ve Mcauley (2001)'in yaptıkları benzer çalışmalar sonucunda da, fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça fiziksel

görünümünden memnuniyetin arttığı, görünüş kaygısının azaldığı ve öz yeterlik seviyesinin arttığı bildirilmiştir. Tekeli, (2017)'in beden eğitimi ve diğer öğretmen adaylarının akademik öz yeterlik düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada ise; fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin sosyal statü alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiğini bildirmiştir (Tekeli, 2017). Gündüz (2010) İlköğretim okullarında görev yapan kadın öğretmenler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda, fiziksel görünümünden memnun olarak olumlu değerlendirilen kişiler, kişiler arası ilişkilerde daha güvenli ve işinde daha başarılı olurken, kendini beğenmeyen ve birçok eksiklikleri olduğunu düşünenlerin ise, hayatın her aşamasında sürekli üzgün, güvensiz ve değersiz hissettiği sonucuna ulaşmıştır.

Bu sonuçlar ışığında, fiziksel görünümünden memnun olan katılımcıların, fiziki görünüşleri ideal kiloda ve sağlıklı yapıda olmaları durumu, yani vücut hatları orantılı olması ile birlikte bireylerin öz yeterlik seviyesinin de artacağı söylenebilir.

Bu sonuçlar ışığında 7. Hipotez doğrulanmıştır.

Yaptığımız çalışmada, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin sigara kullanma durumlarının, başlama ve yılmama alt boyut puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanmazken, sürdürme çabası ve ısrar alt boyutu ile genel öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan ileri derecede anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yazıcı ve Şahin (2005) bir çalışmalarında, öz yeterlik inançları güçlü olan bireylerin sigara içme eğilimleri düşükken, öz yeterlik inancı düşük olan bireylerin ise daha çok sigara içme eğiliminde olduğunu bildirmişlerdir.

Elde edilen bu bulgulara göre, özel spor merkezlerine devam eden bireylerde sigara kullanma durumlarının öz yeterlik üzerinde kısmen önemli bir belirleyici olduğu, öz yeterlik düzeyini sürdürme çabası ve ısrar alt boyutunda etkili olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlar ışığında 8. Hipotez kısmen reddedilmiştir.

Yaptığımız çalışmada, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin alkol kullanma değişkeni durumlarının, başlama, yılmama ve genel öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan

anlamli farklilik tespit edilirken, sürdürme çabası ve ısrar alt boyutunda istatistiki açıdan anlamli farklilik olmadığı görüldü.

zpuolat (2016)'ın öğrencilere yönelik, öz yeterlik düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öz yeterlilik ile öğrencilerin alkol kullanım durumları arasında anlamli ilişki olduğunu bildirilmiştir.

Bu çalışmadaki bulgulara göre; özel spor merkezlerine devam eden bireylerde alkol kullanma durumlarının öz yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir. Alkol kullananların puanlarının yksekliti dikkati çekmektedir. Bu durumun alkol kullanan bireylerin, alkolün etkisi ile bir işe başlama ve yılmama alt boyutlarında daha cesaretle hareket etmeleri durumundan kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Bu sonuçlar işiğında 9. Hipotez kısmen doğrulanmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin yaş, öğrenim durumu, iş alanları, gelir durumları, fiziki görünümünden memnuniyet durumları ve alkol kullanım durumları değişkenlerinde genel öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar görülürken; cinsiyet, medeni durum ve sigara kullanma durumu değişkenlerine göre ise genel öz yeterlik puanlarında anlamlı farklılık görülmedi.

31-36 yaşındaki katılımcıların, 18-24 ile 25-30 yaşındaki katılımcılara göre spora başlama konusunda puanlarının yüksek olduğu, yılmama alt boyutuna göre ise; 31-36 ve 37 üzeri yaşındaki katılımcıların, 18-24 yaşındaki katılımcılara göre öz yeterlik algılarının fazla olduğu tespit edildi.

Lisansüstü ve lisans mezunu katılımcıların puanlarının, diğer seviye mezun katılımcılara, iş alanları değişkeni incelendiğinde ise; devlet veya kamu sektöründe çalışan katılımcıların puanlarının, ev hanımı olan katılımcılara göre başlama, yılmama ve sürdürme çabaları alt boyut puanlarından ve genel öz yeterlik toplam puanlarından yüksek olduğu gözlemlendi.

Yüksek gelir seviyesine sahip olan katılımcıların düşük gelir seviyesindekilere göre, fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların ise olmayanlara göre, başlama, yılmama ve sürdürme çabaları ve genel öz yeterlik puanlarının yüksek olduğu belirlendi.

Yaptığımız çalışmada, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin alkol kullanma değişkeni durumlarının, başlama, yılmama ve genel öz yeterlik puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık görülürken, sürdürme çabası ve ısrar alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edildi.

Araştırmada elde edilen sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin geliştirilmesine devam edilmelidir. Ayrıca özel spor merkezlerine devam eden bireyler ile sporcuların performanslarının bir belirleyicisi olan öz yeterlik inançlarının tespiti için farklı ölçekler geliştirilebilir.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin farklı formları sporla ilgilenen daha geniş bir örneklem grubuna uygulanabilir.

- Araştırma sonucunda elde edilen bilgilere paralel olarak; öz yeterlik seviyelerinin artırılması amacıyla, eğitim seviyesinin artırılması konusuna önem verilmelidir.
- Öz yeterlik seviyelerinin artırılmasına yönelik, bireyler çalışma hayatına teşvik edilmelidir.
- Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin öz yeterlik durumlarının sosyal yaşantıları üzerindeki etkileri de araştırılabilir.
- Devlet tarafından özel spor merkezlerine katılımın artırılmasına yönelik teşvik paketleri hazırlanabilir.



6. KAYNAKLAR

Açıkada, C., Ergen, E., (1990). Bilim ve Spor, Büro-tek ofset, Ankara.

Açıkgöz, K. (2000). Etkili Öğrenme ve Öğretme. İzmir: Kanyılmaz Matbaası.

Akça, N.Ş. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 334126)

Aksu A. (2020). Farklı Klasmanlardaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilleri ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(1), 56-70.

Aksu, A., (1997). Spor Tesisi Tasarımına Yönelik Planlama ve Programlama Önerileri, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Alemdağ S., Öncü E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue 3, 287-300.

Altan Ş., Ediz A. M.,(2003).“Servgual Analizi ile Toplam Hizmet Kalitesinin Ölçümü ve Yüksek Eğitimde Bir Uygulama” 12. Ulusal Kalite Kongresi Kalder.

American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sport Exercise* 1998;30(6) : 992-1008. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9624662> adresinden 28 Mart 2015’de ulaşılmıştır)

Aracı, H. (2001) Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi. Atasoy, B., Kuter, F.,Ö. (2005) *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 , 11-22.

Atasoy, B., Öztürk Kuter, F., (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 11-22.

Baker D, Crompto J. (2002). Quality, Satisfaction and Behavioral Intentions. *Annas Tourism Research*, 27, 758-804.

Balcı, A. (2011). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler. (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi. Bilge Yayıncılık, İstanbul.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Perspective*. Englewood Cliffs, NJ: Princeton-Hall.

Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.

Bandura, A. (1992). Self-Efficacy Mechanism in Psychobiologic Functioning. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought Control of Action* (pp. 355-394). Washington, DC: Hemisphere.

Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.

Bandura, A. (1994). Self efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (Vol. 4, pp. 71- 81). Newyork Academic Press.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Macmillan.

Baysal Kutlu E. (2001). İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Berry D. (1991). *Managing Service Results*. Instrument Society of America Research Triangle Park, NC.

Bilge, M., (2000). Türk Bayan Hentbol Milli Takımı Oyuncularının Somatotip Profilleri ve Yabancı Ülke Sporcuları İle Karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4. Cilt, Ankara.

Bingöl, A. (2010). Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri.(Yayımlanmış yüksek lisans tezi) YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez No:270882)

Bitner MJ. (1992) "Servicescapes: The Impact of Physical Surroundings on Customer and Employees." Journal of Marketing.

Bong, M., & Clark, R. E. (1999). Comparison Between Self-Concept and Self-Efficacy in Academic Motivation Research. Educational Psychologist, 34(3), 139-153.

Bozdağ N., Atan M., ve Altan Ş., (2003). Hizmet Sektöründe Toplam Hizmet Kalitesinin Servqual Analizi İle Ölçümü ve Bankacılık Sektöründe Bir Uygulama. VI Ulusal Ekonometri ve İstatistik Sempozyumu, Ankara.

Boztepe H.: Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri; Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s.12, 13, İstanbul, 1992.

Branden N. (1969). Benlik Saygısı Psikolojisi, 1. Baskı. Bantam. New York.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2013). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. Pegem Akademi, Ankara.

Cengiz R., Aytan K.G., Abakay U., Taekwondo Sporcularının Algıladığı Liderlik Özellikleri İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki; E-Journal of New World Sciences Academy; Volume: 7, Number: 4, Article Number; 2B0089; 2012.

Cengiz R., Taşmektepligil M.Y., 2016. Spor Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun Örneği). *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*.

Chelladurai P. (2000). Targets and Standards of Quality in Sport Services. Sport Management Review. Vol 3, 1-22.

Cherry, H. L. (2005). Psychometric Analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness. Masters Theses, 588.

Çankaya, C. (1988) Spor Tesislerinde Eğitim Sorunları ve Çözüm Yolları, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa. ss. 24-30.

Çetinkaya, T. Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2015.

Demirel, H. (2013). Rekreatif Spor/Fitness Programı Sunan İşletmelerde Hizmet Kalitesi (Yayımlanmış yüksek lisans tezi) .YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez No:339539)

Doğar Y. (1997). Türkiye’de Spor Yönetimi. Öz Akdeniz Ofset, Adana. 1997:3.

Dolaşır, S. (2006) Antrenörlük Etiği ve İlkeleri, Gazi Kitap Evi.

Duncan M, Gary H, et al.(2002). The Relationship Among Service Quality, Value, Satisfaction and Future Intentions of Customer at an Australian Sports and Leisure Centre. Sport Management Review 5, 25–43.

Durmuş, A.G. (1998). Spor Hukuku, ALFA Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

Edwards SD., Ngcobo HS., Edwards DJ. Palavar K. (2005). Exploring the Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being and Physical Selfperception in Different Exercise Groups. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation. 27(1), 59-74.

Edwardsson B.(1998). Service Quality Improvement. Managing Service Quality 8(2), 142-149.

Ekenci, G., İmamoğlu, A. F. (1998). Spor İşletmeciliği. Ankara: Alp Matbaacılık Ltd. Şti.
Ergin, B.M (2010). Üniversite Spor Merkezlerindeki Algılanan Hizmet Kalitesinin Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) İle İncelenmesi (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez No: 260809)

Erdemli, A. (2002). Spor Felsefesi, E Yayınları, İstanbul.

Erkal, M. (1986). Sosyolojik Açıdan Spor, Ankara, 71s.

Erkal, M. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor, Der Yayınları, İstanbul, 259s.

Erkal, M. Güven, Ö. Ayan D. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Der Yayınları.

Erkman. İ.,(1995) Yeni Kalite Anlayışı. *Bilim ve Teknik Dergisi*. 57.

Eroğlu, E. (2005). Müşteri Memnuniyetinin Ölçüm Modeli, *İ.Ü. İşletme Fakültesi İşletme Dergisi*, 34 ,1, 7-25.

Eroğlu, E. (2006). Spor Merkezlerinde Üyelik Yenilemelerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 193556)

Esentaş M. (2015). Gençlik Kampı Uygulamalarına Katılan Kız Öğrencilerde Öz farkındalık ve Liderlik Becerilerinin Gelişimi; Doğa Kampı Örneği. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.

Eser, F.D., (2015). Üniversite Spor Tesisleri Kullanıcıları Memnuniyet Düzeyi: Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Esin A. (2004). ISO 9001:2000 Hizmette Toplam Kalite. 2. Baskı. Ankara: ODTU Yayıncılık.

Feltz, D. L.,& Lirgg, C. D. (2001). Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2(2001), 340-361.

Ferman, M., (1993), Tüketicinin Korunması Meselesine Gelişimci Bir Yaklaşım, Ticaret Odası Yayınları, İstanbul.

Fitzsimmons J.A.,Fitzsimmons M.J. (1994). *Service Management for Competitive Advantage*, Singapore: McGraw-HillBookCo. International Editions.

Fried, G. (2005). *Managing Sport Facilities*. Champaign: Human Kinetics.

Giese JL.,Cote AJ. (2000). *Defining Consumer Satisfaction* Academy of Marketing. Science Rewiew.

Girginer N, Şahin B.(2007) Spor Tesislerinde Kuyruk Problemine Yönelik Bir Benzetim Uygulaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, Hacettepe, 18, 13–30.

Gökkaya D. (2017). Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Gökkaya D., Biçer T. (2017). Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1),16-28.

Grönroos, C. (1984). A Service Quality Model and Its Marketing Implementations. *European Journal of Marketing*, 18, 36-44.

Güçlü, M. (1998). Spor Tesislerinin İşletmesi - Ankara Özel Yükseliş Koleji Spor Tesisleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, 33-39.

Güçlü, N. (2013). Yerel Yönetimlere Ait Fitness Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) .YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez No: 340290)

Gündüz D. (2010). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Kadın Öğretmenlerin Spora Katılımı ve Sosyo Kültürel Problemler (Sarıyer Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Günhan B.C. ve Başer, N. (2007). Geometriye Yönelik Öz Yeterlik Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33.

Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. John Wiley & Sons Inc.

Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsidered. Toward a Developmental Model. *Human development*, 21(1), 34-64.

Horzum, M. B.,& Çakır, Ö. (2009). Çevrimiçi Teknolojilere Yönelik Öz yeterlik Algısı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 1327-1356. 104.

Hurley R.(1994). TQM and Marketing: How Marketing Operation in Quality Companies, *Journal of Marketing*, 43.

İnal A.N., (2003). Beden eğitimi ve spor bilimi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Jang HJ, Yang SO, Lee MO, “Professional Self-Concept and Self-Efficacy According to The Need for Advanced Practice Nurse among Korean Nurses”, (çevirimiçi), <http://www.koreamed.org/SearchBasic.php?RID=0091JKAFN%2F2007.14.1.110&Dt=1>

Karagöz, T., (2008). 30-40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, s.72, Ankara.

Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Katırcı H., (2012) Spor Tesisleri İşletmesi ve Saha Malzeme Bilgisi. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.

Kaya, Didem Gülçin. (2020). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz yeterlik, İmgeleme Ve Görsel Bellekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Afyonkarahisar Örneği), Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimle Enstitüsü. Ankara.

Kirkcaldy BD, Shephard R, Siefen G. The Relationship Between Physical Activity and Self-İmage and Problem Behaviour Among Adolescents. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2002; 37: 544–50.

Korkmaz E. (2006). Otel İşletmelerinin Yiyecek-İçecek Hizmetlerinde Dış Kaynak Kullanımı: Hizmet Kalitesine: Hizmet Kalitesine Yönelik Yönetici ve Müşteri Algılamalarının Antalya Örneği İle Değerlendirilmesi“ Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kuru, E., (2000). Sporda Psikoloji, Ankara.

Küçük, V., Koç, H., (2015). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 131-141.

Kül, S.(2011). Ankara’daki Özel Spor İşletmelerine Üye Olan Kişilerin Üye Olma ve Üyeliğini Devam Ettirme, (Yayınlanmış yüksek lisans tezi) .YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez No: 282247)

Leary MR., Kowalski RM. (1995). The Self-Presentation Model of Social Phobia. İçinde: Heimberg RG., Liebowitz MR., Hope DA., Schneier FR. (Editör). Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment The Guilford Press. 94-112.

Magaletta PR, Oliver JM (1999) The Hope Construct, Will, Andways: Their Relations With Self-Efficacy, Optimism, and General Well-Being. J Clin Psychol, 55: 539-551.

Margolis, H.,& McCabe, P. P. (2003). Self-Efficacy: A Key to Improving The Motivation of Struggling Learners. Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth, 47(4), 162-169.

Merey B. (2010). Yetişkinlerde Öz Güven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Meriç E., Erdem M., (2013). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Yönetiminde Kayırmacılık, Cilt 3, Sayı 3, Sayfalar 467 – 498.

Morpa Spor Ansiklopedisi, Cilt 4, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Mutluer S. (2006). Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Nwankwo, B. C.,& Onyishi, I. E. (2012). Role of Self-Efficacy, Gender and Category of Athletes in Coping with Sports Stress. IFE Psychologia: An International Journal, 20(2), 94-101.

Onay İ. Koroğlu A. (1995) Toplam Kalite ve Müşteriler İçin Üstün Değerler Yönetimi. 1.Baskı. Ankara. MPM Yayınları.

Öngel, H.B., (2001).Türk Kültür Tarihinde Spor. Kültür Bakanlığı Yayınları 2564, Ankara, 1. Özer, K. (1990) Sporda Eğitim ve Öğretim. Spor Şurası Bildirileri, Ankara.

Özpulat, F., Özyeterlilik Düzeyi İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Arasındaki İlişki, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, GÜSBD 2016; 5(4): 37-44.

Öztürk, F. (1998). Toplumsal Boyutları İle Spor. Ankara: Bağrgan Yayınevi.

Öztürk, S.A. (2003): Hizmet Pazarlaması, Bursa: Ekin Kitabevi, Dördüncü Baskı.

Parasuraman A., Zeithaml V.A., Berry L.L. A Conceptual Model of Service Quality and Its Implications for Future Research, Journal of Marketing, 1985, 49 (4): 41–50.

Robinson, L. (1998), "Following the Quality Strategy: The Reasons for the Use of Quality Management in the UK Public Leisure Services", Proceedings of the 6th Congress of the European Association for Sport Management, Madeira, 30 September-4 October.

Sandra M. O'Donnell, "The Effect Of Acute Care Orientation Coaching On Perceived Self Efficacy Among New Graduate Nurses", (çevirimiçi), <http://libres.uncg.edu/ir/uncw/f/odonnells2006-1.pdf>

Schultz, D. & Schultz, S. E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi. (Çev. Yasemin Aslay), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Schunk, D. H. (1985). Self-Efficacy and Classroom Learning. *Psychology in the Schools*, 22(2), 208-223.

Schwarzer, R.,& Fuchs, R. (1996). Self-Efficacy and Health Behaviours. *Predicting Health Behavior: Research and Practice with Social Cognition Models*, 163-196.

Sel, S., (1991). Üniversitelerde Kapalı Spor Salonları Planlama Kriterleri, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s.65, İstanbul.

Sherer M, Adams CH (1983) Constructvalidation of the Self Efficacy Scale. *PsycholRep*, 53:899-902.

Sherer M, Maddux JE, Mercandante B ve ark. (1982) The Self Efficacy Scale: Construction and Validation. *PsycholRep*, 51: 663-671.

Soygüden, A., Cerit, E., (2015). Yaşlılar İçin Egzersiz Uygulamalarının Önemi, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl 8, Sayı 1, Haziran 2015, ss. 197-224.

Sunay H., (2009). Operative Issues of Private Sports Centers in Turkey: A Case Study of Sports Centers in Ankara", *International Journal of Applied Sports Sciences (IJASS)* , 21-1, 74-86. 68

Sunay H.,(2009). Üniversite Spor Yöneticiliği Eğitiminin Ankara İli Spor Kamuoyu Tarafından Algılanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4.

Şimşek, M. Ş. ve Çelik, A. (2008). Genel İşletme. Konya: Eğitim Akademi Yayınları. Teas R.K.(1993). Consumer Expectations and The Measurement of Perceived Service Quality. Journal of Professional Service Marketing,8, 33-54. Vagt, V. (2008). Why People Go to Fitness Centers, Health Clubs, and Gyms.

Tabachnick, B., ve Fidell, L. (2013). Using Multivariate Statistics (6th International edition coveredn). New Jersey: Sage Publications, ThousandOaks.

Tekeli, Şevket Can, (2017); Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, BARTIN.

Terlemez, M., (2019). Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi, *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 2, Sayı: 2, Yıl: 2019, Sayfa: 1-6.

Tschannen-Moran, M.,& Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an Elusive Construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783-805.

Tsitskari, E., Antoniadis, C. H., & Costa, G. (2014). Investigating the Relationship Among Service Quality, Customer Satisfaction and Psychological Commitment in Cyprian Fitness Centres. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(4),26-35.

Türker A., Er Y., Eroğlu YS., Şentürk A., Durmaz M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1), 9-15.

Ünlü, N. K. (1995). Başarı Sporunda Ödüllendirme. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enst., Doktora Tezi.

Yazıcı H, Şahin M. İlköğretim Öğrencilerinin Sigara İçen ve İçmeyenleri Algılama Biçimleri. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2005; 21: 213-224.

Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa.

Yetim, A., (2005). Sosyoloji ve Spor, Morpa Yayınları. Yıldız, S.M. (2009). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama. Balıkesir.

Yıldırım, F., İlhan, İ.Ö. (2010) Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2010;21(4):301-8

Yıldız, S.M., Tüfekçi, Ö., (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algularının Değerlendirilmesi, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 13 Sayı 24 Aralık 2010 ss.1-11.

Yiğit, Ş. (2013) Spor Merkezlerine Katılan Bireylerin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Alguların Araştırılması. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi) .YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez No: 331418)

Yolcu, İsmail. (1991). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Sporun Yeri ve Önemi. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu Ankara: Milli Eğitim Basımevi 1992, 69–72.

Yoshio K., (2001). Customer satisfaction: How can I measure it?", *Total Quality Management*, Vol. 12, 7-8, 867- 872.

Zengin, E. ve Erdal A. (2000). Hizmet Sektöründe Toplam Kalite Yönetimi. *Journal of Qafqaz University Volume III Number I*.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

Ek 2. Araştırmada Kullanılacak Ölçeklere İlişkin Alınan İzinler



Ek.3. Öz Yeterlik Ölçeği

Sayın Katılımcı;

Bu alışma, özel spor merkezlerine devam eden bireylerin öz yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar, bu araştırmanın dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırmanın amaçlarına ulaşması, anket sorularını içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır. Göstereceğiniz ilgi ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Melikhan DARAR
AKÜ Beden Eğitimi ve Spor A.B.D
Yüksek Lisans Öğrencisi

Kişisel Bilgiler

1-Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2-Yaşınız:

3. Medeni Durumunuz:

Bekâr Evli

4-Öğrenim Durumunuz:

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

5- Nerede Çalışıyorsunuz?

Devlet Sektörü Özel Sektör Serbest Meslek Ev Hanımı Diğer, yazınız
(.....)

6- Ortalama Aylık Gelir Durumunuz:

Düşük Orta Yüksek

7- Ne zamandan bu yana özel spor merkezlerinde egzersiz yapıyorsunuz?

6 aydan az 7 ay - 12 ay arası 13 ay – 24 ay arası 25 ay – 36 ay
arası 3 yıldan fazla

8. Hangi egzersiz türünü yapıyorsunuz?

Koşu Bisiklet Yüzme Kürek Vücut Geliştirme Diğer:

9. Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?

10- Günde kaç saategzersiz yapıyorsunuz?

45 dk. ve daha az 46 - 60 dk. arası 61 - 90 dk. arası 91 dk. ve üzeri

11- Egzersize başlama sebebiniz nedir?

Doktor yönlendiği için Sağlıklı olmak için Kilo vermek için
 Kaslarımı geliştirmek için Diğer, yazınız (.....)

12- Fiziki görünümünüz sizi memnun ediyor mu?

Evet Hayır Kısmen

13- Sigara kullanıyormusunuz?

Evet Hayır Daha önce kullandım

14- Alkol kullanıyormusunuz?

Evet Hayır Daha önce kullandım

ÖZYETERLİK ÖLÇEĞİ

Açıklama:

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen size uygun olan bölme işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç				Çok İyi
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
5. Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5
15. Kendine güvenen biriyim.	1	2	3	4	5
16. Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla başedebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

