

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 67 Yıl: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581



Volume: 12 Issue: 67 Year: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581

<http://dx.doi.org/>

FİTNESS MERKEZLERİNE GİDEN BİREYLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

SCRUTINY ON SELF-CONFIDENCE LEVELS OF THE INDIVIDUALS ATTENDING FITNESS CENTER

Selahattin AKPINAR**
Kübra YAĞAN***

Oz

Bu çalışma; Karaman ilinde fitness merkezine giden bireylerin özgüven düzeylerini tespit ederek kişisel özelliklere göre bunların farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Karaman ilindeki fitness merkezine giden bireyler oluşturmakta ve bu bireylerden 300 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel niteliktedir. Akın (2007) tarafından geliştirilen, Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için Kologorov-Simirnov Testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde One Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda dağılımın nonparametrik olması münasebetiyle Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; araştırmaya katılan bireylerin yüksek seviyede özgüvene sahip oldukları tespit edilmişti. Bazı demografik özellikler açısından (cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeylerini hissetme durumu) anlamlı bir fark olmadığı görülmüş, bazılarına göre ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Fitness merkezi, Spor, Özgüven

Abstract

This study has been conducted to determine the self-confidence levels of the individuals attending a fitness center in the province of Karaman and to determine whether they differentiate in line with their personality traits or not. The population of the study is constituted by the individuals attending a fitness center in the province of Karaman and a questionnaire was applied to 300 of them. The research is a descriptive qualitative research method. The personal information form developed by the researcher the Self-confidence Scale developed by Akın (2007) were used for the study to achieve its objective. In the analysis of the data, One Sample Kolmogorov-Smirnov normality distribution test was used to determine whether the measurements were suitable for normal distribution. Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests were conducted as the distribution upon the One Sample Kolmogorov-Smirnov test appeared as nonparametric. In conclusion of the study, it was determined that the individuals taking part in it had high-level self-confidence. While no significant difference was determined in terms of self-confidence in some demographic properties, such significant difference was present in some others.

Keywords: Fitness center, Sports, Self-confidence.

* Bu çalışma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Doç. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

*** Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.



1. GİRİŞ

İnsanların sağlık ve zindelik için tercih ettikleri işletmeler fitness merkezleridir. Bu merkezler insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet vermekte ve bu hizmetleri geliştirmek için çalışmaktadır. Bu çalışmalar neticesinde istihdam alanı oluşturarak aynı zamanda kazanç elde ederler (Bektaş, 2015). Günümüzde artan yoğun ve rekabetçi yaşam tarzı insanları mental ve fiziksel olarak yıpratmakta bu durumda günümüz insanların yaşam kalitesini düşürmektedir. Spor işletmeleri ve fitness merkezleri son yıllarda oluşan bu durumu iyi analiz etmiş ve işletmelerinin kuruluş amacı olarak ifade etmişlerdir. Özellikle fitness merkezleri kişilerin fiziksel ve mental olarak iyi bir seviyeye gelmelerini sağlamanın yanında sosyalleşmek içinde çok uygun merkezlerdir (Taşdemir,2015). Özgüven “cesaret, yüreklilik” olarak tanımlanmaktadır; ayrıca özgüven kavramı bireyin kendine ve yeteneklerine olan kesin inancını da kapsamaktadır. Bir zihin durumu olmakla beraber fiziksel yanı da bulunan bir kavramdır (Hambly,2001 Akt. Merey, 2010). Özgüven, psikolojik yaşamın ana öğelerinden biri, duygusal bir gereksinimdir. Kendisini belli bir ölçüde değerli bulmayan bireyin temel ihtiyaçlarının çoğu karşılanmadığı zaman sıkıntı içine girer. İnsanları diğer canlılardan ayıran temel özelliklerden biri, kendinin farkında olabilmesidir. Birey kendisi için bir kimlik oluşturur ve sonra bu kimliğe bir değer kazandırır (Sun, 2015).

Özgüven, insan hayatını doğrudan etkileyen ve temel kişilik özellikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir kavramdır. Özgüven bireyi daha güçlü hale getirmekte ve hayatın getirdiği zorluklar ile daha iyi baş edebilmesini sağlamaktadır. Bireyin özgüveni yaşam boyunca değişiklik gösterebilme ve zaman zaman iniş çıkışlar. Özgüven bireyin motivasyonunu ve zorluklarla mücadele gücünü arttırmakta, geleceğe daha iyimser bakmasını sağlamaktadır. Özgüven insanların başarı elde edebilmesi için gerekli olan soyut olgulardan birisidir. Bireyin kendisini iyi hissetmesinde ve cesur olmasına katkı sağlamaktadır(Kaya, 2017). Özgüven, kişinin yapısını oluşturan en önemli yapı taşlarından birisidir. Kişi özgüveni ile hayatta yer alır ve ilerler. Özgüveni devamlılık gösteren bir kişilik özelliği olarak ve geçici bir psikolojik durum olarak görmek mümkündür. Milli Eğitim Bakanlığı'nın yayımlanmış olduğu makale de görüleceği gibi(2008), özgüveni olan birey kendini yaptıkları ile belli eder. Birey kendindeki olumlu yanları görür, bir şey başardığında bunu bilinçli olarak yaptığının, sorumluluk alarak bitirdiğinin bilincindedir. Birey olumlu yanlarını gördüğü gibi olumsuz yanlarını da görür ve kabullenir (Okyay, 2012).

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2018-2019 yılında Karaman ilinde bulunan fitness merkezlerine giden bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada, toplam 300 kişiye anket uygulanmıştır. Akın (2007) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan toplam 33 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçek kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165'dir. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek, bireyin özgüven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Özgüven ölçeğinden 2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir (Akın, 2007). Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Araştırmaya katılanların 130(%43,3)'u kadın ve 170(%56,7)'i ise erkektir. Araştırmacıların yaş değişkenine göre dağılımları ise; 70(%23,3)'i 20 yaşa kadar, 113(%37,7)'ü 21-25 yaş arası, 51(%17,0)'i 26-30 yaş arası, 21(%7,0)'i 31-35 yaş arası, 21(%7,0)'i 36-40 yaş arası ve 24(%8,0)'ü ise 41 yaş ve üzeri şeklindedir. Araştırmacıların medeni duruma göre dağılımları ise



84(%28,0)'ü evli ve 216(%72,0)'sı ise bekarıdır. Araştırmacıların eğitim durumu değişkenine göre dağılımları ise 12(%4,0)'si ilkokul, 28(%9,3)'i ortaokul, 75(%25,0)'i lise, 163(%54,4)'ü üniversite ve 22(%7,3)'si ise lisansüstü mezunudur. Araştırmacıların meslek değişkenine göre dağılımları ise; 135(%45,0)'i öğrenci, 42(%14,0)'si işçi, 74(%24,7)'ü memur, 15(%5,0)'ü çiftçi, 19(%6,3)'u esnaf, 6(%2,0)'sı emekli ve 9(%3,0)'u ise ev hanımı şeklindedir. Araştırmacıların gelir düzeyi değişkenine göre dağılımları ise, 48(%16,0)'i gelir düzeylerini düşük hissettikleri, 206(%68,7)'si orta ve 46 (%15,3)'sı ise yüksek hissetmektedirler. Araştırmacıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre dağılımları ise; 52(%17,3)'si yaşamlarının büyük bir kısmı büyükşehirde, 174(%58,0)'ü ilde, 55(%18,3)'i ilçede ve 19(%6,3)'u ise kasaba/köyde şeklindedir. Araştırmacıların ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayanlara göre dağılımları; 114(%38,0)'ünün ailelerinde aktif olarak spor yapan varken 186(%60,2)'sın da ise aktif olarak spor yapan bulunmamaktadır. Araştırmacıların spora yönelme nedenlerine göre dağılımları ise; 114(%38,0)'ünün ailelerinde aktif olarak spor yapan varken 186(%60,2)'sın da ise aktif olarak spor yapan bulunmamaktadır. Araştırmacıların ne zamandır fitness merkezlerine gittiklerine göre dağılımları ise; 140(%46,7)'i 0-6 aya kadar, 33(%11,0)'ü 6 aydan 1 yıla kadar, 70(%23,3)'i 1-2 yıldır, 30(%10,0)'u 3-4 yıldır ve 27(%9,0)'si ise 5 yıl ve üzeri fitness merkezine gitmektedirler. Araştırmacıların ne sıklıkla fitness merkezine gittiklerine göre dağılımları ise, 50(%16,7)'si haftada bir, 118(%39,3)'si haftada 2-3 defa, 101(%33,7)'i haftada 4-5 defa ve 31(%10,3)'i ise haftanın her günü fitness merkezine gitmektedirler. Araştırmacıların neden fitness merkezlerine gittiklerine göre dağılımları ise; 209(%69,7)'u sağlıklı olmak için, 20(%6,7)'si popüler olduğu için, 14(%4,7)'ü rekabeti sevdiği için, 12(%4,0)'si ailelerinin istemesinden dolayı, 25(%8,3)'i fiziksel yapıları elverişli olduğu için ve 20(%6,7)'si ise profesyonel olmak için fitness merkezine gitmektedirler. Ölçeğin güvenirlik katsayısı ,9723 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacak olan analizlerin parametrik ve nonparametrik olup olmadıkları için One-Sample-Kolmogrov-Smirnov testi yapılmıştır.

Tablo 1: Araştırmacıların Özgüven Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Özgüven Düzeyi
n	300
Mean	123,9333
Std.Deviation	27,82498
Kolmogorov-smirnov Z	2,219
p	,000

Tablo 1' de fitness merkezlerine giden bireylerin özgüven düzeylerini gösteren One-Sample-Kolmogrov-Smirnov testi sonuçları görülmektedir. Buna göre;p değeri ($p < 0,05$) den küçük olduğundan dolayı analizlerin normal dağılım göstermedikleri yani nonparametrik olduğu görülmektedir. Nonparametrik dağılım olmasından dolayı Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır.

3. BULGULAR



Tablo 2: Araştırmacıların Genel Olarak Özgüven Düzeylerinin Toplam Puanına Ait \bar{X} ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	n	\bar{X}	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
Özgüven	300	123,9333	27,82498	45,00	165,00	33-165

Tablo 2’de araştırmacıların genel olarak özgüven düzeyleri toplam puan ortalamaları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılan araştırmacıların özgüven puan ortalamaları $\bar{X} = 123,9333$ olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamına alınan araştırmacıların özgüven ölçeğinden almış oldukları $\bar{X} = 123,9333$ puan ortalaması ölçeğin genelinden alınacak puan ortalamaları göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek en düşük değer 33, en yüksek değer ise 165) yüksek düzeyde özgüvene sahip oldukları söylenilebilir.

Tablo 3: Araştırmacıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Özgüven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Özgüven	İlkokul Mezunu	12	150,83	30,682	4	,,000	1-2 2-4
	Ortaokul Mezunu	28	79,25				1-3 2-5
	Lise Mezunu	75	141,07				1-4 3-5
	Üniversite Mezunu	163	159,51				1-5 4-5
	Lisansüstü	22	206,41				2-3

Tablo 3’te araştırmaya katılan araştırmacıların özgüven düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, özgüven puan ortalamaları ilkokul mezunlarının $\bar{X} = 150,83$, ortaokul mezunlarının $\bar{X} = 79,25$, lise mezunlarının $\bar{X} = 141,07$, üniversite mezunlarının $\bar{X} = 159,51$ ve lisansüstü mezunlarının ise $\bar{X} = 206,41$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenine göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre; ilkokul mezunlarının özgüven düzeyleri ortaokul ve lise mezunlarından yüksek, üniversite ve lisans mezunlarından düşük, ortaokul mezunlarının özgüven düzeyleri lise, üniversite mezunları ve lisansüstü mezunlardan düşük, lise mezunları lisansüstü mezunlardan düşük ve üniversite mezunlarının özgüven düzeyleri de lisansüstü mezunlarından düşük olduğu görülmektedir. Buradan da eğitim düzeyi yükseldikçe özgüven düzeyi de yükselmektedir.

Tablo 4: Araştırmacıların Ailelerinde Aktif Sporla Yapan ve Yapmayan Değişkenine Göre Özgüven Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U testi sonuçları

	Ailede Aktif Spor Yapan	n	Main Rank	Mann-Whitney U	Z	p-değeri
Özgüven	Evet	114	179,70	7273,000	-4,565	,000
	Hayır	186	132,60			



Tablo 4’de araştırmaya katılan araştırmacıların özgüven düzeylerinin ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayan değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Man-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, ailelerinde aktif spor yapanların özgüven puan ortalamaları $\bar{X} = 179,70$ yapmayanların ise $\bar{X} = 132,60$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayan değişkenine göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buradan da ailelerinde spor yapanların özgüven düzeyleri yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

4. SONUÇ

Bu araştırma; Karaman ilinde fitness merkezlerine giden bireylerin özgüven düzeylerini tespit ederek kişisel özelliklere göre bunların farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda; Araştırmaya katılan bireylerin özgüven toplam puanından almış oldukları $\bar{X} = 123,9333$ puan ortalaması ölçeğin toplam puanından alınabilecek (Ölçekten alınabilecek en düşük değer 33, en yüksek değer ise 165) değerler göz önüne alındığında, araştırmacıların yüksek düzeyde özgüvene sahip oldukları söylenebilir. Araştırmacıların özgüven düzeylerinde; eğitim durumu (eğitim durumu yükseldikçe özgüven düzeyleri de yükselmektedir.), meslek, (araştırmacıların meslek gruplarına göre özgüven düzeyleri en yüksekten en düşüğe doğru sıralandığında; sırası ile memurlar, emekliler, öğrenci, esnaf, işçi, ev hanımı ve çiftçi şeklindedir), yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer (yaşamlarının büyük bir kısmı büyük şehirde geçenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek), ailede aktif spor yapan ve yapmayan (ailelerinde aktif spor yapanların özgüven düzeyleri yapmayanlara oranla daha yüksek), spora yönelme nedenleri (kendi isteğiyle spor yapanların özgüven düzeyleri daha yüksek), ne zamandır fitness merkezine gittikleri (uzun süre fitness merkezine gidenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek), ne sıklıkla fitness merkezine gittikleri (haftada her gün gidenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek) ve niçin fitness merkezine gittikleri (araştırmacıların niçin fitness merkezine gittikleri nedenlerine göre özgüven düzeyleri en yüksekten en düşüğe göre sıralandığında, sırası ile, aileleri istediği için, profesyonel olmak için, rekabeti sevdiği için, sağlıklı olmak için, fiziksel yapısı elverişli olduğu ve popüler olduğu için şeklindedir.) değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Araştırmacıların özgüven düzeylerinde cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

5. TARTIŞMA

Yapılan çalışmaya göre katılımcıların öz güven düzeylerinin yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan literatür araştırmasında yayını destekleyecek yayına rastlanmaması nedeniyle destekleyici atıflara yer verilmemiştir. Bağımsız Değişkenler açısından bakıldığında cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Ancak eğitim durumu (eğitim durumu yükseldikçe özgüven düzeyleri de yükselmektedir.), meslek, (araştırmacıların meslek gruplarına göre özgüven düzeyleri en yüksekten en düşüğe doğru sıralandığında; sırası ile memurlar, emekliler, öğrenci, esnaf, işçi, ev hanımı ve çiftçi şeklindedir), yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer (yaşamlarının büyük bir kısmı büyük şehirde geçenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek), ailede aktif spor yapan ve yapmayan (ailelerinde aktif spor yapanların özgüven düzeyleri yapmayanlara oranla daha yüksek),



spora yönelme nedenleri (kendi isteğiyle spor yapanların özgüven düzeyleri daha yüksek), ne zamandır fitness merkezine gittikleri (uzun süre fitness merkezine gidenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek), ne sıklıkla fitness merkezine gittikleri (haftada her gün gidenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek) ve niçin fitness merkezine gittikleri (araştırmacıların niçin fitness merkezine gittikleri nedenlerine göre özgüven düzeyleri en yüksekten en düşüğe göre sıralandığında, sırası ile, aileleri istediği için, profesyonel olmak için, rekabeti sevdiği için, sağlıklı olmak için, fiziksel yapısı elverişli olduğu ve popüler olduğu için şeklindedir.) değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Araştırmacıların özgüven düzeylerinde cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yapılan literatür taramasında yapılan çalışmayı destekler nitelikte bazı çalışmalara göre; Merey (2010), yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım çalışmasında; araştırma sonucuna göre öğrenim durumu ile özgüven düzeyi arasında anlamlı doğrusal bir ilişki saptamıştır. Lisansüstü programdan mezun olanların özgüvenleri lisans mezunlarından da yüksek çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucu çalışmamızla benzer nitelik göstermektedir. Acuner (2012), farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliliklerinin karşılaştırılması üzerine yaptığı araştırmasında; araştırmacıların özgüven ile öğrenim durumu arasındaki bulgulara bakıldığında karşılaştırma yapılan lise ve dengi okul ile üniversite düzeyindekilerin öğrenim durumları açısından üniversite düzeyindekilerin puanlarının lise düzeyindekilerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığından öğrenim durumu ilerledikçe özgüven artmaktadır denilebilir. Araştırmamızın bulgularında araştırmaya katılan araştırmacıların yüksek düzeyde özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Şahin (2016); sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması üzerine yaptığı çalışmada; araştırmada yer alan katılımcıların özgüvenlerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte özgüvenin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven boyutunun da yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgular ile çalışmamızın bulguları benzerlik göstermektedir. Atılgan (2018), beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin özgüven düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada; beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin özgüven düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genel olarak araştırmaya katılan katılımcıların yüksek seviyede özgüven düzeylerine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Bazı demografik özellikler açısından (cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeylerini hissetme durumu) anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Fakat eğitim durumu açısından bakıldığında, eğitim durumu yükseldikçe özgüven düzeyleri de yükselmektedir. Meslek değişkeni açısından araştırmacıların meslek gruplarına göre özgüven düzeyleri en yüksekten en düşüğe doğru sıralandığında; sırası ile memurlar, emekliler, öğrenci, esnaf, işçi, ev hanımı ve çiftçi şeklindedir. Yaşamının bir bölümünü geçirdiği yer olarak bakıldığında yaşamlarının büyük bir kısmı büyük şehirde geçenlerin öz-güven düzeyleri daha yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Ailede aktif spor yapan ve yapmayan için, ailelerinde aktif spor yapanların özgüven düzeyleri yapmayanlara oranla daha yüksektir. Spora yönelme nedenleri açısından, kendi isteğiyle spor yapanların özgüven düzeyleri daha yüksek seviyede oldukları görülmüştür. Ne zamandır fitness merkezine gittikleri ile ilgili; uzun süre fitness merkezine gidenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek seviye oldukları; ne sıklıkla fitness merkezine gittiklerine göre, haftada her gün gidenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek seviyede ve niçin fitness merkezine gittikleri ile ilgili ise (araştırmacıların niçin fitness merkezine gittikleri nedenlerine göre özgüven düzeyleri en yüksekten en düşüğe göre sıralandığında aileleri istediği için, profesyonel



olmak için, rekabeti sevdiği için, sağlıklı olmak için, fiziksel yapısı elverişli olduğu için, popüler olduğu için sonucuna varılabilir.

KAYNAKÇA

- Acuner, A. (2012). *Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz-Yeterliliklerinin Karşılaştırılması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon.
- Atılgan, D., (2018). *Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerde Kriz Yönetimi, Karar Verme ve Özgüven Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Konya.
- Akın, A. (2007). *Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt:7 Sayı:2.
- Bektaş, M.(2015).*İstanbul'da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Hambly, K. (2001). *Özgüven*. Çeviren: Barış Bıçakçı, 4. Basım, Rota Yayınları, İstanbul.
- Kaya, C. (2017). *Sosyal Latin Dansçılarında Özgüven Ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antrenör Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Okyay, B. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Özgüven Düzeyleri ve Kişisel Gelişimi İnişiyatifi Alma Becerilerinin Karşılaştırılması*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Sun, E. (2015). *Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş.
- Şahin, E. (2016). *Sporcu ve Sporcu Olmayan Bedensel Engelli Bireylerin Özgüven Ve Sosyal İstenirlik Durumlarının Karşılaştırılması*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Düzce.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma*. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.