

**T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KİŞİSEL GELİŞİMİNDE YAPILAN SPORUN  
BİREYLERE KAZANIMLARI**

**Ula Can YARA**

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı  
YÜKSEK LİSANS TEZ**

**ANKARA**

**2017**

**T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KİŞİSEL GELİŞİMİNDE YAPILAN SPORUN  
BİREYLERE KAZANIMLARI**

**Ula Can YARA**

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI  
Prof. Dr. Nefise BULGU**

**ANKARA**

**2017**

**ONAY SAYFASI**

iii

**Kişisel Eğitim Eşliğinde Yapılan Sporun Bireylere Kazanımları****Ulaş Can YARAŞ**

Bu çalışma 19.06.2017 tarihinde jürimiz tarafından "Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı" nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Jüri Başkanı:** Prof. Dr. Perican BAYAR   
Ankara Üniversitesi

**Tez Danışmanı:** Prof. Dr. Nefise BULGU   
Hacettepe Üniversitesi

**Üye:** Prof. Dr. Canan KOCA ARITAN   
Hacettepe Üniversitesi

**Üye:** Doç. Dr. Ayda KARACA   
Hacettepe Üniversitesi

**Üye:** Yrd. Doç. Dr. Funda AKCAN AMCA   
Pamukkale Üniversitesi

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

Tarih **19** Temmuz 2017

(imza)

Prof. Dr. Diclehan ÖZKAN  
Enstitü Müdürü 

## YAYIMLAMA VE MÜLK YET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarda kullanıma açma iznini Hacette Üniversitesi'ne verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet hakları bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans, patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tüm yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullanıldığını ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

**Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.**

(Bu seçenkle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etmeniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir.)

**Tezimin/Raporumun** **tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum.**

(Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı ya da tamamının fotokopisi alınabilir.)

**Tezimin/ Raporumun** **tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı ya da tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.**

**Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi**

24.07.2017  


**ET K BEYAN**

Bu alı madaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde etti imi, görsel, i itsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sundu umu, kullandı ım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadı ımı, yararlandı ım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulundu umu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dı ında zgn oldu unu, Pof. Dr. Nefise BULGU danı manlı ında tarafımdan üretildi ini ve Hacettepe Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldı ını beyan ederim.

( mza)

**Ula Can YARA**

## ÖZET

**Yara , U. C. Ki sel E itmen E li inde Yapılan Sporun Bireylere Kazanımları, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2017.** Bu çalışmada kişisel eğitim (personal training) hizmeti alanların fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda nasıl bir fark yarattığı sorusuna cevap aranmıştır. Çalışmada nitel araştırma deseninden yararlanılmış ve kişisel eğitim alan kişilerin bu eğitimi alma nedenleri ve elde ettikleri kazanımlar görüşleri incelenerek ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmada veriler yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Araştırmanın verileri 2017 yılı Mart ve Nisan aylarında, araştırmaya gönüllü olarak katılan kişilerle yüzyüze görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Katılımcıların görüşleri incelendiğinde, kişisel eğitim uygulamalarından yararlanmaya yönelik öncelikli amaçlarının daha sağlıklı bir bedene sahip olmak ve fiziksel aktiviteleri daha kolay gerçekleştirebilmek, dolayısıyla fiziksel uygunluğa dair gelişim sağlamak olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcılar mevcut sağlık sorunlarının üstesinden gelmek ve daha sağlıklı bir bedene sahip olmak amaçlarıyla kişisel eğitim uygulamasından yararlandıkları yönünde de görüş belirtmişlerdir. Kişiler sağlık problemlerine ya da ulaşmak istedikleri hedeflere yönelik antrenmanlarla amaçlarına daha kısa sürede ve daha kolay ulaştıklarını belirtmişlerdir. Kişisel eğitim hizmeti alan bireylerin beslenme alışkanlıklarında, giyim tarzlarında ve tercih ettikleri sosyal mekanlarda değişim olduğu belirlenmiştir. Kişisel eğitim uygulamasından yararlanan kişiler bu deneyimin hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini daha sağlıklı hissetmelerine, çalışmaya amlarında daha verimli olduklarını düşünmelerine, hayata bakış açılarında olumlu değişimler yaşanmasına, aileleriyle ve arkadaşlarıyla daha kaliteli zaman geçirmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Kişisel eğitim sürecinde bilgi edinme olanağına kavuşan kişilerin kulaktan dolma bilgiler yerine bilimsel veriler doğrultusunda davranmaya başladıkları belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kişisel eğitim (personal training), sosyalizasyon süreci, yaşam kalitesi, kazanım

## ABSTRACT

**Yara , U. C. Gainings of Personal Training to Individuals, Hacettepe University Institute of Health Sciences, Sport Sciences and Technology, Master of Science Thesis, 2017.** In this study which is done to examine how personal training activities changed its' participants lives and that changes' role on physical, psychological and social life conditions of the participants and the study searched for an answer to the question of how did personal training make a difference in means of physical, psychological and social dimensions. Qualitative research design is used in this study which is tried to deal with the personal training phenomenon in the context of symbolic capital accumulation. Data of the research were collected by semi-structural interviews and in this context semi-structured interview form was used. Data were collected in March and April 2017 and, face to face interviews were done with the volunteer participants who didn't go to the gym continuingly although they were members of other fitness centers before and also were getting personal training courses routinely at least eighteen months. Collected data was analysed by content analysis technique. Analysis of the participants' views showed that their primary aim for worked with a personal trainer was physical fitness. It was seen that they wanted to have a healthy body and to perform physical activities more easily. Besides, they expressed their views as they worked with a personal trainer to up to their health problems. Personal training was affective because of the program which was developed according to the needs and wants of the members. Participants expressed their views as they reached their aims faster and more easily because of the workouts which were directed to their health problems and individual aims. Workouts with personal trainer changed participants' nutrition, dress senses and social environments where they couldn't go before because of their physical anxieties. Participants stated that with personal training their work lives' quality is increased and their positive perspectives to the life affected their family, work and social lives positively. Participants said that they began to behave more scientifically after personal training process because their opportunity to asked questions to the trainer about their interests.

**Key Words:** Personal training, sozIALIZATION process, life quality, gainings.

## Ç İNDEK İLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE MÜLK YET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYAN	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
Ç İNDEK İLER	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Ara tırmanın Amacı	5
1.2. Problem	5
1.3. Sınırlılıklar	5
1.4. Tanımlar	6
1.5. Ara tırmanın Önemi	6
2. GENEL B İLG İLER	9
2.1. Fiziksel Aktivite, Spor ve Spor Alı kanlı ı	9
2.2. Ki şisel E ğitim (Personal Training)	13
2.3. Toplumsalla ma ve Spor Sosyalizasyon Süreci	21
3. B İREYLER VE YÖNTEM	33
3.1. Ara tırma Grubu	34
3.2. Veri Toplama Aracı	36
3.3. Verilerin Toplanması	37
3.4. Verilerin Analizi	39
3.5. Ara tırmanın Konumu	40
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik	41
3.7. Veri Toplama Aracının Uygulama Süreci	42
3.8. Etik Konular	43
4. B İLG İLER	44
4.1. Ki şisel E ğitim Uygulamalarına Katılma Nedenleri	44
4.1.1. Fiziksel uygunluk alt-teması	44
4.1.2. Beden imgesine katkı alt-teması	45
4.1.3. Sosyal fiziksel kaygı alt-teması	46
4.2. Ki şisel E ğitim (Personal Training) Uygulamaları Bireye Özgü İhtiyaçları Kar ılama Fırsatı Veriyor	47
4.2.1. Bireye özgü olma alt-teması	48
4.2.2. İhtiyaçların kar ılanması alt-teması	49
4.2.3. Disiplin alt-teması	50
4.2.4. Popülerlik alt-teması	51
4.3. Ki şisel E ğitim Uygulamaları Gündelik Ya amın Kalitesini Arttırıyor	53
4.3.1. Gündelik ya am alı kanlıklarında de ğerim alt-teması	53



4.3.2. Yaşam kalitesinde artış alt-teması	55
4.4. Kişisel Etkinlik Uygulamalarına Katılım ile Fiziksel ve Psikolojik Değişimlere Yönelik Kazanımlar	57
4.4.1. Fiziksel değişime yönelik kazanımlar alt-teması	57
4.4.2. Psikolojik değişime yönelik kazanımlar alt-teması	59
4.5. Kişisel Etkinlik Uygulamaları Fiziksel Aktiviteyi Sürdürülebilir Bir Davranış Haline Getirmekte	61
4.5.1. Kazanımları devam ettirme alt-teması	62
4.5.2. Alışkanlık alt-teması	63
4.5.3. Bilimsel bakı açıısı alt-teması	65
5. TARTIŞMA	68
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	80
6.1. Sonuçlar	80
6.2. Öneriler	87
7. KAYNAKLAR	89
8. EKLER	105
8.1. Etik Kurul Onayı	105
8.2. Araştırma Amaçlı Çalışma için Bilgilendirilmiş Onam Formu	106
8.3. Gönüllü Katılım Formu	107
8.4. Görüşme Soruları	108
8.5. Katılım Sonrası Bilgilendirme Formu	109
9. ÖZGEÇMİŞ	110

## 1. G R

Ki ilerin sa lıklarını korumaları için ve genel anlamda da toplumsal sa lık açısından fiziksel aktivite önemli ve gereklidir. Burada ifade edilen sa lık sadece bedensel bir iyi olma halini de il, bütünsel (fizyolojik, psikolojik, sosyal) bir denge durumunu içermektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite, bireylerin nitelikli bir ya am sürmelerinde temel unsurlardan birini olu turmaktadır. Buna ra men, Dünya Sa lık Örgütü'nce yayımlanan bültenlerde (198) de sıklıkla ifade ediliyor oldu u gibi, fiziksel aktivite azlı ı küresel anlamda risk faktörleri grubunda ele alınmakta ve bu durum çe itli tehlikeleri beraberinde getirmektedir.

Fiziksel aktivite, koruyucu ve önleyici sa lık hizmetleri ile kıyaslandı nda çok fazla maliyet gerektirmeyen ve olumlu etkileri yüksek bir korunma yöntemi olarak de erlendirilmektedir (42). Ancak tüm dünyada oldu u gibi ülkemizde de fiziksel aktivite azlı ı dolayısıyla ki ilerin ya amlarında kar ıla tıkları sorunlar çe itli ara tırmaların (14, 1, 178, 103, 93) konusu olmu tur. Savcı ve arkada ları (149) tarafından yapılmı olan çalı manın sonuçları sa lıkla ilgili bölümlerde ö renim gören üniversite ö rencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin dahi sa lı ın korunması ve geli tirilmesi açısından yetersiz oldu unu ortaya koymaktadır. Hatta beden e itimi ö retmenleri açısından ele alındı nda bile inaktivitenin yo un oldu u görülmektedir (11). Oysa fiziksel aktivite sadece sa lıkla ilgili sorunların önlenmesine ya da ortadan kaldırılmasına yardımcı olmamakta, ya am kalitesinin artmasını da sa lamaktadır. Vatansever ve arkada ları (179)'nın ara tırmalarında da görüldü ü gibi, fiziksel aktivite düzeyinin artması fiziksel i lev, fiziksel rol, sosyal i lev bakımlarından ya am kalitesine olumlu etkide bulunmaktadır.

Fiziksel aktivite azlı ı yava hareket etme, vücudu uygun pozisyonlarda tutmada zorluk ya ama, vücut eklinden memnun olmama, eklemlerde özellikle de dizde daha fazla a ırlık ta ıma ve spor yetene inde azalma gibi sorunları beraberinde getirmektedir (25). Düzenli olarak ve tekrarlı yapılan fiziksel aktivite ise egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Egersiz kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar

sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır (62). Çeşitli amaçlara yönelik olarak, farklı araçlar yardımıyla yapılan, önceden belirlenmiş ve benimsenmiş kurallara farklı derecelerde de olsa uymayı gerektiren, performans artırıcı bedensel aktiviteler ise spor olarak tanımlanmaktadır (79).

Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor konularında kişilerin arzu edilen düzeyde aktif olmaları sağlanamaması olmakla birlikte, son yıllarda özellikle medyanın da etkisiyle sağlıklı yaşamaya yönelik bir eğilimin söz konusu olduğu görülmektedir. Medyada yansıtılan ve ünlü kişiler aracılığıyla da desteklenen beden imgesi yoluyla kişiler etkilenmekte, bu da onları sağlıklı yaşam merkezlerine ya da fitness merkezlerine yönlendirmektedir. Özellikle fitness merkezleri, sundukları hizmetler ile kişilere yardımcı olmakta ve buna yönelik yoğun bir talep görmektedir (133). Fitness merkezleri tarafından sunulan hizmetlerden biri de kişisel eğitim uygulamalarıdır. Kişisel eğitim, özellikle son yıllarda dünya genelinde hareketsizliğe dayalı kronik ve kardiovasküler hastalıkların sayısındaki ve diğer sağlık sorunlarındaki artışlara bağlı olarak tercih edilmektedir (152). Kişilerin sağlıklarını risk altında hissediyor olmalarının yanı sıra, bedenlerini daha estetik yaşamaya arzu edilebilir bir hale büründürerek gerek özgüvenlerini (100), gerekse de toplum içerisindeki konumlarını güçlendirmek (151) istemeleri de kişisel eğitim uygulamalarını tercih etmelerine yönelik sebepler olarak sayılabilmektedir. Bu eğitimlerin ve antrenman sürecinin bir dizi bilimsel ölçümü içermesi, danışanın form durumunun anlık olarak eğitimi veren kişi olan antrenör tarafından takip edilebilmesi ve kesintisiz bir yönlendirme sürecine sahip olması, onları geleneksel antrenman yöntemlerinden ayırmaktadır.

Fiziksel görünümün yanı sıra kişinin psikolojik olarak rahatlaması, iş hayatının stresinden ve önceden olduğu kronik rahatsızlıklardan kurtulma isteği, zamanını optimum kullanma ihtiyacı, fiziksel anlamda sınırlarını tek başına zorlayamayacağını anlaması ve bu alanda uzman eğitimcilerin, hem motivasyon anlamında hem de antrenman dizaynı anlamında daha dengeli, daha güçlü, daha istikrarlı ve doğru açılarda antrenman uygulayabilme olanağı yaratması; kişiye özel antrenman eğitimlerinin tercih edildiğini ve gündelik hayatlarındaki fiziksel aktivite

alı kanlıklarının tamamen farklı bir a amaya geldi ini (66) görmemizi sa lamaktadır.

Ki iler sadece sa lıklarını korumak amacıyla de il; olumlu bir beden imgesine sahip olmak, ba kaları tarafından güzel ve bakımlı olarak algılanmak, medya aracılı ıyla kendilerine sunulan ideal beden ölçülerine kavu mak gibi amaçlarla ki isel e itim hizmeti almaktadırlar. Dolayısıyla spor fizyolojik ve psikolojik yararlarının yanı sıra sosyolojik anlamda da bireylere katkıda bulunmaktadır. Burada ise sporun sosyalle tirme i levi kar ımıza çıkmaktadır.

Do du u andan itibaren ya adı ı topluma ve kültüre uyum sa lama sürecine giren birey ailesi, arkada ları, etkile im içerisinde bulundu u di er ki iler ve okul gibi kurumlar aracılı ı ile bir sosyalizasyon ya amaktadır (137). Coakley (56)'e göre bu aktif bir süreçtir ve toplumsalla ma esnasında bireyler di erleriyle etkile im kurmakta, bilgilerini sentezlemekte ve kendi ya amlarını ve sosyal çevrelerini ekillendirecek kararlar almaktadırlar. Spor ise bu süreçte önemli role sahip olgulardan biri olarak kar ımıza çıkmaktadır. Leonard II (110) tarafından sporda sosyalizasyon olarak adlandırılan bu durum “spora yönelik sosyalizasyon (socialization into sport)” ve “spor yoluyla sosyalizasyon (socialization via sport)” olarak iki ekilde gerçekleşmektedir. Spora yönelik sosyalizayon bireyin spora yönelmesinde etkili olan ki i ve kurumları (aile, arkada lar, okul, sosyal medya ...) ifade ederken; spor yoluyla sosyalizasyon bireyin spor aracılı ıyla edindi i psikolojik ve sonuçlara yönelmektedir (110).

Bireyin çocukluktan itibaren ya adı ı toplumun de erlerini yansıtan oyunlar ve fiziksel aktivitelerle yeti ti i dü ünüldü ünde; bu fiziksel aktivitelerin onlara çe itli ki ilik özellikleri ve becerilerin yanı sıra, toplumsal rollerin, normların ve kuramların farkına varmalarında da etkili oldu u görülmektedir (2). Çocuklar tarafından oynanan oyunlar kültürel sermayenin aktarılması yoluyla toplumsalla ma üzerinde etkili olmaktadır (16). Dolayısıyla çocukluktan itibaren oyunla ba layan fiziksel aktiviteler ve ardından bireyin spora katılımı toplumsalla ma sürecinde önem ta imaktadır.

Leonard II (110)'ın kuramından yola çıkarak sporun sosyalizasyon ilevi ele alındığında ki ilerin spora katılımlarında etkili olan bir çok çevresel faktör olduğu görülmektedir. Yücel ve arkadaşları (196) tarafından yapılmış olan ve spor yapan çocukların spor tercihlerinin ve bunu etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmanın sonuçları ailenin buradaki rolünü ortaya koymaktadır. Ortaokul düzeyindeki çocuklar açısından bakıldığında ise spora katılmada aileden çok arkadaşların destek gösterdiği; aileden özellikle de anneden alınan sosyal desteğin ise fiziksel aktiviteye teviin yanı sıra birlikte katılım ve aktivite türünü seçme ekinde gerçekleştiği görülmektedir (89).

Spor yoluyla sosyalizasyon açısından bakıldığında spora katılımın ki ilere kazandırdığı fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik özellikleri ele alan çalışmalar dikkat çekmektedir. Sağlıklı yaşam sürmeyi ve kötü alışkanlıklardan korunmayı sağlaması (167), fiziksel gelişime katkıda bulunması (60) bu kazanımlar arasında yer almaktadır. Popüler kültürün de spora bakışı açısından ve spora yönelik beklentiler üzerinde etkili olduğu görülmektedir (127)

Kişisel eğitim uygulamalarına ve bu uygulamadan yararlanan kişilere yönelik algıya bakıldığında özellikle ünlülerin ve üst sınıfa mensup kişilerin özel eğitimleri ile çalıştıklarının dü ünüldüğü görülmektedir (154). Dolayısıyla kişilerin çevrelerinde saygınlık kazanmak ve kendilerini belirli bir sosyal sınıfa ait hissetme gibi sosyal amaçlarla bu uygulamadan yararlanmayı tercih ettiklerinin söylenmesi mümkündür.

Kişisel eğitim uygulamalarını kullanarak bedenlerinde yarattıkları pozitif dönüşümler ile bireylerin saygınlık ve de erlilik kazanmayı hedefledikleri varsayımında yola çıkılarak, bu ara tırmada kişisel eğitim hizmetinden yararlanan bireylerin bu uygulamayı tercih nedenleri ve eğitimin onlara kazandırdıkları (fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik) ele alınmıştır.

Bu ara tırmada ki iye özel antrenman yöntemlerinin e itmenle birebir yapılan uygulamaları içermesi, ki iye özgü tasarlanan programlarla yürütülmesi, anında dönüt alınabilmesi gibi özellikleri dolayısıyla bireylere bedenlerini istedikleri hale büründürebilmeleri geleneksel antrenman yöntemlerine oranla daha etkili oldu u varsayılmaktadır. Bu varsayımdan yola çıkılarak çalı mada, ki iye özel antrenman metodunu uygulayan ki ilerın gündelik ya amlarında bu antrenmanların ne denli alan kapladı ı ve ne tür de i imlere yol açtı ı bu uygulamadan yararlanan bireylerin görü leri do rultusunda incelenmi tir.

### **1.1. Ara tırmannın Amacı**

Ki isel e itim uygulamalarını tercih eden bireylerin, bu uygulamalara katılım ile ya amlarında nasıl bir de i im oldu u ve bu de i imlerin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda ya antısını düzenlemede nasıl bir rolü oldu u görülmek istenmi tir. Bu nedenle çalı ma; bireylerin ki isel e itim (personal training) uygulamalarını tercih etme nedenlerinden yola çıkarak, bu uygulamaların bireylerin ya antısındaki kazanımlarının önemine dikkat çekmeyi hedeflemektedir.

### **1.2. Problem**

Çalı mada; özel olarak, ki isel e itim uygulamalarına katılmayı tercih eden bireylerde bu uygulamaların, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda nasıl bir fark yarattı ı sorusuna cevap aranmı tır.

### **1.3. Sınırlılıklar**

Ara tırma özel bir fitness merkezinde, 2015 ve 2016 yıllarında ki isel e itim hizmetini minimum 18 ay alan ki iler ile sınırlıdır.

## 1.4. Tanımlar

**Kişisel Eğitim (Personal Training):** Danışanların mevcut sağlık ve form durumunu belirlemeye yönelik bir dizi ölçümü içeren kapsamlı antrenman eğitimidir.

**Geleneksel Antrenman Yöntemleri:** Bir antrenman eğitimi ekinde uygulanmayan antrenmanların tümüdür.

**Sosyalleşme:** Belirli bir grubun ya da toplumun yaşam biçiminin karlılığı etkileme sürecinde öğrenilmesidir.

**Spor Sosyalleşme Süreci:** Kişiyi spora yönelten kişisel ve kurumların yanı sıra, kişinin spordan fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda edindiği kazanımları içermektedir.

## 1.5. Araştırmanın Önemi

Kişisel eğitim, günümüzde fitness merkezlerinde çok fazla tercih edilen hizmetlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu hizmetin eskisine nazaran daha çok spor salonunda veriliyor olmasının yanı sıra, ünlülerin kişisel eğitim hizmeti aldıklarını gösteren sosyal medya paylaşımlarının etkisi ve yaygınlaşmasına bağlı olarak kişisel eğitim ücretlerindeki düşüş bu hizmetin tercih nedenleri arasında yer almaktadır. Kişilerin sağlıklarını korumak, sağlıkla ilgili sorunlarına (postür bozuklukları, kilo problemleri gibi, ...) çözüm bulmak, güzel ve çekici bir bedene kavuşmak gibi amaçlarla bu hizmeti tercih ediyor oldukları görülmektedir. Kişisel eğitimin bireye özgü olması, sağlık ve kilo problemi olan kişilerin kendilerine özel hazırlanan programlar aracılığıyla bu sorunlarından daha hızlı ve etkili bir biçimde kurtulma olanağına sahip olabilmeleri ve bu süreçte kişilerin kendilerini daha özel hissetmeleri dolayısıyla psikolojik anlamda da kazanç sağlamaları bu uygulamaları diğer fiziksel aktivitelerden ayırmakta ve popülerliğini de artırmaktadır. Bunun yanı sıra teknolojik gelişmelerle birlikte kişilerin kendi evlerinde ya da ofislerinde internet veya televizyon yoluyla (118) kendilerine sunulan programlar aracılığıyla kişisel

e itim hizmeti almaları da mümkün olabilmektedir. Bu tür interaktif programların sayısı her geçen gün artmakta ve bu sayede ki iler istedikleri zaman ve diledikleri mekanda, kendi amaçlarına yönelik programları izleyerek spor yapma olanağına kavuşmaktadırlar. Bu tür teknolojik olanaklar insanlara kolaylık sağlamakla birlikte, de Vries ve arkadaşları (263) tarafından yapılmış olan DVD temelli ki isel e itim uygulamaları ile e itmen liderli indeki ki isel e itim uygulamalarının karşılaştırıldı. Çalı şmanın sonuçlarının da göstermiş olduğu gibi, e itmen eli inde yapılan çalı şmalar daha etkili sonuçlar vermektedir. Bu süreçte bireysel amaçlarına yönelik olarak, kendi hızlarında ilerleyen ve e itmenin kendilerini motive etmesi sayesinde kaydettikleri ilerlemeyi gören ki iler bu tür uygulamalara daha fazla rağbet göstermektedir. Ayrıca ki isel e itim, bireylerin yüksek düzeyde fiziksel yeterliliğe sahip olmalarını gerektirmemesi ve herkesin kendi kapasitesine göre bir program izlemesine olanak tanınması açısından da popülerlik kazanmaktadır. E itmenlerin ki ileri süreç içerisinde sürekli gözetim altında tutması ve onlara düzenli olarak rehberlik etmesi ki isel e itimin diğer fitness uygulamalarından farklılaşmasını sağlamakla ve daha etkili sonuçları beraberinde getirmektedir. Günümüz toplumlarında ki iler in sağlıklı yaşamaya yönelik ilgilerinin artmış olması ve güzel ve sağlıklı bir bedene sahip olma iste i de ki isel e itimi talep gören bir uygulama haline getiren nedenler arasında yer almaktadır (54).

Ki iye özel bu tür uygulamalar tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de popülerlik kazanmış olmakla birlikte bu konuda yapılan çalı şma sayısının sınırlı olduğu (106) görülmektedir. Bunun yanı sıra literatür incelendi inde ki isel e itim uygulamaları ile toplumsalla şma ili kisini inceleyen çalı şmalar (146, 87, 53, 88) olmakla birlikte, Türkiye’de bu konuda yapılmış herhangi bir çalı şmaya rastlanmamaktadır. Bu nedenle bu çalı şmanın literatürdeki bu eksikli i dolduracağı düşünülmektedir.

Çalı şma, ki ileri ki isel e itim hizmeti almaya yönlendiren etmenleri ortaya koyması ve ki iye özel bu uygulamaların tercih edilmesinin temelinde yatan unsurları ve bu tür e itimlerin kazanımlarını (fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik) ele alması açısından önem taşımaktadır. Böylece fitness endüstrisi ve ki isel e itmenler



(personal trainer) açısından yararlı olacaktır ve bu eğitimlerin planlanmasında ve yürütülmesinde yol gösterici nitelik taşıyacaktır. Ayrıca çalışmaları, bireylerin daha önce gerçekleştirdikleri spor salonu deneyimleri ile sürdürülebilir hale getiremedikleri fiziksel aktivite alışkanlıklarına kişisel eğitim uygulamasının nasıl bir etkide bulunduğunu ve kişilerin sporu gündelik yaşamlarının bir parçası haline getirmelerinde kişisel eğitim hizmetinin oynadığı rolü ortaya koyması bakımından da önemlidir.

## 2. GENEL B LG LER

Çalı manın konusunu olu turan ki isel e itim uygulamalarının sembolik sermaye ile ili kisi ba lamında incelenmesine geçilmeden önce, bu kısımda fiziksel aktivite kavramı, ki ilerinin spor alı kanlıkları ve bu alı kanlıklarını etkileyen çe itli etmenler ele alınacaktır.

### 2.1. Fiziksel Aktivite, Spor ve Spor Alı kanlı ı

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler bireylerin ve toplumun sa lı ı açısından büyük önem ta ımaktadır. Fiziksel aktivitelerin genel olarak ele alındı ında ya am kalitesini artırmaya yönelik katkısının oldu u bilinmektedir. Fiziksel aktivite kavramı, kasların enerji harcamasıyla ortaya çıkan, istemli vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (147, 156).

Ula ım amaçlı yürüme, ko ma, yüzme, ip atlama, voleybol, tenis, bisiklete binme, dans, ev i leri ve belirli bir amaca yönelik olarak yapılan egzersizler fiziksel aktiviteler arasında yer almaktadır. Dünya Sa lık Örgütü (188)'ne göre, aktif bir ya am için yeti kin bireylerin günde en az yarım saat fiziksel aktivitede bulunması hedeflenmektedir. Günde en az yarım saat rutin egzersizlerin yanı sıra bireylere haftanın belirli günlerinde yo unla tırlı mı aktiviteler yapmaları önerilmektedir. Fiziksel aktivitenin yararları ise u ekilde dile getirilmektedir: Fiziksel olarak inaktif bireylerin kalple ilgili sorun ya ama ve kalp krizi gibi hastalıklarla kar ıla ma olasılı ı fiziksel aktivitede bulunanlardan iki kat daha fazladır. Ayrıca fiziksel aktivitede bulunma obezite, diyabet, kanser gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltırken; iskelet ve kas sa lı ı açısından yardımcı olmaktadır. Depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik rahatsızlıklara dair semptomlar fiziksel aktivite ile birlikte azalmaktadır. Aktif ya am insanlara ba ka insanlarla etkile ime girme olana ı sunmakta, yeni beceriler edinmelerine yardımcı olmaktadır. Böylece suça yönelme ve antisosyal davranı e ilimi gibi durumla fiziksel aktivite ile önlenmektedir. Devletler açısından bakıldı ında da, aktif bir ya am süren ki i oranındaki artı la birlikte üretken ve i ya amında etkin bireylerin sa layaca ı katkı

açıktır. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitelere katılan kişilerin yaşamlarının farklı boyutlarında da değişimler gerçekleşmekte ve sağlıklı beslenme, sigara içmeme gibi yeni alışkanlıklar edinilmektedir. Bu da devletlerin halk sağlığına yönelik stratejilerini etkilemektedir.

Fiziksel aktiviteye yönelik ilk programlar 1869 yılında, Amerika'da, sağlıklı bir yaşam sürmek için fiziksel aktivitenin gerekli olduğu görüşü doğrultusunda oluşturulmuştur. Bu amaçla okullarda, ders programlarına kas kuvvetini ve esnekliği geliştirecek fiziksel aktivite programları konulmuştur (29).

Fiziksel olarak yeterince aktif olmama durumu obezite, hipertansiyon, sırt ağrısı, hareket güçlüğü, psikolojik sorunlar gibi çeşitli problemleri beraberinde getirirse de özellikle gelişmiş ülkelerin temel sorunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (7). Buna yönelik olarak Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2004 yılında ortaya koymuş olduğu küresel stratejiyle küresel halk sağlığı inisiyatifini başlatmış ve sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliğini temel risk faktörleri olarak belirlemiştir (181). Aynı örgütün 2015 Raporu'na göre ise, yetersiz fiziksel aktivite dünyada önde gelen on ölüm nedeninden biridir ve küresel düzeyde dört yeti kinden biri inaktiftir. Bu nedenle, Dünya Sağlık Örgütü'ne üye devletler, 2013 yılında, yetersiz fiziksel aktiviteyi 2025'e kadar %10 azaltma hedefini ve "*Bulaşıcı Olmayan Hastalıkları Önleme ve Kontrol Küresel Eylem Planı 2013-2020*" stratejilerini kabul etmişlerdir. (199).

Fiziksel aktivite ile hem bedensel hem de psikolojik sağlık arasındaki ilişki bilinmekle birlikte son yıllarda fiziksel aktivite konusunda düşüş olduğu gözlemlenmektedir. Okul çağındaki çocuklara bakıldığında ise kızlar arasında televizyon izleme oranının yüksek olması ve hem kızlarda hem de erkeklerde okul takımlarına katılımın düşüklüğü bu yaş grubunun fiziksel aktivitelerini sınırlandıran etkenler arasında yer almaktadır (27). Telama ve Yang (170) tarafından yapılmış olan çalışmanın sonuçları da 12 yaşından itibaren fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılımında önemli bir düşüş olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivite yetersizliği sadece gelişmiş ülkelerde değil, gelişmekte olan ülkelerde de önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Hızla artan nüfus, nüfusun fazla olması, artan yoksulluk, bu tür aktivitelerin yapılabileceği park, bahçe gibi yerlerin giderek azalması olarak sıralayabileceğimiz sorunlar fiziksel anlamda inaktiviteyi beraberinde getirmektedir (42). Hallal ve arkadaşları (84)'nin, 122 ülkeden 15 yaş ve üstü ve 105 ülkeden de 13-15 yaş arası bireylerden elde ettikleri verilere göre dünya çapında yetişkinlerin %31,1'i fiziksel olarak inaktiftir. İnaktif olma durumu kadınlarda erkeklerde daha fazla iken gelir düzeyi yüksek olan ülkelerde bu oran artmaktadır. 13-15 yaş aralığındaki gençlerin %80,3'ü günde 60 dakikadan az ve giderek yavaşlayan artan fiziksel aktiviteye sahipken dünya çapında erkeklerin kızlardan daha aktif olduğu görülmüştür.

Bireyin kendine duyduğu güven, yapabileceğine yönelik inancı, egzersiz yapmaya istekli ve niyetli olması, egzersiz yapmaktan zevk alması, kendini sağlıklı ve fit hissetme düzeyi, motivasyonu, sosyal destek, egzersizden beklediği yararlar ve bu yararları ulaşmasını görmesi gibi faktörler fiziksel aktivite yapmalarını olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel aktiviteye ayrılan vaktin zaman kaybı olarak görülmesi, kişinin sporun kendine göre bir etkinlik olmadığını düşünmesi, yeterince aktif olunmasına inanılması ise fiziksel aktivitenin önündeki engeller olarak karşımıza çıkmaktadır (188).

Fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramları bireyler tarafından birbirinin yerine kullanılıyor olmakla birlikte her üç kavram da farklı anlamlar ifade etmektedir. Fiziksel aktivite iskelet kasları aracılığıyla vücudun hareket ederek enerji harcaması iken (48); spor kişinin kendi kendisini ya da rakibini amaçlamasını hedefleyen, rekabet içeren, belirli kurallarla sınırlanan, bireysel veya takım olarak yapılan kurallarla yönetilen, fiziksel aktivitelerdir (86). Egzersiz ise planlı bir şekilde yapılan ve tekrarlanan fiziksel aktiviteleri içermektedir ve fiziksel gelişim amaçlanmaktadır. Söz konusu fiziksel gelişim ya da fiziksel uygunluk ise sağlıklı ya da beceriyle ilgili ve özel testlerle ölçülebilen bir takım davranışı ifade etmektedir (48).

Erdemli (68), sporu özel bir bilinçle yapılan, öğrenilen, amacı kendinde olan, paylaşımlı içeren, dünya görüşü ve yaşam anlayışı sunan, uzun süreli bir etkinlik olarak görmekte ve spor yapan kişinin yaşamının bütünüyle pek çok ilki içerisinde olduğunu ifade etmektedir. Spor; ana hatlarıyla kendi kurallarını oluşturabilen, sosyal bir ortam olarak organize edilen, zaman ve yer olgularına göre hedef belirleyebilen, temel olarak harekete yönelik, büyük ve gelişimsel bir yapı (102) olarak da tanımlanabilmektedir. Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir unsur olmanın yanı sıra, insanın kendi kendisini disipline etmesine ve karlı açığı psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine de yardımcı etmektedir (165).

Bir spor türünün yapılmasına göreli olarak serbestçe ve özgürce karar verilmekte ve bu durum güncel ve zorunlu eylemlerden, bilinçlilik ve coşku bakımından ayrıcalık göstermektedir (105). Toplum içerisinde sosyalleşmede bir araç olan spor, kişilerin sağlıklı, başarılı ve mutlu olmalarının yanı sıra yüksek moral gücüne sahip olmalarına yardımcı olmakta; birey ve toplum ilişkilerinin geliştirilmesinde de etkili olmaktadır (96).

Yapılan çalışmalar gerek yurtdışında gerekse de ülkemizde okul öncesi dönemde (23), ilköğretim öğrencilerinde (183, 102, 15, 184, 129) ve üniversite öğrencilerinde (191, 135) spor yapma alışkanlığı ve spor kültürünün gelişimini göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin daha sonraki yaşamlarında da spor alışkanlığı edinmeleri ve sporu yaşam biçimi haline getirerek düzenli olarak spor yapmalarını sağlamak gerekmektedir. Oysa, düzenli olarak yapılan egzersizlerin kas liflerinde çözümlenmesi, kas kuvvetini geliştirdiği, kasların dayanıklılığını artırdığı, kalp ve dolaşım sistemini olumlu yönde etkilediği, enerji seviyesini artırdığı, eklemler hastalıkları ve yüksek tansiyon riskini azalttığı, vücutta bulunan toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olduğu ve stresi önlediği bilinmektedir (62). Buna yönelik olarak da Dünya Sağlık Örgütü başta olmak üzere birçok kuruluş ve gelişmiş ülkelerin çoğu bireylerin düzenli olarak egzersiz yapmalarını teşvik etmek üzere girişimlerde bulunmaktadır.

Bireylerin düzenli bir biçimde egzersiz yapmalarına olanak sunan farklı olasılıklar söz konusudur. Günümüzde sayıları hızla artan spor merkezleri ve fitness salonları da bunlar arasında yer almaktadır. Kişiler vücutlarını ekileştirme, kas geliştirme, daha sıkı bir vücuda sahip olma, manevi anlamda tatmin olma ve sağlıklı gibi amaçlarla bu salonları tercih etmektedirler (157, 164).

Dünya çapında, bireylerin serbest zamanlarında spor etkinliklerine daha fazla zaman ayırmaya başlamaları ile birlikte, 1970'li yıllardan itibaren fitness salonları yeni bir olum olarak doğdu (80, 148, 182, 22). Fitness kavramı "physical fitness" kavramını ifade etmektedir ve bu terimin karşılığı olarak ülkemizde "fiziksel uygunluk" ya da "kondisyon" kavramları kullanılmaktadır.

Fiziksel uygunluk kişinin çalışmaya kapasitesidir. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder (48, 138, 116, 90, 150). Fiziksel uygunluğun yüksek olması bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmakta (73), akademik başarıyı desteklemekte (65, 82, 49, 52) ve sağlıklılıkla ilgili sorunların çözümüne katkıda bulunmaktadır (136, 26, 34, 35). Bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerini artırmak için katılabilecekleri farklı etkinlikler söz konusudur. Bu etkinliklerden biri de kişisel eğitim uygulamalarıdır.

## **2.2. Kişisel Eğitim (Personal Training)**

Günümüzde kişisel eğitim uygulamaları spor endüstrisinin azımsanamayacak bir kısmını oluşturmaktadır. Kişisel eğitim, National Academy of Sports Medicine'in yayınladığı "Essentials of Personal Fitness Training" adlı kitapta "*Danının mevcut sağlıklı ve form durumunu belirlemeye yönelik bir dizi ölçümü içeren kapsamlı antrenman ve eğitimi*" olarak tanımlanmıştır (200). Bu eğitimlerin ve antrenman sürecinin bir dizi bilimsel ölçümü içermesi, danının form durumunun anlık olarak eğitimi veren kişi olan antrenör tarafından takip edilebilmesi ve kesintisiz bir yönlendirme sürecine sahip olması, onları geleneksel antrenman yöntemlerinden

ayırmaktadır. Bireylerin sa lıklarını risk altında hissediyor olmalarının yanı sıra, bedenlerini daha estetik ya da arzu edilebilir bir hale büründürerek gerek özgüvenlerini (100), gerekse de toplum içerisindeki konumlarını güçlendirmek (151) istemeleri de ki isel e itimi tercih etmelerine yönelik bir di er sebep olarak sayılabilmektedir.

Ki isel e itim; bire bir uygulamalarla, güvenli bir ortamda ve uygun egzersizler aracılı ıyla bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerinin artırılmasına ve/ya da sa lıkla ilgili amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olan bir e itim olarak tanımlanabilmektedir (142). Bu tür uygulamaların ilk olarak ne zaman başladığı tam olarak bilinmemekle birlikte günümüzde modellerden film yıldızlarına kadar bir çok ki i ki isel e itim uygulamalarından yararlanmakta ve isteyen herkes bütçesi do rultusunda seçti i bir e itimle çalı ma olana ına sahip olabilmektedir (91).

Fitness uygulamaları günümüzde çok fazla popülerlik kazanmış olsa da kökenlerinin çok eski tarihlere dayandığının söylenmesi mümkündür. Lahitler üzerindeki resimler incelendi inde MÖ 2500’lerde a ırlık kaldırma egzersizlerinin söz konusu olduğu görülmektedir. MÖ 6. yüzyılda, Yunan uygarlı ında güce dayalı egzersizler ön planda olmu tur. 1920’lerde ve Büyük Buhran esnasında, Jack LaLanne modern fitness akımına temel olu turan bir program ve donanım geli tirmi tir. Söz edilen dönemde bu fikir saçma olarak görülse de LaLanne’nin uygulaması bir dönüm noktası olarak de erlendirilebilmektedir. 1910’dan 1940’lara kadar geçen süreçte güce dayalı egzersizler vücut geli tirmeciler arasında popüler olmu tur. 1940’larda Dr. Thomas DeLorme ameliyat sonrası dönemde yapılan güç egzersizlerinin bu ki ilerın sa lıkları üzerinde olumlu etkisini ortaya koymu tur. II. Dünya Sava ı esnasında ve sonrasında Dr. Thomas Cureton, bu alanda uzman ki ilerın fitnessı nasıl ö retebileceklerine dair ara tırmalar ve uygulamalar ile önemli alana önemli katkılarda bulunmu tur (39).

1950’ler ve 1960’larda özellikle vücut geli tirmeye yönelik antrenman yapan erkeklerin egemen oldu u spor salonlarına toplumun bakı açısı 1960’ların sonlarında de i meye ba lamı tır (54). 1970’lerin ba larından itibaren, fitness

endüstrisi Amerika Birle ik Devletleri'nde sa lıklı besinleri, spor ekipmanlarını, e itici videoları ve sa lıklı ya am kulüplerini de kapsar ekilde geni lemi ve milyar dolarlara varan bir endüstri haline gelmi tir (154). Fitness sektöründeki ba arı ki ileri bireylere özel projeler geli tirmeye ve mü terileri bireysel gereksinimleri do rultusunda memnun etmeye yönelik giri imlerde bulunmaya yöneltmi tir.

1950'li yılların ba larında Amerika Birle ik Devletleri'nde, okul ça ındaki çocukların büyük bölümünün sa lıklı ve zinde olmadıklarının belirlenmesi ile politikacılar sa lık ve fitness sektörlerini desteklemeye dikkat etmi lerdir. 1954'te kurulan The American College of Sports Medicine sa lık ve fitness sektörlerinde çe itli konuları bilimsel ara tırmalara dayalı olarak ele almaya ba lamı tır. 1960'ların sonlarında Dr. Kenneth Cooper, aerobik kavramını icat etmi , fitness ve sa lık sektörlerine ivme kazandırmı tır. Ki sel e itim fikri ise yüz yılı a kın bir geçmi e sahiptir. Bununla birlikte, günümüzdeki anlamı 1970'lerin sonları ile 1980'lerin ba larında ekillenmeye ba lamı tır. 1980'lerde ki ilerin sa lık ve fitness uygulamalarına yönelik ilgileri ve bu anlamda e itmenlere olan güvenleri do rultusunda fitness ve ki sel e itim akımı hız kazanmı tır. Ki sel e itim uygulamalarının ilk olarak New York'taki zengin ve ünlü ki iler tarafından mı yoksa Los Angeles'taki trendleri belirleyen, havalı ki ilerce mi ba latıldı ı sorusu hala yanıtızlı nı korumaktadır. Medyanın etkisi ve ünlülerin sa lıklı ve zinde ya am biçimlerinin ve egzersiz uygulamalarının man etleri süslemesiyle bu akım hız kazanmı , ki sel e itim uygulamaları ve bu hizmeti sunan e itmenler ticari bir unsur haline gelmi lerdir (39).

Fiziksel görünümün yanı sıra ki inin psikolojik olarak rahatlamaı, i hayatının stresinden ve önceden olu mu kronik rahatsızlıklardan kurtulma iste i, zamanını optimum kullanma ihtiyacı, fiziksel anlamda sınırlarını tek ba ına zorlayamayaca nı anlaması ve bu alanda uzman e itmenlerin, hem motivasyon anlamında hem de antrenman dizaynı anlamında daha dengeli, daha güçlü, daha istikrarlı ve do ru açılarda antrenman uygulayabilme olana ı yaratması; ki iye özel antrenman e itimlerinin tercih edildi ini ve gündelik hayatlarındaki fiziksel aktivite alı kanlıklarının tamamen farklı bir a amaya geldi ini (66) göstermektedir.



Ki ilerin egzersiz yapma alı kanlı ı edinmelerinde ve bunu sürekli hale getirmelerinde kendilerine rehberlik eden ki i önemlidir. E itmenin sahip oldu u özellikler ve davranı ları bireyleri etkilemekte, dolayısıyla bireyler spor yapmaya daha fazla motive olmaktadır (123). Ba ka bir ifade ile, fiziki görünümleri ve ya am biçimleri ile örnek olan ya da örnek olması gereken e itmenler (115) bu süreçte oldukça fazla önem ta ımaktadır. Bu ki iler, özellikle spor salonu kültürüne yabancı olan kadınlar açısından yeni uygulamaları onlara sunan bir köprü görevi görmektedirler (113).

American College of Sports Medicine (9) ki isel e itmeni; en az lise diplomasına sahip, ya am kalitesini artırmak, fiziksel uygunlu unu ve performansını artırmak, sa lıkla ilgili riskleri en aza indirmek, sa lıklı bir ya am sürmek gibi amaçlarla egzersiz yapan ve tek ba ına da spor yapabilecek olan sa lıklı ve/ya da sa lık sorunları ya ayan bireylerle çalı an ki i olarak tanımlamaktadır. Burada özellikle dikkat edilmesi gereken nokta, sertifikalı bir ki isel e itmenin görevinin beslenme ile ilgili planlamalar yapmak ya da tıbbi sorunları te his etmek olmadı ı gibi yalnız ba ına egzersiz yapamayacak durumda olanlarla da çalı madı ıdır (9). Ki isel e itmen genellikle fitness e itmeni, denetmen ve teknik direktör rollerini bir arada üstlenmekte ve ki ilere egzersiz konusunda danı manlık yapmakta, önerilerde bulunmakta ve onlara bire bir e itim sunmaktadır (145).

Ki isel e itmen olarak hizmet sunan ki ilerin özelliklerine bakıldı ında farklı rollere sahip oldukları görülmektedir. Örne in ki isel e itmen çalı tı ı kurumu temsil eden ki idir ve üyelerin fitness kulüpteki farklı hizmetlerden yararlanmalarına yönelik olarak onları etkileme gücüne sahiptir. Bu etkileri dolayısıyla fitness kulübe üyelik yaptırma ve/ya da farklı ürünlerin ve hizmetlerin satılması süreçlerinde önemli bir i leve sahiptirler. Ki ilerin fitness kulüplere üyelik yaptırmasında ve üyeliklerinin devamlılık göstermesinde ki isel e itmenin rolü büyüktür. Üyelerinin ihtiyaçları ve istekleri ile birebir ilgilenen ve buna yönelik çözümler sunan ki iler olarak ki isel e itmenler bireyleri motive etme görevini de üstlenmektedirler. Bunun yanı sıra ki isel e itmen olarak hizmet sunan bireylerin sürekli olarak kendilerini

geli tirmeleri önemlidir. Üyelerin, ki isel e itmenin sahip oldu u diploma ve sertifikalar kadar fiziksel görünü üne de dikkat ettikleri ve bunu önemsedikleri göz önünde tutulursa, ki isel e itmenlik hizmeti sunan ki iler in üyelerin ikna edilmesinde ve hizmetin niteli ine dair olumlu bir algı geli tirmede kolaylık sa lamak için giri imcilik rolünü de üstlenmeleri gerekti i görülmektedir (154).

Ki isel e itmenlerin kimlere hizmet sunduklarına bakıldı nda, Amerika Birle ik Devletleri açısından 1946 ile 1964 yılları arasında do mu olan ve u an emeklilik ya amı süren ki iler in egzersizle büyüyen ilk ku ak oldukları görülmektedir. Söz konusu ki iler günümüzde de sa lıklı bir ya am sürmek ve hayatta kalma sürelerini uzatmak amacıyla egzersiz yapmaya devam etmekte ya da emekli olduktan sonra kendilerine kalan zamanı bu ekilde de erlendirmeyi tercih etmektedirler. Bunun yanı sıra, bir çok i veren sa lık ve fitness programlarının çalı anlarına sundu u olanakların kendileri açısından da kazanç sa ladı mını fark etmi lerdir. Ki isel e itmenlerin mü teri kitlesini sadece ya lılar ve çalı an yeti kinler olu turmamaktadır. Çocuklarda da giderek büyüyen obezite tehdidi ve okullarda beden e itimi derslerine ayrılan sürenin kısalıyor olması ki isel e itmenlere olan talebi artırmaktadır (9). Bunun yanı sıra, fitness merkezlerinde bir ki isel e itmen e li inde spor yapan bireylerin motivasyonlarında, hedefe yönelik çalı malarında ve spora ba lılık göstermelerinde artı sa lanabilmektedir (104). Dolayısıyla, önceleri ünlülerin ve sosyo-ekonomik seviyesi yüksek bireylerin ula abildi i ki isel e itim hizmeti günümüzde çok fazla insanın yararlanabildi i bir düzeye ula mı , fitness endüstrisinde büyüyen bir trend halini almı tır (12). Ayrıca, hem e itim veren ki iye hem de bu hizmetten yararlananlara ekonomik anlamda kolaylık sa laması dolayısıyla iki ya da üç ki iden olu an küçük gruplara yönelik ki isel e itim uygulamaları da söz konusudur (174).

Ki isel e itmenler bir sa lık kulübünde, ya am merkezinde, fizik tedavi merkezinde çalı makla birlikte giri imci ki isel e itmenler tek ba larına bu i i yapmaktadırlar. Dolayısıyla ki isel e itmen olan ki iler in farklı özelliklere sahip bireylerle çalı abilecek nitelikte ve bu özelliklere dair bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (173). Bir ki isel e itmen ki inin nelere ihtiyacı oldu unu

de erlendirebilmeli, bu ihtiyaçları kar ılayabilecek güvenilir ve etkili bir program sunabilmelidir (145). Bir hedefe yönelik olan etkinliklerde bulunan ki isel e itmenlerin bireylere yapacakları hareketleri gösterme, onları e itme, liderlik etme, süreci ve sonuçları de erlendirme ve egzersize motive etme konularına odaklanmaları gerekmektedir (107).

Ki isel e itim tüm dünyada hızla yayılan ve tercih edilen bir alan olmakla birlikte, kimlerin ki isel e itmen olabilece ine ve ki isel e itmen olarak nitelendirilen ki ilerinin hangi özelliklere sahip olması gerekti ine dair tartışmalar sürmektedir. Buna yönelik olarak Amerika Birle ik Devletleri'nde 1996 yılından bu yana NSCA (National Strength and Conditioning Association) ki isel e itmen olmak isteyenler için sertifika programları düzenlemektedir (201). Ayrıca, Indiana West La Fayette'te bulunan Purdue Üniversitesi 2005 güz yarıyılından bu yana ki isel e itim alanında dört yıllık bir lisans e itimi sunmaktadır (97).

Rupp, Campbell, Thompson ve Terbizan (145)'a göre i inde uzman bir ki isel e itmenin u özelliklere sahip olması gerekmektedir:

1. Temel insan anatomisi, fizyoloji, egzersiz psikolojisi, egzersiz liderli i, sa lık e itimi ve beslenme konularında akademik anlamda e itim alması büyük önem ta ımaktadır. Spor bilimleri, kas bilimi, sa lık, beden e itimi ya da ilgili bir disiplinden bir diploma sahibi olmalıdır. Spor psikolojisi, i letme becerileri ve motivasyon teknikleri hakkında bilgi sahibi olması arzu edilmektedir.
2. Bir ki isel e itmen kendisine ba vuran ki inin özel hedeflerine yönelik risk de erlendirmelerini de içeren, güvenli, etkili ve bireyselle tirilmi bir program olu turabilmelidir. A ırın efor gibi ki iyi olumsuz etkileyebilecek durumları ve kalple ilgili sorunlara yönelik sinyalleri ve semptomları da fark edebilmelidir.
3. Etkili bir ki isel e itmen olumlu bir rol model, yardımcı ve destekleyici olabilmelidir.

4. Ki isel e itmen olacak ki inin bu konuda daha önce deneyim sahibi olması da beklenenler arasında yer almaktadır.

Günümüzde ki isel e itmenden, fitness merkezlerindeki e itmenlerden daha fazlası beklenmektedir. Daha önceleri, fitness merkezlerinde görev yapan e itmenler spor ve sa lık ile ilgili bilgi vermekle birlikte güvenlik, hijyen ve donanım açısından kulübün yönetilmesi ile ilgilenirken; ki isel e itmenin bunun ötesine geçmesi gerekmektedir. Ki ilerle etkili ileti im kurması ve etkileyici bir ki ili e sahip olması önem ta ımaktadır. Chiu, Lee ve Lin (51)' e göre bir ki isel e itmen ki ilere a a ıdaki konularda yardımcı olmaktadır:

1. Esneklik, vücut postürü, kas dayanıklılı ı ve gücü, kalp ve ci er dayanıklılı ı gibi konularda birebir e itim vererek fiziksel uygunlu u artırma,
2. Kilonun dü ürülmesi, vücudun ekillenmesi, kasların güçlenmesi ve ideal beden kitle endeksine ula ılabilmesi için makul bir egzersiz programının takip edilmesinde bireylere yardımcı olma,
3. E itim süresince egzersiz konusunda yüksek düzeyde ve sürdürülebilir motivasyon ve co ku için bireylere yardım etme,
4. Bireyselle tirilmi bir e itim sunmak ve yapılan egzersizlerin etkilili ini artırmak için sa lıkla ilgili özel gereksinimlere dikkat etme,
5. Ki iye uygun ve güvenli teknikler kullanma ve ortaya çıkabilecek sakatlıkları en aza indirgeme,
6. Ki ilerinin fiziksel anlamda yeterli uygunlu a ula ma çabalarına eri melerini sa lama,
7. Gerekli kavramlar ve duru biçimlerinin yanı sıra ki ilere sporla ilgili bilgiler ve teknikler ö retme,

8. Fiziksel ve ruhsal sa lı ın geli tirilmesine destek olma,

9. Ki iler in spora ba lılıklarını ve düzenli olarak katılımlarını artırma,

10. Sa lıkla ilgili en iyi sonuçlara ulaşılmasını sağlamak için enerjinin büyük ço unlu unun ki isel e itmenle birlikte yapılan egzersizlere yöneltilmesini sağlamak.

Görüldü ü gibi ki isel e itmenlerin insan bedeni ve oluşabilecek rahatsızlıklar hakkında bilgi sahibi olmalarının yanı sıra üyelerini eğitebilmeleri ve aynı zamanda birlikte geçirilen zamanın kaliteli ve eğlenceli olması doğrultusunda da beceri kazanımı olmaları gerekmektedir. Bu noktada ki isel e itmenin ki ilini ön plana çıkarmaktadır. Ki isel e itmen müzikle ve eğitimi verdiği ki ilerle kurdu u sosyal etkileşimle (ki ilere isimleriyle hitap etme ve onların hikayelerini dinleme gibi...) onları motive ederken, ki iler için gerekli olan egzersizleri onlara öğretme bakımında da iyi bir eğitmen olmalıdır (61).

IDEA (Health & Fitness Association) ve IHSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association) tarafından sunulan verilere bakıldığında ki isel e itim hizmetinin fitness merkezlerinin en popüler ve en fazla gelir sağlayan etkinlikleri arasında yer aldığı görülmektedir (202, 203). 2015 IDEA Fitness Industry Compensation Trends Report'a göre bu kuruluşa üye fitness merkezlerinde görev yapan ve ilgili ankete cevap veren ki isel e itmenler haftada ortalama 18 saat ders vermektedirler. Bu dersler ise 30, 45 ya da 60 dakikalık seanslarla gerçekleştirilmektedir (203). Yaklaşık otuz yıllık geçmişine bakıldığında, ki isel e itim sektörünün farklı ki ilere ve çeşitli yollardan ulaşabilmelerini temel alan bir yapı üzerinde her zamankinden daha güçlü bir konumda olduğunu söyleyebiliriz. Ki isel e itim, American College of Sports Medicine'in 2016'daki en popüler fitness trendleri listesinde altıncı sırada yer almaktadır (204). Söz konusu kuruluşa 2017 yılına yönelik fitness trendlerini belirlemek amacıyla dünya çapında gerçekleştirilen anketin sonuçlarına göre de ki isel e itim ilk ondaki yerini korumaktadır (174).

Bireylerin sa lıklarını korumak, fiziksel ve psikolojik a ılardan daha sa lıklı bir ya ama ula mak ve fiziksel uygunluk düzeylerini geli tirmek gibi ama ılarla ki isel e itim uygulamalarını tercih ettikleri görülmektedir. Fiziksel ve psikolojik olarak kendini iyi hisseden bireyler toplumsal ya am içerisindeki konumlarını da güçlendirmektedirler. Özgüvenleri artan bireyler kendilerini daha saygın ve de erli hissetmektedirler. Dolayısıyla toplumsalla ma ba lamında daha olumlu ve etkili sonuçlara ula abilmekte ve sosyalizasyon sürecinde sporun kolayla tırıcı bir etkisi bulunmaktadır.

### **2.3. Toplumsalla ma ve Spor Sosyalizasyon Süreci**

Toplumsalla ma bireyin bulundu u topluma uyarlanması ve topluma hazır hale gelmesidir (Tezcan, 171). Bireyler ya adıkları topluma uygun hareket etmeyi ve toplumla uyumlu bir kimlik kazanmayı bu süreç içerisinde ö renmektedir (112). Toplumsalla maya yönelik iki farklı bakı açısı söz konusudur. Bunlardan ilki toplumsalla mayı sosyal de erlerin, davranı ların ve rollerin aktarımı yoluyla, toplumun bireyi kendine benze tirmesi olarak ele alırken; di eri bireysel geli ime ve insanın toplum içinde bir birey olma sürecine gönderme yapmaktadır (33).

Toplumsalla ma sosyoloji, psikoloji ve antropoloji gibi farklı bilim dalları tarafından ele alınan bir konu olmakla birlikte spor ve sosyalle me olgusuna yönelik ıalı maların ço unlu u sosyolojik bakı açısının temel almaktadır. Buna yönelik olarak, içinde ya anılan sosyal ortamın ki ilerinin spor yapma davranı ları üzerine etkisi ve spor yapmanın sosyal ve kültürel ba lamın bir parçası olarak ele alınması söz konusu olmaktadır. (55).

Sporun bireyin ya amında düzenli bir biçimde yer alması ve bilimsel yönlendirmelere ve verilere dayandırılması toplumsalla ma açısından önem ta ımaktadır. Bu sayede empati ve ileti im becerileri geli irken, dayanı ma de erinin ve kurallara uyma alı kanlı ının peki mesine de katkı sa lanması mümkün olmaktadır (94). Ayrıca, ba kalarına saygı gösterme, ba arıyı ve ba arısızlı ı kabul

etme, kendine güven duyma, aidiyet hissetme ve statü kazanma gibi sosyalle meye yönelik unsurlarda sporun etkisi söz konusudur (166). Bu bağlamda serbest zaman dilimlerinde yapılan rekreatif aktiviteler gerek beden gerekse ruhsal açılarından etkili olmakta, bu süreç sosyalle me açısından da katkı sağlamaktadır (176).

Spor, toplumsal sınıfların oluşması anlamında da toplumsallaşmaya ileri kılabilirilmektedir. Spor ile sosyal sınıf ileri kisine bakıldığında tarihsel süreçte de belirli sınıfların belirli spor kültürlerine sahip oldukları görülmektedir. Örneğin Eski Yunan'da spor etkinlikleri kölelere yasaklanırken, ortaçağda da spor üst sınıfların boş zamanlarını değerlendirme biçimi olarak ele alınmıştır. Kölelerin, serfelerin, iktidarlıların fiziki güçlerinin gelişmesi için onları spor yapmaya teşvik etmeleriyle alt sınıflar halter, boks, güreş gibi spor dallarına yönelmişlerdir (172). Dolayısıyla farklı dalları ki iler tarafından sınıfsal bir nitelik taşımakta ve katıldıkları spor etkinlikleri onların toplumsal yapıdaki yerini simgeleyebilmektedir. Tenis gibi üst sınıfların yöneldiği etkinlikler için gereken materyallerin ücretlerinin orta ve alt sınıflar için genellikle fazla olmasının temelinde de bu sınıfsal ayrımın devamlılığının sağlanmasının yattığının söylenmesi mümkündür (172). Başka bir deyişle, üst sınıfa özgü olarak nitelendirilen sporların maliyet (gerekli ortam ve ekipmanlar) açısından yüksek olması, bu spor dallarının söz konusu niteliklerinin devam ettirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu anlamda ki iler, ilgilendikleri ve katılım gösterdikleri spor dalları aracılığı ile kendi sosyal sınıflarına dahil olan ki ilerle bütünleşme olanağına sahip olurken, özellikle üst sosyal sınıf açısından dü ünlü ünde statülerini koruma ve sergileme amacıyla da spordan yararlandıkları görülmektedir.

çinde bulunulan grubun fiziksel aktiviteye, spora ve farklı spor dallarına bakış açısının ki ileri etkilediği ve buna yönelik algılarını belirlediği görülmektedir. Beamon (30) tarafından yapılmış olan ve Afro-Amerikanların sosyalle me süreçlerinin onların özellikle atletizm gibi sporlara yönelmelerinde etkili olup olmadığının belirlenmesini amaçlayan çalışmanın bulguları da bunu göz önüne sermektedir. Sosyalle me sürecinde Afro-Amerikanların farklı roller ve yeteneklerden ziyade atletizm vurgusu ile karşı karşıya oldukları kariyerleri üzerinde

oldukça etkili olmaktadır. Beyaz ço unlu un çalı tı ı alanlarda i bulma olana ı olmayan ya da sınırlı olana a sahip olan siyahi gençlerin spora ve atletizme yönelmeleri ve toplumda onlara sunulan ve rol model olarak benimsedikleri ki ilerinde genellikle siyahi sporculardan olu ması onları bu do rultuda bir kariyere yönlendirmektedir (111). Bunun yanı sıra, özellikle gençler açısından dü ünüldü ünde ünlü sporcuların medyada yansıtılan ve sosyal medya ile kendilerine sunulan ya amlarından etkilenerek bir çok davranı larını buna göre ekillendirmeleri söz konusudur (45). Tüm bunlar ise gerek profesyonel anlamda gerekse günlük ya amda spora ve belirli spor bran larına yönelik algıda toplumsal etkinin rolünü göstermektedir.

Ki ilerinde serbest zamanlarını de erlendirmek amacıyla katılımı oldukları etkinlikler ve ilgilendikleri alanlar ele alındı ında, bunun sosyal ö renmenin bir sonucu oldu u görülmektedir (144). Akcan ve Bulgu (2) tarafından, lise ö renci üzerinde yapılmı olan ara tırmanın sonuçlarında da görüldü ü gibi, aile ve arkadaş lar spor yapmada etkili birer sosyalizasyon ajanı olarak bireyin ya antısında rol oynamaktadır. Dolayısıyla sosyal ö renme ve bireyin ya antısında sosyalle mesine etki eden ö eler spora ba lamada ve bunun sürdürülmesinde etkili olurken, spor da ki ilerinde sosyalle mesinde önemli bir unsur olarak kar ımıza çıkmaktadır. Leonard II (110), geli tirmisi oldu u modelde bunu iki boyutlu bir süreç olarak de erlendirmekte ve bireyin spor etkinliklerine katılımında çevresindeki ki i ve grupların rolünü “spora yönelik sosyalizasyon”, bireyin spora katılım sonucu geli tirdi i psikolojik ve sosyolojik kazanımları da “spor yoluyla sosyalizasyon” olarak ifade etmektedir.

Sporun toplumsalla ma ba lamında ele alınması bizi i levselci yakla ıma götürmektedir. levselcilik, insan eylemlerinin, toplumsal dee rler temelinde ve toplumsal çevre tarafından ekillendirildi ini ö ne sürmektedir (44). Comte, Spencer ve Durkheim tarafından geli tirilmi olan Parsons ve Merton tarafından geli tirilen i levselci yakla ım; bireyin ki isel ve sosyal geli iminde (çalı ma ya amındaki ba arısının artması, sa lı ının korunması ve güçlenmesi, toplumla bütünle mesi ...) sporun i levine de inmekte ve sporu bireyin kendini ifade edebilmesine olanak



tanıyan, çe itli gereksinimlerini tatmin eden ve toplumsa kabul gören ideal de erleri bireylere aktaran bir olgu olarak de erlendirmektedir (57, 185). Dolayısıyla spor insanın beden ve ruh sa lı na destek olmakta, rekabeti ve mücadeleyi ö renmeye yardımcı olmakta ve uluslararası spor etkinlikleri ortak de erlerin peki mesine katkıda bulunmaktadır.

Sosyalizasyon sürecinde sporun rolüyle ili kili olarak ele alınması gereken bir ba ka sosyoloji kuramı sembolik etkile imciliktir. Sembolik etkile imcilik bireyin davranı larının toplumsal yönlerini incelemektedir (109). Mead'a göre, ki inin kendine yönelik algısının kazandı ı sembolik anlamlar, onun ba kalarıyla etkile imi sonucu olu maktadır (13). Burada ifade edilen sembol, insanlar tarafından fiziksel varlı mın ve de erinin ötesinde bir anlam verilen ve ki ileri etkisi altına alan uyaranları içermektedir (143). Bu nedenle insan fiziksel çevresine ek olarak sembolik bir çevrede varlı mını sürdürmekte ve bu sembolik çevrede farklı olgulara ve davranı lara yüklenmi olan de er ve anlam onu etkilemektedir. Mead bu çerçevede benli e ve sosyal benli e vurgu yapmakta, sosyal benli i bireyin önem verdi i ki ilerle etkile imi sonucunda kendi davranı larının farkına varması ve gelen dönütleri içselle tirmesi olarak açıklamaktadır (13). Dolayısıyla ki iler davranı larının ba kaları üzerindeki etkisini göz önünde bulundurarak ve be enilmesini arzu ederek belirli olgulara yönelmektedir. Satın alınan ürünler ve bunların marka de erinin satın alma davranı ı üzerindeki etkisi sosyal benlik ve sembolik etkile imcilik ba lamında örnek olu turmaktadır (24). Benzer ekillde spor yapma davranı ı, spora yönelik amaçlar ve tercih edilen sporlar da yakın ya da uzak çevrenin (sosyal medya aracılı ıyla) be enileri do rultusunda ekil almaktadır. Sembolik etkile imcilik kuramına göre, her birey spor olgusundan farklı ekillerde (izleyici olarak ya da aktif katılımı) etkilenmektedir. Bireylerin sosyal çevreleri birbirinden farklıdır ve bu da onların farklı amaçlarla ve farklı sonuçlara odaklanarak spora yönelmelerine neden olmaktadır (98).

Toplumsalla mayı ve toplumsal etkiyi Bourdie'nun sembolik sermaye kavramı ile ili kilendirmek de mümkündür. Sembolik sermaye bir ki inin di erlerinin gözündeki itibarı ve de eridir. Bu de er ise zamanla olu maktadır.

Sembolik sermaye ba kaları tarafından tanınmak ve fark edilmek ile ilgilidir ve saygınlık, toplum nezdinde iyi bir üne sahip olma, hürmet görme, tanınma ve itibar ile e anlamlı olarak de erlendirilebilmektedir (76). Burada söz konusu olan de er bireysel bir algıyı ifade etmemekte, farklı sosyal grupların ilgilerini ve bakı açılarını yansıtmaktadır (141). Sembolik sermayenin sosyal anlamda sorumlu oldu u davranı ların bir parçası oldu u dü ünülmektedir. Ba ka bir ifade ile, bu davranı lar sembolik sermaye üretebilmekte, kendileri birer sembolik sermaye olabilmekte ya da prestiji i aret eden veya artıran ekillerde ortaya çıkabilmektedir (76).

Sembolik sermaye, toplumsal bir çerçevede gerçeikle mekte ve sosyal sınıf ayrımının do asında var olan özellikleri yansıtmaktadır. Bu nedenle, sembolik sermaye tüketimin belirli biçimlerinin me rula tırılmasında kullanılmaktadır. Prestiji belirleyen sembolik sermaye, belirli gruplar arasındaki ayrımı ve dı lamayı tekrarlamaktadır. Örne in konut alanına bakıldı ında, sembolik sermaye konut alım satımında belirleyici bir unsur olarak kar ımıza çıkmakta ve buna yönelik tüketiminde bireyler kimliklerini ve statülerini yansıtan ürünlere yönelmektedirler. Dolayısıyla sembolik sermaye, hükümetin bu konudaki giri imlerini ekillendirirken kendisi de bundan etkilenmektedir (72). Bu örnekte de görüldü ü gibi, sembolik sermaye bireylere grup içerisinde di erlerinden daha üstün bir konum sa lamaktayken, bu sermaye her zaman olumlu davranı lara yönelik de olmamaktadır. Farklı gruplarda kabul gören, o gruba kabul edilmeyi ve saygınlık görmeyi sa layan özellikler grubun özelli ine göre de i ebilmektedir. Burada önemli olan ise, sembolik sermayenin ortak bir anlayı ı ifade ediyor olu u ve bu ortak anlayı ın da di erleri tarafından de erli görülmesidir.

Bourdieu (36)'ya göre sembolik sermayenin gerçek fonksiyonu güç ili kilerinin ço almasında ve sosyo-ekonomik ya amın koordinasyonunun kolayla tırılmasında yatmaktadır. Bu da sembolik sermayenin, gruplara ba kalarının zihinlerinde bir vizyon edindirdi ini göstermektedir. Yasal ya da kabul edilen pozisyonundaki bir ki inin ya da grubun yaptıkları, di erleri tarafından daha kolay kabul edilmektedir. Dolayısıyla sembolik sermaye psikolojik olmaktan ziyade sosyolojik bir olgudur. Formal ya da informal yollardan belirlenmi ölçütlerle

me rula tırlımı ortak bir anlayı ı temsil etmektedir (177). Bu da bazı ki ilerinin sosyekonomik düzeyleri, cinsel tercihleri, meslekleri ya da alı kanlıkları dolayısıyla ba kalarına gelen olumsuz durumları hakettiklerinin, bu özelliklere sahip olmayan ve toplum nezdinde saygın olarak nitelendirilen (beyaz, e itinli, orta ya da üst sınıfa mensup olma gibi) özellikleri ta ıyan ki ilerinin ise olumsuzluklarla kar ıla maları durumunda ma dur olduklarının dü ünülmesinin temelinde yatan nedenlerden biri olarak kar ımıza çıkmaktadır (83).

Spor ve toplumsalla ma arasındaki ili kiye yönelik olarak fiziksel benlik kavramı ele alındı ında; bireyin kendine güven duymasında ve benlik geli iminde fiziksel benlik algısının önemli oldu u görülmektedir. Fiziksel benlik Fox (74)'a göre, bireyin psikomotor boyutta kendini nasıl algıladı ı ile ilgilidir. Fiziksel olarak kendini yeterli gören veya ba kaları tarafından o ekilde algılanan birey, kendi vücudunu be enmekte ve fiziksel olarak kendi kendine yeterli olabilece ini dü ünmekte; algılanan fiziksel yeterlili in üst seviyede olması sonucunda öz saygı düzeyi gibi benli in temel yapılarının da artı olmaktadır (3). Fiziksel benlik algısı ise spor yapma ve dolayısıyla fiziksel olarak aktif olma durumundan etkilemektedir. Fiziksel olarak aktif olan bireyler dü ük aktiviteye sahip bireylerden daha olumlu bir fiziksel benlik algısına sahiptir (19, 20, 101, 38, 3).

Geçmi ten bugüne güzellik ve çekicilik gibi özelliklere yüklenen anlamlarda de i imler olmakla birlikte, insanlar hem kendilerinin hem de ba kalarının fiziksel görünülerini her zaman önemsemilerdir. Ço u toplumda ise gençlik, güzellik, çekicilik önemli bireysel özellikler olarak de erlendirilmektedir. Zayıf, sa lıklı ve kaslı bir bedene sahip olmak ve bu sayede ba kaları üzerinde olumlu bir etki bırakmak her zaman tercih edilen bir özellik olmu tur. Benzer ekilde tarih boyunca güzelli e olumlu bir anlam yüklenirken, çirkin olmak ise olumsuz bir anlam içermi tir (192). Özellikle son dönemlerde medyanın da etkisiyle insanlar güzel ya da çirkin olmalarına göre farklı ekillerde nitelendirilmi lerdir. Kendilerine ideal ölçüler olarak sunulan de erleri dikkate alarak bireyler kendi bedenlerine ili kin duygu ve tutum geli tirmektedirler. Söz konusu ideal ölçülerden sapma ise ki inin kendini de erlendirmesinde önemli rol oynamaktadır (190). Medya tarafından

kendilerine sunulan ideal vücut ölçülerinden etkilenen bireylerde beden imgesi doyumunu azalmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki genç kızlarda olu turulan, bir kadının çekicili inin fiziksel görünümü ile ili kili oldu u algısı ve medyada yer alan mükemmel beden imgeleri ki iler in kendilerini fiziksel anlamda yetersiz olarak algılamalarına ve yeme bozuklu u ba ta olmak üzere çe itli sorunlar ya amalarına neden olmaktadır (18, 31). Tüketim kültürü ve medyanın da etkisiyle bireylerin bedenlerine yönelik algıları olumsuz yönde de i mekte, ki inin bedenine odaklandı ı ve beden in büyümeyle ba lantılı olarak bazı orantısızlıklar ya adı ı ergenlik döneminde bu durum depresyon ve anksiyete gibi olumsuz sonuçlar do urabilmektedir (128). Özellikle reklamlarda yansıtılan ideal beden imgesi ki iler in kendi bedenlerini kıyaslamalarına ve bedenlenden ho nut olma düzeylerinin azalmasına neden olmaktadır (85,189, 146). Dolayısıyla bireylerin olumlu bir beden imgesine sahip olmalarının sa lanması önem ta ımaktadır.

Beden imgesi (body image) bireyin bedenini algıyı nı ifade etmekte ve bedeninden memnun olma durumu, fiziksel görünü ünden tatmin olu düzeyi gibi duyu sal olguları içermektedir. Solomon (155), beden imgesini ki inin kendi fiziksel özelliklerinin soyut de erlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Beden imgesi toplumun ideal güzellik ölçütlerine ne kadar uygun olundu u ile ilgilidir. Wade (180), olumlu bir beden imgesine sahip olmada beden in hangi kısımlarının ki iler açısından daha önem i oldu unu belirlemeye yönelik olarak yapmı oldu u çalı ması sonucunda; küçük kalçalı, ince belli, iri ve yuvarlak gözlü, küçük burunlu, iri gö üslü, çene kemi i belirgin, orta uzunluktaki bacaklı kadınların daha çekici, daha kadınsı, daha üretken ve daha iyi anne olarak algılandıklarına ili kin bulgular elde edilmi tir. Günümüzde, özellikle Batı kültüründe bu ba lamda kadınlar için ince, uzun ve genç, erkekler için ise kaslı ve uzun boylu gibi sıfatlarla tanımlanan bir beden imgesinin ideal olarak yansıtıldı ı görülmektedir. Atik ve Örtten (21) tarafından, zmir’de 20-30 ya arasında 15 kadın ve 15 erkek katılımcı ile gerçekleştirilmi olan çalı manın sonuçları ülkemizde de benzer bir algının söz konusu oldu unu göstermektedir. Ara tırmanın sonuçlarına bakıldı nda, genç kadınlarda ideal beden imgesi tanımında zayıf beden, uzun boy ve güzel yüz; erkeklerde ise yüzücü vücudu özellikleri olarak

bilinen geni omuzlar, üçgen vücut ve uzun boy kavramlarının öne çıktığı belirtilmektedir.

Beden imgesi kendimize ilişkin hissettiklerimiz (beden gerçekliği), isteklerimize bedenimizin tepkisi (beden sunumu) ve bu ikisinin de değerlendirildiği bir iç standardı (beden ideali) içermektedir. Beden gerçekliği gençlerimiz sayesinde ortaya çıkmakta ve sonrasında da beslenmeyle şekillenmektedir. Bedenimizin nasıl görünmesini istediğimizle ilgilenmemektedir. Beden gerçekliği sabit değildir, fizyolojik ve çevresel koşullar doğrultusunda değişmektedir. Beden gerçekliği bedenimizin nasıl görünmesini istediğimize yönelik bir beden ideali ile sürekli olarak kıyaslanmaktadır. Beden ideali bilinçli ya da bilinçsiz beden gerçekliğini ve sunumunu belirli standartlar doğrultusunda kıyaslamasını ifade etmektedir. Beden sunumu ise sosyal çevreye bedenimizi nasıl sunduğumuzdur. Giysilerimiz, duruşumuz, eylemlerimiz bu bağlamda ele alınmaktadır (180).

Tüm insanlar bir beden imgesine sahiptir ve sahip oldukları beden imgesinden etkilenirler. Beden imgesi bir kimsenin kendi vücudu ve onu çevreleyen dünya içinde meydana gelen süreç ile etkileşim içindeki tüm yaşam tarihi aracılığıyla oluşur. Bu oluşumda toplumdaki değerler ve normlar önemlidir. Olumsuz beden imgesi yaşamın farklı alanlarında sorunlara neden olurken, buna yönelik bir sektörün (düşük kalorili besinler, fitness salonları, güzellik merkezleri, ...) ortaya çıkmasını da sağlamıştır (126).

Kimlik ve benlik saygısı ile birlikte beden imgesi benliği meydana getirmektedir. Beden imgesi kişinin kendine ait algılarını içermektedir ve ergenlikle birlikte oluşmaya başlamaktadır. Kişi, zaman içerisinde deneyimlerinin ve çevresinin yardımıyla gerçekçi bir beden imgesine kavunabileceği gibi, çeşitli faktörler (psikolojik, fizyolojik, sosyal) beden imgesini etkileyebilmektedir. Medya, moda sektörü, film ve müzik endüstrilerinin yanı sıra aile, arkadaşlar gibi sosyal çevre dahilindeki kişiler beden imgesi üzerinde etkiye sahip olabilmektedir (21). Kişinin kendi bedenine yönelik algısını ifade eden beden imgesi, onun belirli durumlar karşısındaki davranışlarını da etkileyebilmektedir (130). Dolayısıyla, olumlu bir

beden imgesine sahip ve kendi bedeninden hoşnut olan bireyler ile olumsuz beden imgesine sahip olarak bedeninden hoşnut olmayanların gerek psikolojik durumları gerekse sosyal yaşamları farklılık göstermektedir. Ancak beden imgesi sürekli değişen ve gelişen bir olgudur. Bu nedenle kişinin beden algısının olumlu yönde değişmesine yönelik girişimlerde bulunulması önemlidir. Çünkü bireyin bedeniyle ilgili algısının olumsuz olması durumunda tüm yaşantısının bundan olumsuz etkilenmesi olasılığı büyüktür (17).

Bakaları tarafından nasıl algılandıkları ve onlar üzerinde nasıl bir etki bıraktıkları bireyler tarafından oldukça önemsenmektedir ve buna yönelik olarak da kişiler genellikle davranışlarını bakaları üzerinde olumlu bir etki bırakmaya yönelik olarak düzenlemektedirler. Bu durum benlik sunumu olarak ifade edilmekte ve kişilerin egzersiz davranışlarını da etkilemektedir. Egzersiz yapma sıklığı, yapılan egzersizin türü ve süresi kişilerin benlik sunumu bakımında değişkenlik gösterebilmektedir (8). Kişinin kendini değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan benlik kavramını onaylamasıyla benlik saygısı ortaya çıkar ve benlik saygısına sahip kişiler kendinden memnundur, özgüven sahibidir ve kendini beğenilmeye değer bulmaktadır (131). Bunun aksi durumunda ise, bireyin olumsuz beden algısı düşük benlik saygısını beraberinde getirmekte, o da sosyal görünüm kaygısına neden olabilmektedir.

Bireyin fiziksel görünümünün sosyal çevresi tarafından olumsuz algılandığını düşünmesi ve bu yönde bir inanç geliştirmesi sosyal fizik kaygısı ya da sosyal görünüm kaygısı olarak tanımlanmaktadır. Bu tür bir kaygı, bireylerin bedensel görünümleri ile ilgili olarak diğerlerini gözünde kurmak istedikleri imajı oluşturmakta yetersiz kaldıklarını düşünmeleri durumunda ortaya çıkmaktadır (192). Sosyal fizik kaygısı yüksek olan bireyler sıklıkla kendilerini bakaları ile kıyaslamakta (125), diğerleri tarafından reddedilme korkusuyla daha soğuk ve samimiyetten uzak davranışlar sergilemektedirler (4). Bu da zamanla bireyleri yalnızlaştırılmaktadır (10). Gençlerde riskli davranışlar olarak nitelendirilen alkol ve sigara kullanımı, okulu terk etme ve intihar eğilimi gibi durumların ortaya çıkmasında da sosyal görünüm kaygısı etkili olmaktadır (67). Çünkü, bireyler diğer

insanlar üzerinde etkili bir izlenim bırakmak ve onlara çekici görünmek için çaba harcamaktadırlar. Beklentileri tarafından beklenen kişi olmak her zaman arzulanan bir durum olarak karşımıza çıkmakta ve çoğu insan da çekici olarak değerlendirildiği kişilerle daha fazla iletişim kurmayı tercih etmektedirler (195). Spor yapmak ve fiziksel aktivitelere katılmak ise kişilerin beden imajlarını olumlu yönde etkilediği için, fiziksel aktiviteye katılım durumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif bir ilişki söz konusudur (58).

Kişinin kendisine yönelik olumlu düşüncelerinin beklentileri üzerindeki etkisini de yönlendireceği açıktır. Olumlu bir beden imajına sahip ve sosyal görünüş kaygısı düşük olan kişiler diğer insanlarda saygınlık uyandıracaktır. Dolayısıyla bu kişilerin sembolik sermayeleri yüksek olacaktır. Bunun yanı sıra kişiler toplumda daha üst statülere sahip olmak ya da toplumsal tabakanın üst katmanlarında olduklarını hissettirmek için de fiziksel ihtiyaç duyabilmekte ve buna yönelik olarak da sportif faaliyetlerden yararlanabilmektedirler. Stempel (160) tarafından yapılmış olan çalışmanın sonuçlarının da ortaya koymuş olduğu gibi, birçok spor dalı belirli sınıflara özel tutularak sınıflar arasındaki ayrıma hizmet etmektedir. Golf sporunun buna örnek olarak gösterilmesi mümkündür. Golf sporu ve insanların zihinlerindeki imajı da sembolik sermaye ile spor arasındaki ilişkiye örnek olmaktadır. Kişilerin kabul edilmiş biçimleri, pahalı ekipmanları ve belirli bir sınıfı hedef alıyor olmaları dolayısıyla golf kulüpleri toplumun gözünde saygın bir yere sahiptir. Bu kulüpler, üyeleri arasında gerçekleştiren evlilikler yoluyla ya da buradaki sosyal ilişkilerin daha sonra ekonomik desteğe dönüşmesiyle sermayenin geliştirilmesine de olanak sağlamaktadır. Ayrıca golf oyuncularını da kendilerine özgü davranış biçimleri ile diğerlerinden farklı olarak ayrı bir sınıf oluşturduklarıdır (50). Sadece fitness sektöründe ya da spor kulüplerinde değil beden eğitimiye yönelik derslerde de sembolik sermayenin etkisi görülmektedir. Redelius, Fagrell ve Larsson (141)'un, İsveç'te beden eğitimi ve sağlık derslerinde, öğretmenlerin öğrencileri değerlendirirken ve onlara not vermelerinde sembolik sermayenin etkisini ortaya koymaya yönelik olarak yaptıkları çalışmalarında, öğretmenlerin spordaki kişisel başarılarına çok fazla önem verdikleri belirlenmiştir. Programda spordaki bireysel başarıya yönelik bir vurgu yapılmamış olsa da

ö retmenlerin bu unsura de er vermeleri ve de erlendirmede önemli bir ölçüt olarak dikkate almaları sembolik sermayenin etkisini ortaya koyar niteliktedir.

Bourdieu spor ve toplumdaki güç ili kilerini inceleyerek estetik olarak algılanan ve idmanlı bir vücudun üst sınıfa ait özellikleri olarak görüldü ünü ifade etmi tir (175). Vücut çekicili inin ve fiziksel yeterlili in artması ya am doyumunun da artmasına neden olmaktadır (78). Ki iler bedenleri, giydikleri giysiler, konu ma biçimleri, eymişme tercihleri, evleri, arabaları, bo zamanlarında ve tatillerinde seçtikleri yerler ve etkinlikler ile bir ya am biçimi olu turmakta (70), bu ya am biçimi aracılı ıyla da ba kalarının gözündeki saygınlıklarını artırmaya çaba sarf etmektedirler. Ayrıca, ya am biçimlerinin kaliteli bir ya amı yansıtıyor olması da ki iler açısından arzu edilen bir durum olarak kar ımıza çıkmaktadır. Özellikle günümüz dünyasında, ki iler sa lıklı ve kaliteli bir ya am biçimine sahip olduklarını yansıtan davranı lar sergileyerek, ya am kalitesine de vurgu yapmaktadırlar. Ya am kalitesi kavramı Dünya Sa lık Örgütü (187) tarafından bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmı tır. Dolayısıyla sporun ve sporla birlikte edinilen ya da devam ettirilen beslenme gibi sa lı a yönelik alı kanlıkların ya am kalitesini artıraca ı açıktır (186). Gerek ergenlik döneminde gerekse ileriki ya larda bireylerin kaliteli bir ya am sürebilmeleri için öncelikle sa lıklarının korumaları ve varsa sorunlarının üstesinden gelmeleri gerekmektedir. Bunun için de ya am biçimlerini sa lıklı alı kanlıklar içerir ekilde düzenlemelidirler (71).

Fitness ve ya am merkezleri aracılı ıyla beden sermayelerini artıran ki iler bu yolla sembolik sermayelerinin de geli mesini sa lamaktadırlar (75, 53). Bedenin özellikleri ve yeterlilikleri fiziksel sermayenin (beden sermayesi) olu masında ve di er sermayelerin edinilmesinde merkezi rol oynamaktadır. Bu anlamda yararlanılabilecek uygulamalardan biri de ki isel e itimdir. Ki isel e itim uygulamalarının fitness kültürü içerisindeki yeri dü ünüldü ünde her ne kadar bu tür uygulamalar yaygınla mı olsa da, ki isel e itim için ücret ödeyen ki ilerın kendilerini ayrıcalıklı hissettikleri görülmektedir (88). Medyanın ve medyada yansıtılan ve ki isel e itim hizmeti aldıkları ifade edilen ki ilerın özellikleri (ünlü, sosyal ekonomik seviyesi yüksek, güzel, yakı ıklı, ...) ki ilerın kendilerini ayrıcalıklı



hissetmelerinde etkili olmaktadır. Ayrıca e itmenin ki ilerle birebir ilgileniyor olması ve ki ilerinin kendilerini özel hissetmeleri de ki isel e itim uygulamalarına yönelik algıyı farklıla tırmaktadır. Dolayısıyla ki isel e itim, ki ilere kendilerini daha saygın ve ayrıcalıklı hissettiren, böyle bir hizmetten yararlanıyor olmaları dolayısıyla da toplumda ba kalarının gözündeki yerlerini daha üst sıralara çıkaran bir alan olarak kar ımıza çıkmaktadır.

### 3. B REYLER VE YÖNTEM

Sosyal bilimlerde genellikle insanların davranışları, düşünceleri, duyguları, onları buna iten nedenler ve çevresel koşullar üzerinde durulmaktadır. Bu unsurlar üzerinde durulurken sayısal verilerden yararlanıldığında nicel, sözcüklerden yararlanıldığında ise nitel araştırmalar gerçekleştirilmektedir (32). Nitel araştırmaların en belirgin özelliklerinden biri, davranışa ya da davranışın ortaya çıktığı ortama araştırmacı tarafından herhangi bir müdahalenin yapılmamasıdır. Veriler konuyla doğrudan ilgili ortamda elde edilmekte ve dolayısıyla davranışın oluşmasına yönelik durumsal bağlam dikkate alınmaktadır (46). Nitel araştırmanın bir başka avantajı ise konu ile ilgili zengin tanımlama ve betimleme yapılmasına olanak sağlanmasıdır. Davranışın gerçekleştirildiği sürece odaklanılarak sonucu etkileyen olgular ortaya konulmaktadır (46). Dolayısıyla, bir konuya da olgu hakkında daha fazla bilgiye ulaşmak istenildiğinde ve insanların deneyimlerini anlayarak bakış açılarını ifade etmek amaçlandığında nitel desenden yararlanılmaktadır (92).

Kişisel deneyim olgusunu kazanımları ve sosyalizasyon süreci ekseninde ele almaya çalışılan bu çalışmada, olguyu onunla etkileşimde olan öznel bakış açılarını kullanarak açıklamaya çalışılmaktadır. Bu bakımdan bu araştırmanın yürütülmesi için uygun olan yöntemin nitel araştırma yöntemi olduğu düşünülmüştü ve çalışmada nitel araştırma deseni kullanılmıştır.

Sözlü ya da görsel materyaller üzerine odaklanan nitel araştırma verilerinin derinlemesine yorumlanması açısından olanak sunmaktadır (153). Nitel araştırmalarda verilerin toplanması ve analizi, araştırma soruları bağlamında düzenlemelerin yapılması ve teorik çerçevenin geliştirilmesi amaçları hemen hemen eş zamanlı bir şekilde gerçekleştirilmekte ve tüm bu unsurlar birbirini etkilemektedir (119). Bireylerin yaşadıkları olayları gerçek yaşam koşulları altında çalışmaya tanınması, kişilerin görüşlerinin ve bakış açılarının sunulmasına olanak tanınması, konunun bağlamsal durum çerçevesinde ele alınması, insan davranışını açıklamaya

yönelik teorilere katkıda bulunması ve farklı kaynaklardan kanıtlar toplanmasını sağlaması açısından nitel ara tırmalar önem taşımaktadır (194).

Farklı türlerde nitel ara tırmalar yapılmaktadır. Bunlar arasında en yaygın olanı fenomenolojidir. Fenomenoloji, olgulara ilişkin ya antıların ve bunlara verilen anlamların ortaya çıkarılmasına olanak sağlamaktadır (193). Bu tür çalışmalar ara tırmacıya bir ya da daha fazla kişinin bir fenomeni nasıl anlamlandırdıklarını ortaya koyma fırsatı sunmaktadır (92). Fenomenolojik analiz; bir kişinin ya da bir grup insanın bir fenomene dair ya antılarının anlamını, yapısını ve özünü anlamayı sağlamaktadır (139). Bu ara tırmada da, kişisel deneyim uygulamasının bireylere fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik anlamda kazandırdıkları, bu hizmetten yararlanan kişilerin görüşleri incelenerek ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Bu nedenle bu ara tırmanın bir fenomenoloji çalışması olduğunu söyleyebiliriz.

### 3.1. Ara tırma Grubu

Nitel ara tırmalarda, ara tırmacının pratik koşulları ya da teorik seçimi, onu amaçlı örneklem (purposive sampling) kullanmaya sevk edebilmektedir. Bu çalışmada da amaçlı örneklem türlerinden biri olan ölçüt örnekleme tekniği kullanılmaktadır. Bir ara tırmada gözlem biriminin belirli niteliklere sahip olması, olay, nesne ya da durum olması halinde söz konusu teknikten yararlanılmaktadır. Bu durumda, belirlenen ölçütü karşılayan birimler örnekleme alınmaktadır (46).

Ara tırma konusu dahilinde incelenen kişilerin, daha önce başka spor salonlarını ve uygulamalarını tercih etmiş oldukları halde bu davranışlarının süreklilik göstermemiş olmalarına ve en az on sekiz ay kişisel deneyim hizmeti almalarına dikkat edilmiştir. Bu nedenle çalışma grubunun belirlenmesinde ölçüt örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır. Burada, daha önce başka spor salonlarını ve uygulamalarını tercih etmiş oldukları halde bu davranışlarının süreklilik göstermemiş olan kişilerin tercih edilmesinin nedeni, kişisel deneyim uygulamalarının kişilerin spora yönelik davranışlarını nasıl etkilediğine ilişkin bulgulara ulaşılmasının amaçlanmasıdır. Dolayısıyla geçmişte spor ya antısına sahip ve farklı zamanlarda

ba ka spor salonlarına üyelik yaptırmı olan ki iler ile çalı ma gerçeikle tirilmi . Bu ki ilerinin daha önce üye oldukları spor salonlarına ne kadar süre devam ettiklerine bakıldı nda bu sürenin iki ile yedi ay arasında de i ti i görülmektedir. Buna göre; üç ki inin bir ay, üç ki inin iki ay, üç ki inin üç ay, bir ki inin dört ay, iki ki inin be ay, bir ki inin altı ay ve iki ki inin de yedi ay spor deneyimi ya amı oldukları görülmektedir. Ara tırma grubundaki ki ilerinin daha önceki spor salonu deneyimlerinin ortalama süreleri Tablo 1’de gösterilmi tir.

Bunun yanı sıra, ki ilerinin uygulama ile ilgili görü belirtebilecek niteli e ula mı olmaları ve gerek fizyolojik gerekse psikolojik de i imleri daha do ru bir biçimde de erlendirebilmeleri için belirli bir süre bu hizmeti almalarının gerekti i dü ünülmü tür. Buradan yola çıkılarak en az on sekiz ay bu hizmeti almı olanların ara tırma grubuna dahil edilmesine karar verilmi tir.

Ara tırmanın çalı ma grubunu, Bolu ilindeki bir fitness salonunda ki isel e itim uygulamalarını minumum 18 ay alan 15 ki i olu turmaktadır. Bu ki ilere ili kin bazı demografik veriler Tablo 1’de sunulmu tur.

<b>Kod Adı</b>	<b>Ya</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>E itim Durumu</b>	<b>Ki isel E itim Alma Süresi (Ay)</b>	<b>Daha Önce Herhangi Bir Spor Salonuna Devam Süresi</b>	<b>Meslek</b>
Özlem	40	K	Doktora	22	2 ay	Akademisyen
Bilge	35	K	Yüksek Lisans	19	3 ay	Mühendis
I ıl	32	K	Lisans	24	2 ay	Ö retmen
Gülçin	28	K	Lisans	28	1 ay	letme Sahibi
Zeynep	33	K	Yüksek Lisans	20	5 ay	Mühendis
Umut	43	E	Doktora	21	4 ay	Akademisyen

Fatih	61	E	Yüksek Lisans	20	2 ay	Mühendis
Aslı	45	K	Lisans	18	7 ay	Doktor
Suat	47	E	Lisans	18	5 ay	İletme Sahibi
Mert	30	E	Doktora	18	7 ay	Akademisyen
Murat	52	K	Lisans	20	6 ay	Di Hekimi
Fulya	38	K	Yüksek Lisans	23	3 ay	İletme Sahibi
Hakan	43	E	Lisans	30	3 ay	Ö retmen
Ça lar	29	E	Lisans	29	1 ay	Doktor
O uz	19	K	Lisans	19	1 ay	Ö renci

**Tablo 1.** Ara tırma Grubundaki Ki ilere Ait Bazı Demografik Özellikler

Tablo 1’de görüldü ü gibi, ara tırma grubunu olu turan ki iler 19 ile 61 ya aralı ndadır. Katılımcıların 9’u kadın, 6’sı ise erkektir. Ki isel e itim hizmeti alma sürelerine bakıldı nda ise, 18 ay ile 30 ay arasında de i ti i görülmektedir. E itim durumlarına göre; sekiz ki i lisans, dört ki i yüksek lisans, üç ki i de doktora e itimi almı tır. Ayrıca, ki ilerın mesleklerine göre da ılımı u ekildedir: üç ki i akademisyen, üç ki i mühendis, iki ki i ö retmen, üç ki i i letme sahibi, iki ki i doktor, bir ki i di hekim ve bir ki i de ö retmendir.

### 3.2. Veri Toplama Aracı

Ki isel e itim uygulamalarının, bireylerin ya amlarında olu turdu u de i imin ve bu ba lamda kazanımlarının bu uygulamalardan yararlanan bireylerin görü leri do rultusunda ele alındı ı bu ara tırmada veriler yapılandırılmı görü meler yoluyla elde edilmi tir. Buna yönelik olarak, veri toplama aracı olarak yapılandırılmı görü me formundan yararlanılmı tır.

Yarı yapılandırılmış görüşmelerde çalışılma grubundaki kişilerin her birine benzer sorular yöneltilmektedir. Bir konu ve soru listesi sunan yarı yapılandırılmış görüşme formları ise ara tirmacıya bu noktada rehberlik etmektedir. Bununla birlikte, görüşme formunun yarı yapılandırılmış olması ara tirmacıya görüşmenin yönüne göre de değişiklikler yapma bakımında esneklik sunmaktadır (32).

Ara tırma verilerinin toplanmasında yararlanılan ve ara tirmacı tarafından geliştirilmiş olan yarı yapılandırılmış görüşme formu yedi açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Açık uçlu sorulara verilen yanıtların, ara tirmacıya önceden belirlenmiş soru kategorilerini sınırlandırma ve öngörüsü olmadan diğer insanların bakış açılarını anlama fırsatı sunması (139) dolayısıyla bu tür sorular tercih edilmiştir.

Soruların hazırlanması sürecinde literatür taraması yapılmış ve ara tırma sorularının yanıtlanmasını sağlayacak ünlü sorular ile taslak bir görüşme formu oluşturulmuştur. Ara tırma grubundaki kişilerin görüşlerini sınırlandırılmaksızın açıklamalarına olanak sağlamak amacıyla görüşme formunda açık uçlu sorulara yer verilmiştir. Hazırlanan görüşme formuna dair uzman görüşlerinin alınmasının ve ara tırma grubuna benzer özelliklere sahip beki ile pilot uygulama yapılmasının ardından forma son ekli verilmiştir (8.4).

### 3.3. Verilerin Toplanması

Derinlemesine görüşmenin kullanımı; az sayıda kişiden çok detaylı bilgi toplanmak istendiği, ara tırma sorusuna ilişkin yüzeysel bilgiden çok, sorun alanındaki kişilerin görüşü, düşünce, fikir, bakış açısı ve deneyimlerinin daha önemli olduğu düşünüldüğü, sosyal gerçekliğin kavranmasında anlam ve yorumlamanın önemine inanıldığı durumlarda uygundur (108). Bu çalışmada da benzer bir amaca hizmet edecek olduğu için nitel ara tırma tekniği olarak görüşme tercih edilmiştir.

Ara tırmanın verileri ara tirmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile toplanmıştır. Ara tırma süresince yapılan bireysel görüşmelerde görüşmeler öncesinde Sosyal Bilimlerde ara tırma etki gereği

katılımcıların izni alınarak ses kayıt cihazı kullanılmı ve görü me notları tutulmu tur.

Görü meler sırasında notların alınması; ara tırmacının görü menin gidi atına göre yeni sorular üretmesine, görü me dökümleri tamamlanmadan önce ara tırmanın seyretti i yönün göz önünde bulundurulmasına, sonraki analizleri kolayla tırmaya ve kayıt altına alınan görü melerin silinmesi ya da kaybolması gibi durumlarda yedek olarak kullanılmaya olanak sa lamaktadır (139). Verilerin toplanması esnasında bu nedenle, ses kaydının yanı sıra görü meler esnasında ara tırmacı tarafından notlar alınmı tır.

Ara tırmacının, çalı ma grubundaki ki ilere bu uygulamayı sunan ki i olması dolayısıyla ki ilerın verdikleri yanıtlarda taraflı davranma olasılıkları dikkate alınarak farklı soru türlerinden yararlanılmasına özen gösterilmi tir. Buna yönelik olarak sorularda aydınlatıcı örnekler kullanılmı tır. Aydınlatıcı örnekler tarafsızlı ı tesis etmeye yardımcı olabilecek sorulardır, böylece görü me yapılan ki iler olumlu ya da olumsuz söyledikleri her eyin dinlendi ini görmekte ve onlardan sadece olumlu eylerin duyulmasının beklenmedi ini anlamaktadırlar (139). Bunun yanı sıra, verilecek yanıtın derinli ini ve uygunlu unu artırmak amacıyla, soru sorulmadan önce katılımcıda soru ile ilgili farkındalık olu turmak için giri açıklamaları yapılmı tır. Bu açıklamalar sayesinde katılımcıların dikkatlerini soruya vermeleri ve yanıtlamadan önce dü üncelerini organize edebilmeleri için süre tanınmı tır (139). Sorulara verilen yanıtların zenginli inin ve derinli inin artırılmasına yönelik olarak ise sonda sorularından ve tamamlayıcı sorulardan yararlanılmı tır. Katılımcıların ki isel e itim uygulamasına yönelik deneyimlerine ili kin tam ve ayrıntılı bir foto rafa ula ılabilmesi ve görü me yapılan ki inin konuya devam etme noktasında cesaretlendirilmesi için sonda sorularının bir bölümü detaya yönelik sorular olu turmu tur.

### 3.4. Verilerin Analizi

Nitel ara tırmalarda elde edilen verilerin zamanla ve de i ik ki iler tarafından farklı anlamlar içerecek ekilde yorumlanması mümkündür. Ancak bu, yapılan tüm yorumların e it derecede önemli oldu u anlamına gelmemektedir. Ara tırma sorularına ve yorumların bunlarla ili kili olmasına dikkat edilmelidir. Bunun yanı sıra, nitel verilerin analizinde ara tırmacının konuya dair teorik bilgiye sahip olması, daha önceki deneyimleri ve olayın gerçekleşti i ortamın yapısı önem ta ımaktadır. Dolayısıyla elde edilen verilerin yorumlanması ve bu verilere bir anlam kazandırılması sürecinde içerik analizinden yararlanılmaktadır (153).

Yüz yüze görüşmeler sonucunda elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi genellikle metin halindeki veriler için kullanılan ancak grafiksel imgeler gibi farklı veri setlerine yönelik olarak da yararlanılabilen bir tekniktir (159). Bir metin içerisindeki sözcüklerin olu turdu u yapıyı, kullanılma sıklıklarını ve sözcükler arasındaki ili kileri ortaya koymak amaçlandı ında içerik analizi yapılmaktadır (81). Bu süreçte verilere bir anlam verilmesi söz konusudur (153). İçerik analizinde temel amaç toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ili kilere ulaşmak, verilerin içinde saklı olabilecek gerçekleri ortaya çıkarmaktır (193).

İçerik analizinde, verilerden elde edilen kategoriler incelenmekte ve bu kategoriler anlaşılabilir şekilde ifade edilmektedir. Başka bir ifade ile, içerik analizinde bir metindeki sözcüklerde gizli olan anlamlar ve ili kiler ortaya konulmaktadır (117). Dolayısıyla ara tırma sürecinde elde edilen veriler ara tırmacı tarafından kodlanarak, kodlar arasındaki ortak yönler aracılığıyla belirlenen temalara göre düzenlenmiş, son a amada ise tema ve alt temalar yorumlanmıştır.

Ara tırmanın verilerinin elde edilmesinin ardından, ses kayıt cihazına kaydedilmiş olan veriler yazılı formata aktarılmıştır. Metin haline getirilen veriler, konunun kuramsal çerçevesi ve çalışmaya öncesinde oluşturulan başlangıç kod listesi (124) dikkate alınarak kodlanmıştır. Tüm kodlar bir Word metninde toplanmış ve



kontrol kodlaması yapılmı tır. Kontrol kodlaması sonucunda kodlama-yeniden kodlama tutarlı lının %95 olması bu sürecin güvenilirli ini göstermi tir (124). Bunun yanı sıra örnek cümlelerle anlamın zenginle tirilmesine çalı ılmı tır. Burada yararlanılan do rudan alıntılar, nitel ara tırmalarda ham verilerin kayna mını olu turmakta; ki iler in duygu, dü ünçe, deneyim ve temel kavranlarını ortaya çıkarmaktadır (139).

### 3.5. Ara tırmacının Konumu

Nitel çalı malarda dı güvenilirli in sa lanması açısından ara tırmacının süreç içerisindeki konumunu açık hale getirmesi ve tanımlaması gerekmektedir (193). Bu çalı mada ara tırmanın tasarlanması, yürütülmesi, görü me ortamının belirlenmesi, olu turulması, görü melerin yapılması, analizlerin gerçekte tirilmesi ve bulguların raporla tırılması sürecinde rol almı tır.

Ara tırmacı, görü me yapılan bireylerin ki isel e itim hizmeti almakta oldukları ki i ve fitness merkezinin sahibidir. Bu nedenle ki ileri süreç içerisinde gözleme ve kaydettikleri geli ime dair fikir edinme olana mına sahiptir.

Fitness alanında uzun yıllar deneyim kazanmı olan ara tırmacı bu esnada ki iler in fitness merkezlerinde devam etme ya da ayrılma nedenlerine, geli imlerine, isteklerine ve ya adıkları sorunlara yönelik bilgi edinmi tir. Veri toplama sürecinde ve elde edilen verilerin yorumlanmasında bu deneyimleri temel olu turmu tur.

Görü meler ara tırmacı tarafından birebir yapılmı ve ara tırmacının ki isel e itmen olmasının verilen yanıtların yanlışlı mına neden olmaması için sorularda çe itlili e gidilmi tir. Dolayısıyla bu dezavantajın önüne geçilmeye çalı ılmı tır. Ancak, ara tırmacının ki isel e itim uygulamalarının önemine ve etkilili ine yönelik fikir ve deneyimlerinin sürece yönelik bakı açısını etkilemi olma ihtimali de söz konusudur. Bu ba lamda olumsuz deneyimlerin ya da edinimlerin göz ardı edilme olasılı ı mümkündür. Alanda uzman ki iler in ve tez danı manının görü lerinin alınması ile ise bu dezavantajın önüne geçilmesine çalı ılmı tır.

### 3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel ara tırmalarda verilerin geçerlik ve güvenilirli i önemli bir konu olarak kar ımıza çıkmaktadır. Geçerli e yönelik olarak, nitel ara tırmalarda iç ve dış yeterlik konuları kar ımıza çıkmaktadır. Geçerlik, ara tırmacının belirledi i kategorilerin ve yorumların do rularla örtü mesine ve gerçe i yansıtmaya ba lıyken; dış geçerlik sonuçların genellenebilirli ine ba lıdır (46). Geçerli i sa lamaya yönelik olarak ara tırmanın verileri iki farklı uzman tarafından incelenerek, kar ıla tırmalar yapılmı tır. Dış geçerlili i sa lamaya yönelik ise di er ara tırmacıların da sonuçları anlamasına ve benzer çalı malara kolaylık sa lamasına katkıda bulunması için kodların, kategorilerin ve temaların net bir biçimde ve kuramsal çerçeveye uygun olarak tanımlanmasına dikkat edilmi tir. Nitel ara tırmalarda güvenilirlik ise veri elde etme sürecindeki do ruluk ile ilgilidir (46). Bunun sa lanması için ara tırmada çalı ılan ortamda meydana gelen her ey veri olarak kaydedilmi tir. Ayrıntılı kayıtlar alınmı , alan notlarını katılımcıların da incelemesi sa lanmı , sen kayıtları tutulmu , katılımcıların sözlerinden alıntılar yapılmı ve alıntılar herhangi bir ekleme yapılmaksızın oldu u gibi sunulmu tur.

Çalı mada verilerin elde edilmesine yönelik olarak yüz yüze görüşmelerden yararlanılmı tur. Görüşmelere yönelik olarak ise yarı yapılandırılmı görüşme formu kullanılmı tır (8.4). Görüşme formunun olu turulması sürecinde geçerlik ve güvenilirli in sa lanması amacıyla a a ıdaki adımlar izlenmi tir:

1. Ara tırma problemi ve soruları do rultusunda, literatürden yararlanılarak 20 açık uçlu sorunun yer aldı ı bir soru havuzu olu turulmu tur.
2. Olu turulan soru havuzu konu alanında uzman üç ö retim elemanına gönderilerek görüşleri alınmı , altı soru madde havuzundan çıkarılmı , uzmanlardan gelen dönütler do rultusunda düzenlemeler yapılarak bir görüşme formu olu turulmu tur.

3. Hazırlanan görüşme formunun anlaşılabilirliği ve güvenilirliğini test etmek üzere, çalımanın gerçekleştirildiği spor salonunda kişisel eğitim hizmeti alan ancak ara tırmanın katılımcıları arasında yer alan beş kişi ile pilot uygulama yapılmıştır.

4. Pilot uygulamada elde edilen veriler iki farklı ara tırmacı tarafından analiz edilerek, ara tırmacıların elde ettikleri bulgular arasındaki tutarlılıkta bakılmış ve bu tutarlılığın sağlanamadığı 4 soru görüşme formundan çıkarılmıştır. Ayrıca, pilot uygulama sürecinde görüşme yapılan kişilerin anlamakta güçlük çektikleri görülen 3 soru da görüşme formundan elenmiştir.

5. Uzman görüşü ve pilot uygulama sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda görüşme formuna son ekli verilerek, 7 sorudan oluşan yapılandırılmış görüşme formu (8.4) oluşturulmuştur.

### **3.7. Veri Toplama Aracının Uygulama Süreci**

Ara tırmanın verileri 2017 yılı Mart ve Nisan aylarında, ara tırmaya gönüllü olarak katılan, daha önce farklı spor salonlarına üye olmuş ancak devamlılık sağlayamamış ve en az on sekiz aydır kişisel eğitim hizmeti almakta olan kişilerle yüz yüze görüşmeler yoluyla elde edilmiştir.

Verilerin elde edilmesi sürecinde katılımcılarla birebir görüşmeler yapılmış ve kendilerine yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorular yöneltilmiştir. Gerekli görülen yerlerde ise ek sorular yöneltilmiş ya da katılımcılardan görüşlerini daha ayrıntılı olarak açıklamaları istenmiştir. Görüşmeler çalımanın gerçekleştirildiği spor salonunun ayrı bir bölümünde gerçekleştirilmiş ve kişilerin sessiz bir ortamda görüşlerini ifade etmelerine olanak sağlanmıştır. Ara tırma grubundaki kişilerin kendilerini rahat hissedebilmeleri için bir sohbet ortamı oluşturulmuş ve görüşme formundaki sorular bu esnada kendilerine sorulmuştur.

Görüşmeler, katılımcılardan izin alınarak kayıt cihazı ile kaydedilmiş, bu esnada ara tırmacı tarafından yazılı notlar da alınmıştır. Görüşmelerin her biri yaklaşık 40 dakika sürmüştür. Veri toplama sürecinde, ara tırmacı analiz sürecinde kendisine yardımcı olacak notlar tutmuş ve görüşmelerin hemen ardından her bir

görü me ve katılımcı ile ilgili notlarını ve yorumlarını yazılı olarak aktarmı tır. Böylece veri kaybının önlenmesi amaçlanmı tır.

### **3.8. Etik Konular**

Veri toplama sürecine geçilmeden önce, ara tırmada kullanılan veri toplama aracı ara tırmacının ba lı bulundu u kurumun Etik Komisyonu tarafından incelenmi ve etik açıdan bir sorun olmadı ı belirtilmi tir (8.1).

Ara tırma grubunu olu turan katılımcıların belirlenmesinde gönüllülük esasına dikkat edilmi tir. Bu amaçla ki ilere Gönüllü Katılım ve Bilgilendirme Formu (8.2 ve 8.3) görü me öncesinde sunulularak, onayları alınmı tır.

Katılımcılar, ara tırmada elde edilen verilerin hangi amaçla ve nasıl kullanılaca ı konusunda bilgilendirilmi , kendilerine Ara tırma Sonrası Bilgilendirme Formu (8.5) sunulmu tur. Verilerin farklı amaçlarla kullanılmayaca ı konusunda kendilerine bilgi verilmi tir.

Ara tırma grubunda yer alan katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli kalması için kendilerine kodlar verilmi ve çalı mada kendilerinden bu kodlarla söz edilmi tir. Katılımcıların kim olduklarını göz önüne serecek ayrıntılardan kaçınılmı ve kendilerine ili kin özel bilgiler çalı maya dahil edilmemi tir.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Kişisel Eğitim Uygulamalarına Katılma Nedenleri

“Kişisel eğitim uygulamalarına katılım nedenleri” teması altında üç alt-tema belirlenmiştir. Alt temalar “fiziksel uygunluk”, “beden imgesi” ve “sosyal fiziksel kaygı” başlıklarını taşımaktadır.

#### 4.1.1. Fiziksel uygunluk alt-teması

Katılımcıların görüşleri incelendiğinde, kişisel eğitim uygulamalarından yararlanmaya yönelik öncelikli amaçlarının daha sağlıklı bir bedene sahip olmak ve fiziksel aktiviteleri daha kolay gerçekleştirebilmek, dolayısıyla fiziksel uygunlukla ilgili gelişim sağlamak olduğu belirlenmiştir. Fiziksel uygunluğun kişinin fiziksel kuvveti, dayanıklılığı, koordinasyonu ve çabukluğu olduğu düşünüldüğünde; kişisel eğitim hizmetinden yararlanan kişilerin fiziksel anlamda daha güçlü ve esnek olmak, ayrıca birlikte fiziksel kapasitede meydana gelen gerilemenin önüne geçmek gibi hedefleri olduğunu söylemesi mümkündür. Bunun yanı sıra, katılımcılar mevcut sağlık sorunlarının üstesinden gelmek ve daha sağlıklı bir bedene sahip olmak amaçlarıyla kişisel eğitim uygulamasından yararlandıkları yönünde de görüş belirtmişlerdir. Katılımcıların bu yöndeki görüşlerinden örnekler aşağıdaki gibidir:

İl: *“Personal training uygulamalarına başlarken amacım sadece daha sağlıklı olmaktı.”*

Fatih: *“Yıllar içerisinde bedenimin eski gücünü kaybettiğini hissediyorum. Eskiden kolaylıkla yapabildiğim bir çok hareketi artık yapamadığımı fark ettim. Çok çabuk yoruluyorum. Bunun için de spora başlama kararı aldım.”*

Mert: *“Çocuğumla birlikte oyun oynarken onun hızına yetemiyordum. Kısa sürede nefes nefese kalıyordum.”*

Hakan: “Sırt ve bel ağrılarım çok fazlaydı. Bunlardan kurtulabilmek umuduyla personal training uygulamalarına katılmaya karar verdim”.

#### 4.1.2. Beden imgesine katkı alt-teması

Beden imgesine katkı alt-temasında; katılımcıların fiziksel görünümlerinde de i im yaratmak amacıyla ki isel e itim hizmeti almayı tercih ettikleri görülmü tür. Kilo vermek, daha zayıf ve fit bir vücuda sahip olmak, kaslarını geli tirmek gibi hedefler bu tema kapsamında ele alınmı tır. Dolayısıyla ki ilerın sahip oldukları olumsuz beden imgesinin onları ki isel e itim hizmeti almaya yönlendirmi oldu unun söylenmesi mümkündür. Bir ba ka ifade ile, ki iler olumsuz beden imgesini olumluya çevirmek amacıyla bu hizmetten yararlanmayı tercih etmi lerdir. Bu noktada, özellikle sosyal medyanın ve sosyal medyada sunulan ideal beden imgesinin bireyleri ki isel e itim uygulamasına yöneltmi oldu u görülmü tür. Katılımcıların görü lerinden örnekler bu durumu ortaya koymaktadır.

Bilge: “Sosyal medyada fizi i güzel kızların antrenmanlarını gördü ümde ben de onlar gibi olabilmek için yapmam gerekir diye dü ünüp motive oldum.”

Zeynep: “ nstagram hesaplarına baktı umda gördü üm kaslı ve fit vücutlu insanlara özendim diyebilirim. Neden ben de onlar gibi olmamayım ki dedim.”

Aslı: “Kilolarım ile ba um dertte. Daha önce de kilo vermek amacıyla spor yaptım. Kilolarımdan kurtulup kendimi daha güzel hissetmek istiyorum.”

Ça lar: “Aynaya baktı umda kendimi daha kaslı ve fit görmek istiyorum. Özellikle kol, gö üs ve karın bölgesinde kaslarımın dikkat çekmesini ve giydi im kıyafetlerin vücuduma oturmasını istiyorum.”

Katılımcıların görü lerinden yapılan alıntılardan da görüldü ü gibi, ki isel e itim uygulamalarını tercih eden ki ilerın, bu hizmetten yararlanma nedenleri daha olumlu bir beden imgesine sahip olmaktır. Özellikle kilo vermek ve daha zayıf bir bedene sahip olmak amacının ön sırada yer aldı ı görülmektedir. Medyada yansıtılan

ideal beden imgesinde zayıf kadınların ve kaslı erkeklerin yansıtılıyor olması burada etkili olmaktadır. Kişiler kendi bedenleri ideal olarak yansıtılan bu bedenlere benzediğinde olumlu bir beden imgesine sahip olmakta ve bunu sağlamak amacıyla çaba harcamaktadırlar.

#### 4.1.3. Sosyal fiziksel kaygı alt-teması

Kişilerin kişisel eğitim hizmetini tercih etme nedenlerine yönelik üçüncü alt-tema sosyal fiziksel kaygıdır. Sosyal fiziksel kaygının beden imgesi ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Çünkü, kişilerin kendi bedenlerine yönelik düşünceleri bakıldığında onların hakkında ne düşündüğü ile bağlantılıdır. Kişilerin bakışları üzerinde olumlu etki bırakmak amacıyla kişisel eğitim uygulamasından yararlanmaları, onların sosyal fiziksel kaygı nedeniyle bu uygulamayı tercih ettiklerini göstermektedir. Buna yönelik olarak da, bakıldığında onların fiziksel görünüşlerini olumlu olarak değerlendirmelerini sağlamak amacıyla ya da olumlu yöndeki algıyı devam ettirmek için kişisel eğitim uygulamasına devam etmeleri söz konusu olmaktadır. Katılımcıların görüşlerinden yapılmış olan aşağıdaki alıntılar da bunu doğrulamaktadır:

Özlem: *“Bakışları tarafından beğenilmek kimin hoşuna gitmez ki? Ben de bunu amaçlıyorum.”*

Çağlar: *“Kaslı ve fit insanlar çevrelerinde daha fazla dikkat çeker. Bir ortama girdiğinde ilk dikkatinizi çekenler bu tür insanlardır. Ben de dikkat çekmek isterim tabii ki.”*

Suat: *“Kaslı bir vücuda sahipseniz sosyal medyada daha çok beğeni alırsınız.”*

Murat: *“Kaslı ve çekici bir vücuda sahip olmak girdiğiniz ortamda sizi daha fazla ön plana çıkarır. Bunu biliyorum ve bu özelliğin devam etmesi için elimden geleni yapmaya çalışıyorum. Bu amaçla da personal training alıyorum.”*

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşıldığı gibi, sosyal fiziksel kaygı ki ileri ideal olarak ifade edilen vücut yapısına (kadınlarda zayıf, erkeklerde kaslı) sahip olmaya yönelmektedir. Ki iler bedenlerini eklemekle sokmak, ideal beden ölçülerine sahip olmak ve sahip oldukları beden yapısını korumak amaçlarıyla kişisel eğitim hizmeti almaktadırlar. Kişisel eğitimin bireye özel olması ve amaçlarına ulaşmaları konusunda ki ileri desteklemesi, bireylerin grupla ya da bireysel olarak yapılan diğer aktivitelerden ziyade bu uygulamayı tercih etmelerine neden olmaktadır. Böylece ihtiyaç duydukları bölgeye özel hareketler yapma olanağına sahip olan ki ileri daha hızlı gelişim göstermektedirler.

Ki ilerin kişisel eğitim hizmetinden yararlanma nedenlerinin başında daha fit ve kaslı bir görüntüye sahip olma, dolayısıyla ideal vücut yapısına ulaşma ve beğenilme isteğinin geldiği görülmektedir. Sağlıklı ve fiziksel anlamda daha esnek, dayanıklı, kuvvetli ve hızlı bir bedene sahip olmak ise bunu takip eden bir gerekçe olarak karşımıza çıkmaktadır. Buradan yola çıkılarak, ki ilerin bireylerin eğitim uygulamasını tercih etme nedenlerinin içsel motivasyondan ziyade dışsal motivasyona dayandığının söylenmesi mümkündür. Başka bir ifade ile, başkalarının gözünde güzel, yakışıklı, fit, kaslı, zayıf olarak yer almak ve onlar tarafından beğenilmek amacıyla ki ilerin kişisel eğitim hizmetinden yararlanmayı tercih ettikleri görülmektedir. Dolayısıyla ki ilerin kişisel eğitim uygulamalarını tercih nedenleri ile sosyalleşme olgusu arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Bireyler başkalarının gözündeki yerlerini daha üst bir pozisyona yükseltmek için kişisel eğitim hizmetine yönelmişlerdir.

#### **4.2. Kişisel Eğitim (Personal Training) Uygulamaları Bireye Özgü İhtiyaçları Karşılama Fırsatı Veriyor**

Kişisel eğitim uygulamaları bireye özgü ihtiyaçları karşılama fırsatı veriyor temasının alt temaları "bireye özgü olma", "ihtiyaçların karşılanması", "disiplin" ve "popülerlik"tir.



#### 4.2.1. Bireye özgü olma alt-teması

Kişisel eğitim uygulamasından yararlanan bireyler, bu süreçte eğitim veren kişiyle birebir çalışmaya olanak bulduklarını ve bunun da kendilerini daha iyi hissetmelerini sağladığını belirtmişlerdir. Ayrıca eğitimle etkileşim içerisinde olunması dolayısıyla kişilerin merak ettikleri konularda sorular sorma ve hemen dönüt alma ansını elde etmiş oldukları da görülmektedir. Kendi başlarına antrenman yaptıklarında ya da grupta yapılan egzersizlerle sahip olunamayan bu tür olanaklar kişisel eğitim hizmetinin katılımcılar tarafından olumlu bir bakış açısıyla değerlendirilmesini beraberinde getirmiştir. Ayrıca katılımcıların bu konuya ilişkin görüşlerinden alıntılara yer verilmiştir:

*Bilge: “Profesyonel sporcu olduğum için hayatım antrenmanlarda geçti diyebilirim fakat personal training uygulamasının yaptığı antrenmanlardan farkı var. Benim belirlediğim saatlerde olması birebir ve benim ihtiyacım olan kas gruplarına yönelik olması ve yüksek motivasyon düzeyi sağlaması takım ile yaptığı antrenmanların çok ötesinde bir verim sağlıyor”.*

*Umut: “Açıkçası sporu sadece futbol oynamak olarak görüyordum. Personal training sonrası iyiletikçe ve geliştikçe bu kadar başarılı olabileceğime inanırdım”.*

*Mert: Ders aldığınız eğitmenin kalitesi iletişim becerileri ve bilgi birikimi de sizi ekstra motive ediyor. Hocama sorduğum soruların hemen hemen hepsinden cevap alıyorum. Bu da benim daha güvenli ve rahat spor yapmamı sağlıyor.*

*Hakan: “Personal training ile kendime vakit ayırabiliyorum. Kafamı boşaltmama yardımcı oluyor. Yani sadece spor değil kafamı boşaltma aracı benim için...”*

*Özge: “Tekrarları daha fazla zorlayabiliyorum. Motivasyon daha yüksek, hareketleri daha doğru yaptığımı duyuyorum. Hangi hareketi yapacağımı diye düşünmüyorum daha etkin ve verimli olduğumu düşünüyorum”.*

Yukarıdaki alıntılardan da anlaşıldığı gibi, kişisel eğitim uygulamalarından yararlanan bireyler bu antrenmanların kendi uygun oldukları zaman dilimi içerisinde olmasını ve kendilerine göre tasarlanan bir program dahilinde yapılmasını vurgulamışlardır. Dolayısıyla bu süreci kendilerine ayırdıkları ve hem fiziksel hem de psikolojik olarak rahatladıkları bir zaman dilimi olarak görmektedirler. Bunun yanı sıra eğitime duyulan güvenin de bu eğitimin değerlendirilmesinde önemli bir etken olduğu dikkat çekmektedir. Eğitimin kişilerle etkili bir iletişim kurmasının ve onlara anında dönüt vermesinin süreç üzerindeki etkisi görülmektedir. Böylece daha fazla motive olan ve bir sonraki hareketin ne olacağı ya da kaç tekrar yapacakları konularında kendilerini eğitime bırakan kişilerin uygulamadan daha fazla keyif almaları ve yararlanmaları söz konusu olmaktadır.

#### 4.2.2. İhtiyaçların karşılanması alt-teması

Kişisel eğitim uygulamalarına ilişkin görüşlere yönelik ikinci alt tema "İhtiyaçların karşılanması" olmuştur. Kişisel eğitim hizmetinin kişilerin bireysel gereksinimleri ve istekleri doğrultusunda tasarlanan bir program doğrultusunda gerçekleştirilmesi süreci daha etkili kılmıştır. Kişiler sağlık problemlerine ya da ulaşmak istedikleri hedeflere yönelik antrenmanlarla amaçlarına daha kısa sürede ve daha kolay ulaştıklarını belirtmişlerdir. Bu kategori kapsamındaki görüşlere örnek olarak aşağıdaki alıntılar aşağıdaki gibidir:

İlhan: *"16 yıldır aralıklarla da olsa spor yapıyorum. İlk defa personal training ile omurgamın etrafındaki en küçük kasa kadar çalışabiliyorum fark ettim."*

Zeynep: *"Spora başlamadan önce sanki hiç sonuç alamam gibi düşünüyordum. Daha önce bir çok kez spor salonlarında rutin spor aletlerini tek başıma denedim fakat fayda görmedim. Esnediğimi ve güçlendiğimi hissetmedim. Hangi harekette neresi çalışıyor bilmiyordum. Kendimi işimin ehline teslim edip sadece söylenen harekete konsantre olmak çok daha yüksek verim sağlıyor."*

Suat: *“Daha kontrollü ve konsantre yaptığınız için tekrarlarınız boşa gitmiyor. Daha verimli daha profesyonel oldu unu düşünüyorum. Ayrıca zamanı daha optimum kullanarak kendi ihtiyacıma yönelik oldu unu görüyorum. Egzersizde açılar çok önemli ve birebir derste bu açıları en doğru hali ile kullanabiliyorsunuz. Programın sadece benim özelliklerime göre tasarlanması da verimi yükselten önemli bir etken”.*

Hakan: *“Futbol oynadığımdan dolayı en azından bacak kaslarımın güçlü olduğunu düşünüyordum. Fakat birebir derslerde bacak bölgesinde bile bir çok kasın çalıştığını fark ettim. Çok daha bilinçli antrenman yapabiliyorum.”*

Yukarıdaki alıntılardan yola çıkılarak, kişisel eğitim uygulamalarının kişilerin sahip oldukları farklı sağlık sorunlarının çözüme kavuşturulmasında etkili olduğu görülmektedir. Antrenmanların kişilerin sağlık sorunları göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmesi, mevcut sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra bedenlerini tanımaya başlayan kişilerin daha bilinçli bir şekilde antrenman yapmaya başladıkları ve ortaya yeni ihtiyaç ve isteklerin çıkmakta olduğu da görülmektedir.

#### 4.2.3. Disiplin alt-teması

Kişisel eğitim uygulamaları kişiye özgü olmakla birlikte bu sürecin belirli bir disiplini gerektirdiği açıktır. Antrenmanların birebir yapılması kişilerin antrenmana gelmeme olasılığını ortadan kaldırmakta, kişiler kendilerini antrenmanlara gelme zorunluluğunda hissetmektedirler. Ayrıca eğitimcinin kişilerin sürekli izliyor ve onlara yönlendirmelerde bulunuyor olması da sürecin bir disiplin içerisinde gerçekleştirilmesini sağlamaktadır. Bu disiplin kişilerin egzersiz davranışlarına süreklilik kazandırırken, daha kısa sürede ve olumlu sonuçlar alınmasını kolaylaştırmaktadır. Kişilerin buna yönelik görüşlerinden alıntılar aşağıda yer almaktadır:

Özlem: *“Kendim acı hissettiğimde bırakıyorum fakat birebir derslerde sınırlarımı zorlayıp daha düzenli ve verimli antrenman yapabiliyorum”.*

Umur: *“Tek ba ıma spora gelmek bile zor. Personal training ile zorunlu geliyor olmak bile önemli kaytaramıyorum. Antrenmanlarda birebir oldu u için çok daha yo un efor harcıyorum. Kendim motive olamıyorum. En az %50 daha a ır a ırlıklar kullanabiliyorum. Bilgisel yönlendirme çok farklı”.*

Mert: *“Kendi ba ıma antrenman yaparken a ır kilolarla sınırlarımı zorlayabilece im antrenmanları yapamıyordum bu durum kas geli imimi olumsuz etkiliyordu.”*

Fulya: *“Kısa zamanda çok daha verimli antrenman yapıyorum, kendi yaptığım antrenmanda 3 saatte çıkamıyordum imdi 1 saatte bitiriyorum, bo a yapmadı ımı hissediyorum”.*

Alıntılardan da anlaşıldığı gibi, ki iler tek ba larına ya da grupla spor yaptıklarında sınırlarını zorlamazken, ki isel e itim sürecinde bu sınırları zorlamakta ve ötesine geçmeye çalış maktadırlar. Antrenmanların birebir olması, ki ilerin daha fazla motive olmaları ve e itmene duydukları güven tekrar sayılarını artırmakta, daha önce denemeye çekindikleri hareketleri yapmaya yönlendirmekte ve daha a ır kilolarla çalış maya te vik etmektedir. Katılımcılara göre bu da, süre di er antrenmanlardan kısa olsa bile personal training uygulamalarının daha etkili olmasını sa lamaktadır.

#### 4.2.4. Popülerlik alt-teması

Ara tırmanın son teması ise “popülerlik” olmu tur. Özellikle sosyal medyada ünlülerin ki isel e itim hizmeti aldıklarını gösteren payla ımlarının ki ilerin gözünde bu uygulamanın popülerlik kazanmasına neden oldu u görülmektedir. Ki isel e itim uygulamasının ücretinin di er antrenmanlara katılımda ödenen ücretten daha yüksek olmasının, ki ilere daha kaliteli bir hizmet aldıklarını hissettirmekte ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ki ilere özgü oldu u dü ünülen bir uygulamadan yararlanmak hem kendi gözlerindeki hem de ba kalarının gözündeki yerlerini farklıla tırmaktadır. Sosyalizasyon süreci ekseninde de erlendirildi inde, ki ilerin ba kalarının gözünde de erli olan bir davranı ı gerçekle tiriyor olmaktan dolayı ki isel e itim

uygulamalarına daha farklı ve olumlu bir anlam yüklemi olduklarının söylenmesi mümkündür. Bu kategoriye yönelik alıntılar aşağıdaki gibidir:

Gülçin: *“Dışarıdaki insanlar normal üyelik varken neden çok daha fazla para verip personal training aldığını anlayamıyorlar. Oysa ki ben hem rakamsal olarak hem de psikolojik olarak etkisini biliyorum. Yıllık üyelik yaptırıp bir veya iki kere bile spora ancak giden arkadaşlarım var. Aslında onların tercihi hem zaman hem para kaybı...”*

Umut: *“Sosyal medyada bir çok ünlü atletmenleriyle ve spor yaparken foto raflarını paylaşıyorlar. Popüler bir spor”.*

Mert: *“Yapan arkadaşlarımı gördüğümde ben neden yapmayayım ki diye düşünüyordum. Belki daha çok para ödüyorsunuz ama ben gitmiyorum. Kendimi iyi hissediyordum.”*

Hakan: *“Bir ortamda personal training aldığını söylediğinde dikkatler hemen üzerime çekiliyor. İnsanlar bununla ilgili sorular sormaya başlıyorlar. Ücretini ödemek istiyorlar.”*

Katılımcıların görüşleri, kişisel eğitim uygulamasının gerek sosyal medyada gerekse kişiler arasında popüler olmasının kişileri bu hizmetten yararlanma noktasında motive ettiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, kişilerin kişisel eğitim uygulamasını sosyal ortamda popülerlik kazandıran bir unsur olarak değerlendirdikleri de görülmektedir.

Kişilerin kişisel eğitim ile ilgili görüşleri kendilerine bire bir antrenman olanağı sunulması ve gereksinimlerine ve isteklerine cevap veren bir uygulama olması, dolayısıyla da daha disiplinli olmaya yönlendirmesi noktalarında birleşmektedir. Bir başka ifade ile, katılımcıların sağlıklılıkla ilgili sorunlarının çözümünde ya da kilo verme, esneklik kazanma, kas geliştirme gibi hedeflerine ulaşmalarında kişisel eğitimin bireysel ya da grupta yapılan antrenmanlardan daha etkili olduğunu düşündükleri görülmektedir. Bu etkinin ise atletmenle yapılan antrenmanlarda hareketleri doğru olarak yapmaya ve anında dönüt alabilmeye başlı olduğunu belirtmektedirler. Bu süreçte bireylerin kendi vücutlarını daha iyi tanımaya

ba lamaları, antrenmaların kendi belirledikleri zaman diliminde birebir gerçekte tiriliyor olması ve e itmenin sürekli izlemesi ki ileri daha disiplinli olmaya yöneltmektedir. Bunun yanı sıra, ki isel e itim uygulamasının popülerli ini ifade eden, gerek sosyal medyada gerekse ya amlarında ki isel e itim hizmeti almanın ba kalarının gözünde ki iye yükledi i anlamı dile getiren katılımcılar da bulunmaktadır.

### **4.3. Ki isel E itim Uygulamaları Gündelik Ya amın Kalitesini Arttırıyor**

Ki isel e itim uygulamaları gündelik ya amın kalitesini arttırıyor temasına yönelik ortaya çıkan alt-temalar; “gündelik ya am alı kanlıklarında de i im” ve “ya am kalitesinde artı ”tır. Bu tema altında, görü me yapılan ki ilerın beslenmesinde, giyim tarzında ve dahil olunan sosyal ortam ve mekanlarda de i im ve çe itlilik oldu u belirlenmi tir. Çalı ma kapsamında kendileriyle görü me yapılan ki iler fiziksel ve psikolojik durumlarındaki de i imlerin ya am kalitelerini arttırdı ını ve beslenme, giyim tarzı ve sosyal ortam tercihlerinde de i im meydana getirdi ini dile getirmi lerdir.

#### *4.3.1. Gündelik ya am alı kanlıklarında de i im alt-teması*

Toplumsal yapı dikkate alındı ında bireylerin beslenme, giyim gibi konulardaki tercihlerinin onların sosyal statülerini belirlemede ve belirli bir sosyal sınıfa aidiyet hissetmelerini sa lamada etkili oldu u açıktır. Çalı mada elde edilen bulgular incelendi inde, ki isel e itim uygulamaları ile edinilen fiziksel ve psikolojik de i imleri sürdürme amacı ile beslenme alı kanlıklarına da daha sa lıklı ve dolayısıyla daha bilinçli yön veren bireylerin bu tutumlarının onların sosyalizasyon süreçlerine de etki etti i görülmektedir. Ba ka bir ifade ile, beslenme konusunda daha disiplinli davranmanın ve sa lıklı gıdaları tercih etmenin ki ilerın kendilerini toplumsal statü anlamında daha üstte görmelerine olanak tanımı tır. Bu do rultuda özellikle beslenme alı kanlıklarındaki de i im ön plana çıkmı tır. Katılımcıların buna yönelik görü lerinden alıntılar a a ıdaki gibidir:

I ıl: “Beslenme ve spor ayrılmaz bir bütün bence. Personal Training uygulamalarına başladktan sonra bunu daha iyi anladım. Normalde gece bir bile olsa yemek yerdim, kokoreç vb. Spor sayesinde disipline oldum ve eme imin bo a gitmesini istemedi im için çok daha katı bir beslenme programı gerçekte tirebiliyorum.”

Umut: “Spor ve beslenmeyi terazinin iki tarafı olarak görüyorum. kisini de düzenli ve beraber yapmak lazım. Personal Training ile daha kontrollü ve bilinçli olma ihtiyacı hissediyorum.”

Suat: “Profesyonel bir sporcu oldu um halde bu zamana kadar beslenmeme çok fazla dikkat etmiyordum. Belki de A milli takıma yükselmememde bu durumun etkisi olabilir. Antrenörlerim de beni bu konuda uyarmamı lardı. Ancak Personal Training almaya başladktan beri tüm ya antıma oldu u gibi beslenmeme de daha dikkat eder oldum.”

Mert: “Spor yapayım istedi imi yiyebilirim dü üncesi çok büyük bir yanlı . Düzenli spor yaptı imda beslenmem de aynı ekilde düzenli devam etti.”

Sosyalizasyon süreci ile ili kili olarak ele alınabilecek bir ba ka bulgu ise giyim tarzına yöneliktir. Bu ba lamda katılımcılar fiziksel görünümlerindeki de i imin kıyafet tercihlerini de etkiledi ini ve bu anlamda daha fazla seçene e sahip olabildiklerini ifade etmi lerdir. Kendilerine olan güvenlerinin artmasının da daha önceden giymedikleri ya da giymedikleri giysileri tercih edebilmelerinde etkili oldu u görülmü tür. Buna yönelik görü lere a a ıdaki ifadeler örnek verilebilir.

I ıl: “Eski kıyafetlerimi (zayıfken giydiklerimi) giyebilmekten çok mutluluk duyuyorum.”

Zeynep: “Ba kalarında gördü üm ama bir türlü giymeye cesaret edemedi im kıyafetleri artık giyebiliyorum.”

Aslı: “ İmdi keyifle alı veri yapıp istedi im kıyafeti seçebiliyorum. Ma azada 36 beden kıyafet istemek bile keyifli...”

Murat: “Çevremden iltifat almak çok ho uma gidiyor.”

Ça lar: “*Aynada t-shirtumun üzerime oturdu unu görmek kaslarımın geli imini izlemek beni daha iyisi için motive ediyor.*”

Ki isel e itim hizmeti alan bireylerin tercih ettikleri mekanlarda bir de i imin söz konusu oldu u ve sosyal ortamlara girmekte eskisine göre daha özgüvenli oldukları belirlenmi tir. Ki ilerin fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmeye ba lamalarının bu durum üzerinde etkili oldu u görülmektedir. Ki isel e itim ile kilo veren, daha kaslı ve fit bir vücuda sahip olan ve bu de i imin çevrelerindeki ki iler üzerinde olu turdu u olumlu etkiyi gören bireyler daha fazla sosyalle meye b ladıklarını ifade etmi lerdir. Bu konudaki görü lerden alıntılar a a ıda verilmi tir:

Gülçin: “*Herhangi bir ortama girmekten çekinmiyorum. Özgüvenli olmayı sa lıyor.*”

Fatih: “*Önceleri insanlar acaba hakkımda ne dü ünür diye yapamadı ım eylemler vardı. Artık kendimi daha özgür hissediyorum.*”

Murat: “*Be enilmek herkesin ho una gider. Ortamlarda iltifat almak güzel bir ey. Sırf bu nedenle bile dı arı çıkıp, insanlarla bir arada olmak istiyor insan*”.

O uz: “*Önceleri sosyal medaya foto raf payla ırken bile çekindi im oluyordu. Daha kaslı göründü üm foto rafları tercih ediyordum.*”

#### 4.3.2. Ya am kalitesinde artı alt-teması

Ya am kalitesi ba lamında; ki isel e itim uygulamalarının ki iler in hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini daha sa lıklı hissetmelerine, çalı ma amlarında daha verimli olduklarını dü ünmelerine, hayata bakı açılarında olumlu de i imler ya anmasına ve aileleriyle ve arkada larıyla daha kaliteli zaman geçirmelerine neden oldu u görülmektedir. Ki isel e itim hizmeti alan ki iler; bu süreç içerisinde bedenlerinin daha güçlü hale gelmesi sonucunda bel, sırt, boyun gibi bölgelerde ya adıkları a rıların hafifledi ini, psikolojik olarak kendilerini daha iyi



hissetmekte ba ladıklarını ve dolayısıyla ya am doyumlarının arttı nı ifade etmi lerdir. Bu alt-temayı olu turan görü lerden alıntılar a a ıdaki gibidir:

Özlem: *“Kesinlikle kafam daha rahat i ime çok daha iyi konsantre olabiliyorum.”*

İ l: *“Personal traininge ba lamadan önce sporu sadece kilo verme amaçlı dü ünüyordum. Fakat u an sa lıklı olmak ve ya am kalitesi için art oldu unu dü ünüyorum.”*

Fatih: *“Düzenli olarak spor yapıyor olmak kendimi daha iyi hissettiriyor. Artık daha sa lıklı ve kaliteli bir ya am sürdü üümü dü ünüyorum.”*

Mert: *“Artık bir yola girdim... Sigara düzensiz, beslenme düzensiz uyku... Hepsinden kurtulma iste im arttı. Açıkcası ben ne kadar sa lıklı olursam çocuklarıma da o kadar kaliteli zaman ayırabilirim dü üncesi kafama yerle ti.”*

Hakan: *“Gündelik ya antımdaki performansım arttı. Daha do rusu kendimi bile hareket ettiremezken uan 10 kilo olan kızımı rahatca hareket ettirebiliyorum.”*

Görü meler sonucunda ki isel e itim uygulamaları sonucunda katılımcıların gündelik ya amlarında beslenme, giyim tarzı ve sosyal ortam tercihi açılardan de i imler ya andı ı görülmü tür. Özellikle beslenme alı kanlıklarının önemli ölçüde de i mi oldu u ve sa lıklı beslenme alı kanlı ı edindikleri görülmü tür. Ki isel e itim sürecinde edinmi oldukları kazanımları (kilo kaybı, kas geli imi) kaybetme korkusunun burada etkili oldu unun söylenmesi mümkündür. Katılımcıların görü leri incelendi inde de, tekrar kilo almaktan çekindikleri için ve/ya da verme oldukları eme in bo a gitmemesi için beslenme alı kanlıklarını de i tirmek zorunda hissettikleri görülmektedir. Giyim tarzlarında ise kilo vermeye, kas geli imine ve daha fit bir vücuda sahip olmaya ba lı olarak de i imler ya anmı tır. Daha küçük bedenler ve farklı modeller tercih edebilme, farklı ma azalardan alı veri yapabilme gibi davranı lar kendilerini daha özgür hissetmelerini ve özgüvenlerinin artmasını sa lamı tır. Ba ka bir ifade ile, daha önce bedenlerine uymayaca nı dü ündükleri için alamadıkları giysileri giyebilmek ve

kıyafetlerin üzerlerinde daha ık durdu unu görmek kendilerini iyi hissettirmi tir. Bunun yanı sıra, katılımcıların vücutlarında meydana gelen olumlu de i imleri ba kalarının farketmesini sa lamak için de özellikle küçük beden ve vücut hatlarını gösteren giysiler tercih ettikleri belirlenmi tir. Tüm bu olumlu de i iklikler sosyal ortamlarda kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olmu ve bu tür ortamlarda daha sık zaman geçirmeyi beraberinde getirmi tir. Özellikle dikkat çekmek, iltifat almak ve kendilerini de i imi göstermek amacıyla daha özgüvenli bir eilde sosyal ortamlarda bulunmaya ba lamı lardır. Bu durum sadece sosyal çevrede de il, sosyal medyada da geçerlidir. Katılımcılardan bazıları bedenlerindeki de i imi gösteren foto raflar payla tıklarını ve eskisine nazaran daha fazla foto raf payla maya ba ladıklarını belirtmi lerdir.

Ki isel e itim uygulamalarına katılım sonucu fiziksel ve psikolojik anlamda daha iyi bir duruma gelmek, katılımcıların ya am kalitelerinde artı a neden olmu tur. Günlük ya amlarında ve i ya amlarında daha verimli olmaya ba lamaları ya am doyumlarını artırmı tir. Katılımcılar artık daha az yorulduklarını, sabahları daha dinç uyandıklarını, bir çok ev i ini rahatlıkla yapabildiklerini, aileleriyle ve özellikle de çocuklarıyla daha kaliteli zaman geçirmeye ba ladıklarını ifade etmi lerdir. Dolayısıyla ki isel e itim uygulamalarının bireylerin gündelik ya amlarında olumlu bir de i ime neden oldu unun söylenmesi mümkündür.

#### **4.4. Ki isel E itim Uygulamalarına Katılım ile Fiziksel ve Psikolojik De i imlere Yönelik Kazanımlar**

Ki isel e itim uygulamalarına katılım ile fiziksel ve psikolojik de i imlere yönelik kazanımlar temasına ili kin alt-temalar; “fiziksel de i ime yönelik kazanımlar” ve “psikolojik de i ime yönelik kazanımlar” olarak belirlenmi tir.

##### *4.4.1. Fiziksel de i ime yönelik kazanımlar alt-teması*

Ki iler ki isel e itim hizmeti alma nedenleri incelendi inde, bireylerin temel amaçlarının fiziksel de i im oldu unun belirlenmi oldu u görülmektedir.

Kendini iyi hissetme, ba kaları tarafından daha güzel, zayıf ve fit olarak algılanma gibi isteklerin bu amaç üzerinde etkili oldu u görülmü tür. Süreç içerisinde ki ilerinin hedeflerine ne kadar ula mı olduklarına ili kin sorulara vermi oldukları yanıtlar ise, katılımcıların ba langıçtaki hedeflerine büyük oranda ula mı olduklarını ortaya koymu tur. A a ıdaki alıntılar bu görü lere örnek olu turmaktadır:

Özlem: *“Yakla ık 25 kilo verdim. Artık vücudumun daha formda oldu unu dü ünüyorum.*

Zeynep: *“Vücudumun ekillenmesini amaçlıyordum. Bu amacıma da ula tım. Daha fit görünüyorum.”*

Aslı: *“Fit bir vücuda sahip olmak için bu zamana kadar farklı antrenmanları denedim. Olmayaca nı dü ünmeye ba lamı tım ancak personal training ile bunun mümkün oldu unu gördüm.”*

Ça lar: *“Kas oranım arttı, vücudum daha fit görünüyor”.*

Katılımcıların görü leri incelendi inde fiziksel de i imin sadece dı görünümü teki olumlu de i ikliklerle sınırlı olmadı ı, ki isel e itim uygulamalarının sa lık anlamında da katkıda bulundu u görülmektedir. Ki iler eskisine nazaran daha sa lıklı bir vücuda sahip olduklarını, var olan sa lık problemlerinde hissedilir bir azalma oldu unu belirtmi lerdir. Antrenmanlarda ki iye özel tasarlanan programlarda onların sa lık sorunlarının da dikkate alınmasının ve bedenin güçlendirilmesine yönelik hareketlerin yer almasının bu noktada etkili oldu unun söylenmesi mümkündür. Bunun yanı sıra egzersiz esnasında salgılanan hormonların da ki ilerinin psikoloji bazlı sorunlarının azalmasında etkili oldu u söylenebilir. Bu alt-temaya ili kin görü lerden alıntılar u ekildedir:

I ıl: *“Hamilelik döneminde aldı ım 18 kiloya ba lı olu an diz ve bel a rılarından kurtuldum. Do um sonrası sürecinde çok daha kısa sürede bir toparlanma sa ladım.”*

Zeynep: *“Ba ladı ım ilk iki ay içerisinde a rıları azaldı ve geçti. Duru bozuklu u ile ilgili ikayetlerim azaldı. Postürüm düzeldi ve psikolojik olarak çok daha iyi hissetmeye ba ladım.”*

Aslı: “*Diz sakatlı m sonraki hareket becerimi kaybetmi tim. Fakat Personal Training sonrası sakatlıktan sonraki hareket etme korkumu yendim. Diz a rısından yerime duramıyorken a rı nedir unuttum. Personal Training’in ki iye özel olmasının ve benim ya adı m sıkıntıya ve sahip oldu m korkuya yönelik birebir yapılan uygulamaların burada büyük etkisinin oldu unu dü ünüyorum.*”

Hakan: “*Personal training öncesi oturup kalkarken bile inanılmaz bel a rısı çekiyordum. Fakat uan çok rahat hareket edebiliyorum.*”

O uz: “*Eskiden a rım oldu u için uyanırdım imdi sabah oldu u için uyanıyorum. Nefes alıp vermeyi bile yeni yeni ö reniyorum. Burnumdan nefes alabiliyormu m eskiden kolay oldu unu dü ündü üm için sadece a ızdan nefes alırdım. imdi oksijeni ci erlerimde hissedebiliyorum.*”

#### 4.4.2. Psikolojik de i ime yönelik kazanımlar alt-teması

Katılımcıların görüşleri incelendi inde fiziksel de i ime yönelik kazanımların beraberinde psikolojik de i imi de getirmi oldu u görülmü tür. Ba langıçta böyle bir kazanım hedeflememi olan ki iler, fiziksel de i imin kendilerini daha iyi hissetmelerini sa ladı mı görmü ve ba kaları tarafından be enilmek onlara olumlu bir kazanım olarak dönmü tür. Çevrelerinden aldıkları iltifatlar özgüvenlerini de artırmı tır. Katılımcı görüşlerinden buna yönelik alıntılar a a ıdadır:

Özlem: “*ltifatlar alıyorum, daha iyi göründü ümü ve aynı ekilde devam etmem gerekti ini çevremdeki insanlar söylüyor.*”

Umut: “*Etrafımdaki insanlardan fiziksel anlamda olumlu geridönü ler almam mutlu ediyor. Psikolojik olarak hayata bakı mı de i tiriyor. Çünkü sa lı m kötüyken ya lanma ile ilgili kaygılarım artıyor. Fakat hocanıza güvenip do ru antrenmanı yaparsanız bu kaygıyı yenebiliyorsunuz.*”

Aslı: “*45 ya ındayım vücudumun deforme olmasını ve duru umun bozulmasını hep ya mın gere i oldu unu dü ünüirdüm. Ya lılık psikolojisinden çıkıp aslında bunun hiçte öyle olmadı mı bunun sadece*

*bir kli e oldu unu anlıyorsunuz. Kendime nasıl bu kadar bakmadı umu ve özensiz oldu umu yeni yeni anlıyorum.”*

*Murat: “Psikolojik olarak rahatlıyorum. Sırtım rahatlıyor. Ders sonrası çok daha rahat hissediyorum. Daha rahat uykuya dalabiliyorum.”*

*Hakan: “Kıyafetler daha çok yakıyor. Biz de onun gibi olalım dedikleri an ho uma gidiyor. Çevremde insanların bana kar ı kas kitlemden dolayı ekstra bir saygısı oluyor. Kışkandım ben de yapaca ım diyenler oluyor”.*

Ki isel e itim uygulamaları sonrasında ki ilerinin kendilerini hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi hissetmeleri, onların spora yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olmaya ba lamalarını sa lamı tır. Elde edilen kazanımlar sonrasında motivasyonlarının artımı olmasının burada önemli oldu u görülmektedir. Süreç öncesinde, egzersiz yapmanın ya amlarında olu turaca ı de i imlere üpheyle yakla an ve gazetelerde, dergilerde ya da sosyal medyada sporun etkilerine yönelik yazılanları ya da söylenenleri çok da ciddiye almadıkları ifade eden ki iler artık spor ya da egzersiz denildi inde bakı açılarının tamamen de i mi oldu unu belirtmi lerdir. Bu görü lere yönelik örneklerden alıntılar a a ıdadır:

*Bilge: Haftada birkaç gün ve birkaç saat spor ile çok da önemli bir de i im olaca ına inanmıyordum. Ama gördüm ki olabiliyormu .”*

*İ il: “Spor bazı hareketlerin tekrarlanması olarak görüyordum. Uzmanlık isteyen bir alan oldu unu farkettim. Sabır istiyor, süreklilik istiyor.”*

*Fatih: “Eskiden spor salonuna giderken çok isteksizdim. Zorunlu oldu umu hissetti im için gidiyordum. imdi ise öyle de il. steyerek ve daha motive bir ekilde gidiyorum.”*

*O uz: “Sporun önemli oldu unu dü ünüyorum. nsan hayatında önemli bir unsur. Önceden eksikli ini hissetti im bir ey de ildi. Ama artık çevremdeki ki ileri bile yönlendiriyorum.”*

Ki isel e itim uygulamalarının bireylerin beslenme, giyim ve sosyal ortam tercihlerinde farklılıklara yol açtı ı görülmektedir. Egzersiz sonucu elde edilen kazanımların süreklilik göstermesi için özellikle beslenme konusunda katılımcılar

daha dikkatli ve bilinçli davranmaya başlamışlardır. Bu da süreçte daha fazla kazanım elde etmelerine neden olmuş, bedenlerindeki olumlu fiziksel değişimler kendilerini daha iyi hissetmelerini ve özgüvenlerinin artmasını sağlamıştır. Dolayısıyla kıyafet tercihlerinde ve sosyal ortamlara dahil olma durumlarında da olumlu değişimler yaşanmıştır.

Kişisel eğitim uygulamalarının kişiye özel olmasının ve eğitim sürecinde kişilerle birebir ilgilenilmesinin motivasyonun artmasında ve bireylerin kendilerini özel hissetmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Böylece bireyler spora yönelik olumlu bir tutum edinmekte ve bedenlerindeki olumlu değişimlerin özgüvenini artırmaktadır. Bu doğrultuda kişiler hem birçok hareketi ve farklı sporları yapma konusunda kendilerine güvenmeye başlamakta hem de çevrelerinden aldıkları olumlu dönütler kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır.

Kişisel eğitim uygulamaları ile sağlanan kazanımların bu eğitimin hoca denetiminde yapılmasının ve dolayısıyla profesyonel bir bakı açıyla yaklaşılmasının etkili olduğu görülmektedir. Kişiler kendi başlarına spor yaptıkları zamanlarda bilgisizlik ve deneyimsizlik dolayısıyla hatalar yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu tür antrenmanların grupta yapıldığı durumlarda ise hocanın her bir öğrenciyle ayrı ayrı ilgilenmesinin güç olması ve grup ortalamasına yönelik hareketler yapılması dolayısıyla fiziksel yapılarına, ihtiyaçlarına ya da sağlık durumlarına uygun derslerin gerçekleştirilemediği görülmüştür. Kişisel eğitim uygulamalarının bu sorunları ortadan kaldırması ise bireylerin bu tür eğitimlerle ilgilerini artırmış ve kişiye özel programlar daha hızlı gelişim sağlanmasını desteklemiştir.

#### **4.5. Kişisel Eğitim Uygulamaları Fiziksel Aktiviteyi Sürdürülebilir Bir Davranış Haline Getirmekte**

Kişisel eğitim uygulamaları fiziksel aktiviteleri sürdürülebilir bir davranış haline getirmekte teması kişilerin sporu ve diğer etkinlikleri sürdürülebilir bir davranış haline getirmelerinde kişisel eğitim uygulamalarının etkisine yöneliktir. Bu

nedenle, katılımcıların belirlenmesinde bir ölçüt olarak daha önce farklı spor salonlarının ve egzersiz türlerinin deneyimlenmiş olması dikkate alınmıştır. Böylece, daha önceki deneyimlerini neden sonlandırdıkları ile ilgili bir izlenim edinilmesi ve spor yapma alışkanlığına sahip olma durumlarının ortaya konulması amaçlanmıştır. Buradan yola çıkılarak da, kişisel eğitim uygulamalarının spor alışkanlığı kazanmadaki ve bu alışkanlığın süreklilik kazanmasındaki etkisine yönelik görüşler ortaya konulmuştur.

Katılımcıların görüşleri incelendiğinde, bu temaya yönelik üç alt-temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlar; “kazanımları devam ettirme”, “alışkanlık” ve “bilimsel bakı açı” şeklinde adlandırılmıştır.

#### *4.5.1. Kazanımları devam ettirme alt-teması*

Kazanımları devam ettirme açısından bakıldığında, katılımcıların kişisel eğitim uygulamaları sayesinde edinmiş oldukları fizyolojik ve psikolojik kazanımların devam etmesini arzu ediyor olmaları dolayısıyla uygulamadan yararlanmaya devam ettikleri belirlenmiştir. Özellikle bedenlerinde meydana gelen olumlu değişiklikleri sonucu hem kendi beden algılarının olumluya dönmesi, hem de çevreden aldıkları olumlu dönütler onların kişisel eğitim almaya devam etmelerine neden olmuştur.

Bazı insanlar tarafından beğenildiklerini, onların ilgisini çektiklerini ve beğenilerinin gözünde değer kazandıklarını hisseden bireyler onlara bu ayrıcalığı sunan kişisel eğitim uygulamasına farklı bir anlam yüklemişlerdir. Katılımcıların buna ilişkin görüşlerinden örnekler aşağıda verilmiştir:

*Bilge: “Daha önce bazı spor salonlarında yarım bıraktığım deneyimlerimden sonra sonuç almak benim için hayal gibiydi. Bunu da denemek istedim. Etkili olduğunu görünce de bırakmadım. Tekrar eski haline dönmek istemiyorum.”*

*Zeynep: “Bir iki ay kadar ara verdimde gördüm ki tekrar kilo almaya başlıyorum. Sporun devamlılık istediğini bir kez daha anladım. Diyet de*

*tek baına etkili olmuyor. Daha önce üye oldu um spor salonlarında yaptı um egzersizlerden hemen sıkılıp bırakıyordum ama bu kez öyle olmadı.”*

*Suat: “Birebir antrenmanlar oldu u için size özel bir eyden vazgeçemiyorsunuz sanırım. Sonuç da kendim için ayırdı um bir zaman dilimi. Hedeflerime de ulaınca, devam etmek istedim.”*

*Çağlar: “Antrenman sürekliliğini sağlayan bence iki neden var. Birincisi sonuç almak ikincisi de antrenman yaparken keyif almak. Eğer bu ikisi varsa antrenman düzeniniz süreklilik sağlıyor.”*

Yukarıdaki alıntılardan da anlaşıldığı gibi, kişisel eğitim uygulaması ile kişilerin spor konusunda devamlılık sağlamalarının temelinde özellikle bu süreçte elde ettikleri kazanımlar yer almaktadır. Uygulamanın etkili olduğunu ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olduğunu gören kişiler tekrar eskiye dönmek istememekte ve bu nedenle de kişisel eğitim hizmeti almaya devam etmektedirler. Bunun yanı sıra bedenlerini tanımaya başlayan kişiler, yapılan hareketlerin etkilerini daha iyi farketmeye başlamakta ve bu da süreçten keyif almalarını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra birebir yapılan uygulamada kişilerin eğitimle sürekli etkileşim içerisinde olmalarının da süreci onlar için özel kıldığını anlaşılmaktadır.

#### *4.5.2. Alıkanlık alt-teması*

Çalışmanın bu alt problemine ilişkin ikinci alt-tema alıkanlıktır. Bu bağlamda kişilerin sporu bir alıkanlık haline getirmelerinde kişisel eğitim hizmetinin etkili olduğunu söylemesi mümkündür. Alıkanlığın düzenli şekilde yapılan tekrarlar olduğu düşünüldüğünde kişilerin belirli bir program çerçevesinde belli zaman dilimlerinde gerçekleştirdikleri kişisel eğitim uygulamalarına katılım konusundaki devamlılıkların spor alıkanlığı kazanmalarını sağladığı görülmektedir. Kişisel eğitim sürecindeki disiplinli çalışma ve edinilen kazanımlar bireylerde içsel bir motivasyona dönüşümü ve zorunlu olmamalarına rağmen uygulamaya devam etmelerini sağlamıştır. Bu kategoriye örnek olarak turan görüşlerinden alıntılar aşağıda sunulmuştur:



Gülçin: *“Sporu alı kanlık haline getirdi imi söyleyebilirim. Önceleri kendimi mecbur hissetti im için geliyordum. Artık gelmedi imde kendimi kötü hissediyorum.”*

Fatih: *“Daha önceki spor salonu deneyimlerim kısa süreli olmu tu. lk defa bu kadar uzun süre spor yapıyorum”.*

Mert: *“Düzenli olarak spor yapıyor olmak çok iyi geliyor. Böyle bir alı kanlık kazandı im için çok mutluyum”.*

Ça lar: *“Antrenmanlar birebir oldu u için zaten devam etmek zorundasınız. Bir süre sonra ise bir alı kanlık haline geliyor.”*

Sporun ve egzersiz yapmanın katılımcıların ya am biçimlerinde de i iminde yol açtı ı ve sporun ya am biçimlerinin bir parçası haline gelmeye ba ladı ı görülmektedir. Ara tırmanın katılımcı grubunun en az on sekiz aydır ki isel e itim hizmeti alıyor olmaları da sporun bir ya am biçimi haline geldi inin göstergesi olarak de erlendirilebilir. Katılımcıların görü leri incelendi inde ki inin kaliteli bir ya am sürmesi için sporun mutlaka gerekli oldu unu dü ündükleri görülmektedir. Bu nedenle de sporun ya am biçimlerinin ayrılmaz bir parçası haline geldi ini ifade etmektedirler. Ara tırmada görü leri alınan ki ilerinin daha önce farklı spor salonlarına üyelik yaptırmı , ya da çe itli egzersiz türlerini deneyimlemi ancak sporu sürdürülebilir bir alı kanlık haline getirememi ki iler arasından seçilmi oldukları dikkate alındı ında, sporun ya amının önemli bir parçası olarak de erlendirilmesinde ki isel e itim sürecinin etkisi oldu unun söylenmesi mümkündür. Katılımcıların bu yöndeki görü lerinden alıntılar a a ıdaki gibidir:

I ıl: *“Sporu hayatımın bir parçası olarak görüyorum. ve aile hayatımdan sonra en de erli olgu diyebilirim.”*

Fatih: *“Aile ve i ya amımdan sonra en de erli ey spor. Çünkü emeklerimin kar ılı ında fiziksel ve ruhsal olarak bu kadar rahatlayabilece iniz ba ka bir alternatif yok.”*

Suat: *“Kendine özendi inin göstergesi bence spor, fark yaratmak için spor yapmam gerekti ini dü ünüyorum.”*

Murat: “*Spor yapmak benim için çok önemli artık. Önceden sporu bir ya am biçimi haline dönü türebilen arkada larıma imrenerek bakardım. Artık ben de onlardan biriyim.*”

Ça lar: “*Spor için zaman ve para ayırmak ona verdi im önemi gösteriyor bence. Yapmadı ımda hayatımda bir eyler eksikmi gibi geliyor*”.

#### 4.5.3. Bilimsel bakı açısı alt-teması

Katılımcılar ki isel e itim uygulamalarının ardından spora daha farklı bir gözle yakla maya ve ya am kalitesi açısından sporun insan hayatında önemli bir unsur oldu unu dü ünmeye ba lamı lardır. Bu süreçte kendi ki isel deneyimlerinin yanı sıra bilimsel gerçeklerin de etkisi olmu tur. Daha önce bireysel ya da grupla yapmı oldukları antrenmanlarda kendi bilgi düzeyleri ile ya da genele yönelik bilgilerle hareket eden ki iler, ki isel e itim sürecinde e itmenle birebir yaptıkları antrenmanlarda kendilerine özgü deneyimler kazandıklarını ifade etmi lerdir. Hangi hareketin hangi kas grubuna ya da vücudun hangi bölgesine yönelik oldu unu, do ru açılarda yapmanın önemini ve kendi geli im düzeylerine göre hareketlerde ve/ya da tekrar sayılarında de i ikli e gidilmesi gerekti ini ö renen bireylerin spora daha bilimsel bir bakı açısıyla yakla maya ba ladıkları görülmü tür. Bunun yanı sıra spora ek olarak beslenme tarzlarında da daha bilimsel bir yakla ım izledikleri, hangi besin grubunun vücuda nasıl etkide bulundu una ve nasıl beslenmeleri gerekti ine dair ara tırmalar yapmaya ba ladıkları belirlenmi tir. nsanın daha sa lıklı bir ya am sürmesi için sporun bir gereklilik oldu unun farkına varan bireylerde, spor davranı ı sürdürülebilir bir nitelik kazanmaya ba lamı tır. Katılımcıların bu konuya ili kin görü lerinden örnek alıntılar a a ıda sunulmu tur:

Bilge: “*Spor ile birlikte daha bilinçli ve kontrollü olma ihtiyacı hissediyorum. Neler yapmalıyım, nasıl davranmalıyım dü ünüyorum. Bu konuda çalı an ki ilerın çalı malarını elimden geldi inde takip ediyorum.*”

Zeynep: “Süreç içerisinde gördüm ki, hareket etmenin ve spor yapmanın çok olumlu yanları var. Hayatınız bir düzen içerisine giriyor. Kendinizi daha iyi hissediyorsunuz. Bunlar bilimsel açıdan da kanıtlanmı eyler. Ama ya adınızda gerçekleri daha iyi anlıyorsunuz.”

Aslı: “Yıllardır televizyonlarda vs. spor yapmanın önemi anlatılır. Ancak kendi ya amınızda etkilerini gördü ünüzde bu söylenenlerin gerçek oldu unu daha iyi anlıyorsunuz”.

Hakan: “Bilimsel gerçekler var. Spor insan ya amında önemli bir ey. Daha önceki deneyimlerimde bunu farketmi tim diyemem. Personal training sürecinde hocamın yönlendirmeleri ve açıklamaları olayın bilimsel taraflarını daha iyi anlamamı sa ladı. Bir hareketi yaparken bunu neden yapıyorum demiyorum. Ya da beslenme konusunda daha bilinçli davranıyorum”.

Ara tırmanın katılımcılarının sporun sürdürülebilir davranı haline getirmeleri sürecinde ki isel e itim uygulamalarında elde ettikleri kazanımların ve bu süreçte harcadıkları eme in bo a gitmemesi arzusunun etkili oldu u görülmektedir. Kazanımlar bireyleri spor yapmaya motive etmi , bu sürecin disiplinli bir ekilde devam etmesi ise davranı ın süreklilik kazanmasını ve bir alı kanlık haline gelmesini sa lamı tır. Bunun yanı sıra ki ilerin ki isel e itim sürecine ba larkenki dı sal motivasyonları (sosyal medya etkisi, ba kaları tarafından be enilme iste i, ki isel e itimin popüler bir uygulama olması) içsel motivasyona dönü mü ve ki iler sporu bir ihtiyaç olarak görmeye ba lamı lardır. Çevrelerindeki ki ilerin dü üncelerini bir kenara bırakarak bilimsel gerçeklere yöneldiklerini belirtmi lerdir. Bu noktada ise bilimsel gerçeklerin ortaya koyduklarını kendi ya amlarında birebir deneyimlemelerinin etkili oldu u görülmektedir. Ayrıca, e itmenin bilimsel yakla ımı ve kendilerine yapmı oldu u açıklamalarda bilimsel ifadelere ve örneklere ba vuruyor olmasının da ki ilerin spora bakı açılarında de i ime neden oldu u ortaya konulmu tur.

Ara tırma sürecinde elde edilen veriler sosyalizasyon süreci ekseninde de erlendirildi inde; ki ilerin kilo verme, daha kaslı bir vücuda sahip olma, esneklik

kazanma, güçlü olma gibi bireysel görünen isteklerinin altında dahi ba kaları tarafından be enilme ve takdir edilme arzusunun yer aldığı görülmektedir. Bu noktada ise özellikle sosyal medya aracılığıyla dayatılan ve sürekli vurgulanan ideal vücut imgesi etkili olmaktadır. Bireyler farkında olarak ya da olmayarak onlara empoze edilen ideal vücut görüntüsüne sahip olmaya çalışmakta ve bunun için de farklı yollar denemektedirler. Ki isel e itim uygulamalarına katılım da bu yollardan birini oluşturmaktadır. Ayrıca, katılımcıların görüşlerinden de anlaşıldığı üzere, ki isel e itimin ünlüler arasında popüler bir uygulama olması da ki ilerin kendilerini belirli bir gruba ait hissetmek için de böyle bir hizmet alma gereği duydukları anlamaktadır. Bu sayede ilgi çekmek ve kabul görmek gibi amaçların ki ileri ki isel e itim uygulamalarına yönelttiği görülmektedir.

Ki isel e itim uygulamasının birebir verilen bir e itim olması ve ki iye özgü programların yapılması bireylerin kendilere kendilerini özel hissettirmekte, dolayısıyla spor salonuna üye olan ancak ki isel e itim hizmeti almayan di er ki ilerin ve e itmenin gözünde farklı bir yerde olduklarını düşünmeye yöneltmektedir. Bu da sosyalizasyon süreci ile ilgili bir durumdur. Ki ilerin ki isel e itim hizmeti almaya ve bunun sonucunda elde edilen kazanımlara bir sosyalizasyon aracı olarak yaklaşımlarının söylenmesi mümkündür.

## 5. TARTI MA

Ki isel e itim, bireylerin amaçlarına ula mak için özel bir e itmen gözetiminde birebir yaptıkları egzersizleri içermektedir. E itimin ki iye özel olması, e itmenin egzersiz yapan ki iyi sürekli yönlendirmesi ve anında dönüt vermesi, ki inin gereksinimlerine göre uygulanan programda de i iklikler yapılabilmesi ki isel e itimi di er uygulamalardan ayırmaktadır.

Son yıllarda oldua popüler olan ki isel e itim uygulamaları özellikle e itmenden kaynaklanan nedenlerle, bu uygulamadan yararlanan ki iler üzerinde olumlu etkide bulunmaktadır. McAuley ve Courneya (120) ki isel e itim, e itimi veren ki inin, bu e itimden yararlananları yeterlilik kazanma ve egzersiz alı kanlı ı edinme açısından dört ekilde etkiledi ini ileri sürmektedir. Bu dört etki uzmanlı a dayalı deneyimler, sosyal model olma, ikna etme ve psikolojik ve/ya da duyu sal ifadeler aracılı ıyla gerçekle mektedir. Dolayısıyla süreç içerisinde e itmene ve onun uzmanlı na duyulan güven, uygulamanın ki inin gereksinimlerine birebir cevap veriyor olu u ve e itmenle hizmeti alan ki i arasındaki etkile im ki isel e itimin tercih edilmesine neden olmakta ve bu da ki ilerinin motive olmalarını ve spor alı kanlı ı edinmelerini sa lamaktadır (122, 113).

Ki ilerinin tercihlerinde içerisinde buldukları toplumun ve sosyal ya antılarının etkisinin oldu u bilinmektedir. Sta°hl ve di erleri (158) tarafından yapılmı olan çalı mada da görüldü ü gibi ki ilerinin fiziksel anlamda aktif olmalarında ve sa lıklı bir ya am tarzını benimsemelerinde aileleri, arkada ları gibi yakın çevrelerindeki ki ilerinin deste i önemlidir. Bunun yanı sıra ki ilerinin çevrelerindeki ki ilere özenerek ve onlar gibi bir vücuda sahip olmak isteyerek fitness salonlarına üye oldukları da görülmektedir (114). Ayrıca, kitle ileti im araçları aracılı ıyla kendilerine sunulan ve özellikle de ünlüler aracılı ıyla empoze edilen ideal beden imgesine sahip olmak, böylece ba kaları tarafından be enilmek ve takdir edilmek amaçlarıyla da ki iler fitness, plates ya da ki isel e itim gibi etkinliklere katılmaktadırlar (64). Bu durum ise bizleri sosyalle me ve sosyalizasyon kavramlarına götürmektedir. Bireylerin di erleri tarafından be enilmek ve takdir edilmek gibi amaçlarla egzersiz yapıyor

olmaları ya da plates, yoga, ki isel e itim gibi uygulamalara katılmalarının sosyalizasyona yönelik deneyimler olarak ele alınması yanlış olmayacaktır. Buna yönelik olarak ise bu ara tırmada ki isel e itim uygulamasının kazanımları incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Çünkü, Frew ve McGillivray (75) tarafından da ifade edilmiş olduğu gibi, sağlıklı ve fitness merkezlerine üye olan birçok kişinin temel amacı arzu ettikleri bedene ulaşmak, yani beden sermayesi edinmektir. Kadınlar bu sermayeyi yani sahip oldukları bedensel özellikleri bakmaları üzerinde saygı uyandırmak ve değer görmek için kullanabilmektedirler.

Çalışmanın temel problemi olan ki isel e itim uygulamalarına katılmayı tercih eden bireylerde bu uygulamaların, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda nasıl bir fark yarattığı sorusu doğrultusunda elde edilmiş olan görüşler incelendiğinde; ki isel e itim uygulamalarına bireylerin katılım nedenleri araştırmanın ilk teması olarak belirlenmiştir. Fiziksel uygunluk, beden imgesine katkı ve sosyal fiziksel kaygı ise bu tema kapsamındaki alt temaları olmaktadır. Katılımcıların görüşleri, kadınların daha sağlıklı, esnek, dayanıklı ve güçlü olmakla birlikte ideal olarak yansıtılan ince, kaslı ve fit bir vücuda ulaşma hedefleri ile ki isel e itim aldıklarını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla sahip oldukları beden imgesini olumluya çevirme ve bakmaları tarafından beğenilme arzusunda olmaları söz konusudur. Altıntaş, Açı ve Özenir (8)'in çalışmaları da egzersiz davranışları ile benlik sunumu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Söz konusu çalışmanın bulguları incelendiğinde; yüksek egzersiz sıklığına sahip katılımcıların benlik sunumu puanlarının bakmalarını etkileme güdüsü ve izlenim oluşturma alt boyutları açısından yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç ise spor ortamında, katılımcıların davranışlarının diğerlerini etkilemek ve onlar üzerinde olumlu bir izlenim oluşturma doğrultusunda düzenlendiğini göstermektedir. McCabe ve James (121)'in çalışması da kadınların fitness merkezlerini özellikle kilo verme, kaslı ve güçlü bir vücuda sahip olma gibi gerekçelerle tercih ettiklerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla fiziksel açıdan arzu edilir bir görünüme sahip olma kadınların fitness ve ki isel e itim gibi uygulamaları tercih etmelerinde temel etken durumundadır. Benzer şekilde, Yüksel (197) de spor yapma amaçları açısından kadınlar için yaşlanmayı geciktirmek, zinde olmak, düzgün vücut arzusu, kilo vermek gibi etkenler daha önemli iken; erkekler için

e lenmek, arkada kazanmak, grup duygusu ya amak, para ve itibar kazanmanın daha önemli oldu unu dile getirmektedir. Bunların dı ında, sa lıklı olmak, mutlu olmak, stres atmak, ba arı arzusu ve bo zamanları de erlendirmek her iki cinsiyet için de aynı öneme sahiptir ve spor yapma motivasyonlarını yönlendirmektedir. Bu da ki iler in genç kalmak, ekilli bir vücuda sahip olmak, sosyalle mek ve itibar kazanmak arzularını ve bu amaçla spora yönelmelerini bir kez daha göz önüne sermektedir.

Yaz spor okullarının çocukların benlik saygısı üzerindeki etkisini inceleyen Korkmaz (105); Bursaspor ve Makospor kulübü futbol yaz okuluna devam eden ya ları 9-12 arasında de i en 86 erkek ve Uluda Üniversitesi Spor Kulübü bünyesindeki yaz okuluna katılmı olan ya ları 8-12 arasında de i en, 46 ö renci üzerinde çalı masını gerçekle tirmi tir. Buna göre, yaz spor okulu ö rencilerinin ön test ve son testlerden elde ettikleri genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, akademik benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak  $p<0.005$  düzeyinde anlamlı bir fark saptanmı tır. Bu sonuç spor faaliyetlere katılımın genel, sosyal ve akademik benlik saygıları üzerindeki olumlu etkisine kanıt olu turmaktadır. Pehlivan (140)'ın, beden e itimi ö retmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve ö retmenlik mesle ine yönelik tutumlarının analizi isimli çalı masında, altı üniversiteden toplam 814 beden e itimi ö retmen adayına ula ılmı ve Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama Envanteri ve Ö retmenli e Yönelik Tutum Ölçe i uygulanmı tır. Bulgular, spora aktif katılım gösteren ö retmen adaylarının katılmayanlara oranla yüksek puanlara sahip olduklarını göstermektedir. Dolayısıyla, fiziksel aktivitelere katılımın fiziksel benlik algısını olumlu yönde etkiledi i ifade edilmektedir.

Ara tırma sürecinde, ki isel e itim hizmeti alan bireylerin kendi vücutlarından daha ho nut hale gelmeleri ve beslenme gibi alı kanlıklarında meydana gelen de i im beden imgelerininin olumlu yönde de i mesini beraberinde getirmi tir. Bu bulgunun; ki isel e itim uygulamaları sonrasında meydana gelen fiziksel de i imin ve bireyin ya antısında olu an farklılıkların (beslenme alı kanlı ı, giyim tarzı, ...) beden imgesini etkiledi i, olumlu beden imgesine sahip olmanın da spor alı kanlı ı açısından devamlılı ı sa ladı ı eklinde yorumlanması mümkündür.

Katılımcıların görüşleri incelendiğinde, çoğunluğun bedenlerini eskisine nazaran daha olumlu bir biçimde algılamaya ve deşlendirmeye başladıklarını belirtmeleri ve bu durumun devam etmesini sağlamak amacıyla da kişisel eğitim hizmeti almaya devam ettiklerini ifade etmeleri kişisel eğitim sonucundaki olumlu değişimler ile beden imgesi arasındaki etkileşimi sergilemektedir. Kendine yönelik olumlu algıya sahip bireylerin ise kendilerini daha kolay ifade edebilecekleri ve sosyal ortamlarda daha aktif olacakları düşünüldüğünde, kişisel eğitim derslerine katılan kişilerin bakışlarının gözünde saygınlıklarının da artacağı açıktır.

Oktan ve Şahin (128)'in araştırmaları da kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının arttığını göstermektedir. Spor yapmanın olumlu beden imgesine sahip olma ve dolayısıyla benlik saygısı üzerindeki etkisi büyüktür. Batu ve Kuru (28)'nin çalışmalarında da görüldüğü gibi; sporcu kadınlar sağlıklı, görünümüne, fiziksel yeterliliğine önem vermeleri ve yaptıkları spora bağlı olarak gelişen kaslı vücut yapıları nedeniyle beden bölümlerinden hoşnut olmakta ve bu kadınların bedenlerini algılama düzeyleri spor yapmayan kadınlara göre daha yüksek düzeyde olmaktadır. Kendi bedeninden memnun kişilerin benlik saygılarının artması davranışlarına da yansıtacağı için, bakışlarının onlara yönelik bakış açılarında da değişim gerçekleştirecektir. Dolayısıyla, kişisel eğitim uygulamasına katılan bireylerin beden imgelerinin olumlu yönde değişmesi ve kendi bedenlerine yönelik memnuniyetlerinin artması sosyalizasyonları üzerinde olumlu etkide bulunmaktadır. Stewart, Smith ve Moroney (162) tarafından Avustralya'ya yönelik olarak yapılmış olan ve 13 fitness salonunu içeren çalışmanın sonuçları da, bu spor salonlarından yararlanan kişilerin büyük çoğunluğunun bedenlerini şekillendirme ve bu sayede daha güzel, etkileyici ve spor bakımında yeterli sahibi bir vücuda sahip olma amacıyla olduklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmada ulaşılan bir başka sonuç kişisel eğitim hizmeti alan bireylerin bedenlerini daha iyi tanımaya başlamış olmaları yönündedir. Bununla birlikte katılımcıların fiziksel öz yeterlilik algılarında da bir gelişmenin söz konusu olduğu görülmüştür. Kişisel eğitim sürecindeki birebir etkileşimin, eğitime duyulan



güvenin, artan içsel motivasyonun, samimi ve e lenceli ortamının bu sonuç üzerinde etkisi oldu unun söylenmesi mümkündür.

Ara tırmada elde edilen veriler incelendi inde katılımcıların görü lerinin ki isel e itim uygulamasının sosyal fizik kaygılarının azalmasını sa ladı ı yönünde oldu u görülmektedir. Ki isel e itime katılım nedenlerine bakıldı nda öncelikli amaçlarının olumlu bir fiziksel benlik algısına sahip olmak ve ba kaları üzerinde fiziksel görünü leri ile etki bırakma oldu u dikkate alındı nda, uygulama öncesinde katılımcıların sosyal fizik kaygısına sahip olduklarının söylenmesi mümkündür. Ki isel e itim sonucunda fiziksel anlamda ya adıkları dönü ümler ise sosyal fizik kaygısını azalttı ve ba kaları üzerinde olumlu bir etki yarattıklarını dü ünmelerine neden olmu tur. Kirazcı (101)'nın, fiziksel aktivite dersinin genç yeti kin üniversite ö rencilerinin fiziksel uygunluk seviyeleri, fiziksel benlik algıları ve sosyal fizik kaygıları üzerindeki etkisini ara tırmak üzere gerçekle tirmi oldu u çalı masının sonuçları da ara tırmanın bu bulgusu ile örtü mektedir. 12 hafta boyunca verilen fiziksel aktivite dersi; ö rencilerin fiziksel uygunluk parametrelerinde geli ime neden olmu ve katılımcıların bedenlerine ve görünümüne yönelik kaygıları azalmı tır. Üniversite ö rencilerine yönelik olarak gerçekle tirmi oldukları çalı malarında Kılıç ve Karaku (99) ise ki ilerinin mevcut kilolarından ve boy uzunluklarından memnun olmaları durumunda sosyal fizik kaygılarının azaldı nı ortaya koymu lardır. Dolayısıyla ki iler görünü lerinden memnun olduklarında ve ideal olarak yansıtılan ölçülere sahip olduklarını dü ündüklerinde sosyal fizik kaygıları da dü mektedir. Bu nedenle, ki isel e itim dersi alan ki ilerinde kendileri açısından ideal oldu unu dü ündükleri kiloya ve beden ölçülere ula maları sosyal fizik kaygılarını azaltmakta, sosyal ortamlarda kendilerini daha iyi hissetmelerini sa lamaktadır.

Ara tırmanın ikinci teması olarak belirlenmi olan ki isel e itim uygulamalarının bireye özgü ihtiyaçları kar ılama fırsatı sunması ba lamında elde edilen veriler incelendi inde; uygulamanın ki ilerinin ihtiyaçlarına yönelik ve birbir yapıyor olmasının ve sürecin disiplinli bir biçimde gerçekle tiriliyor olu nunun ve ki isel e itimin popülerli inin ki iler üzerinde olumlu etki bırakmı oldu u

görülmektedir. Kiiler daha zayıf, salkılı, esnek, güçlü ve kaslı bir vücuda sahip oldukları ifade etmişlerdir. Mevcut salkılık sorunlarının çözümünde de kiisel eitim uygulamasının etkisini dile getirmişlerdir. Benzer şekilde, Steptoe ve diğ. (161), 21 Avrupa ülkesinden genç yetişkinlerin fiziksel aktivitelere katılımlarını ve fiziksel aktivite ile salkılık ilgili ve duygusal bazı davranışlarının ilişkisini incelemiştir. 21 ülkeden 18-30 yaş arası 7302 erkek ve 9181 kadının katıldığı çalışmada, salkılık ilgili olarak fiziksel aktiviteden beklenenlerin yanında kilo kaybının olduğu ortaya çıkmıştır. Bu tür aktivitelerin kalp salkılığı üzerindeki etkilerine yönelik farkındalık ise erkeklerde %52 iken kadınlarda bu oran %54 olarak saptanmıştır. Çalışmanın salkılık ilgili ve duygusal anlamda iyi olmaya ilişkin sonuçları, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin salkılı bir yaşam biçimiyle bağlantılı olduğu göstermiştir. Madison, Hultquist, Church ve Fisher (113) tarafından yapılmış olan ve kiisel eitim hizmeti alan, 24 ile 54 yaş arası sekiz kadın ile bu deneyimlerine yönelik görüşmelerle elde edilen verilerin analizine dayanan çalışmanın sonuçları da ara tırmanın bireye özgü ihtiyaçları karşılama temasına ilişkin bulguları ile örtüşmektedir. Madison, Hultquist, Church ve Fisher (113)'ün çalışmaları da benzer şekilde e itmenle eitim alan kişiler arasında olumsuzlukların, e itmenin karakteristik ve mesleki özelliklerinin, süreç sonucunda elde edilen fizyolojik ve psikolojik kazanımların ve motivasyonun, kiilerin kiisel eitim deneyimlerine dair olumlu düşünceler edindirdiğini ortaya koymaktadır.

Kiisel eitim uygulamalarının katılımcıların gündelik yaşamları üzerindeki etkisine yönelik görüşler doğrultusunda elde edilmiş olan veriler analiz edildiğinde; kiilerin beslenme, giyim ve sosyal ortam tercihlerinde değişim olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişimlerin olumlu yönde olduğu ve özellikle beslenme açısından kiilerin daha salkılı alışkanlıklar edinmiş oldukları görülmektedir. Beden ölçülerinde değişim yaşayan katılımcılar giysi tercihlerinde daha küçük bedenlere ve daha önceden giymeye cesaret edemedikleri kıyafetlere yönelebildiklerini belirtmişlerdir. Bu süreçte edinmiş oldukları özgüven kiilerin sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat hissetmelerine ve bu tür ortamlarda daha çok bulunmalarına neden olmuştur. Bulgu, Koca Arıtan ve Açı (40)'nın fiziksel aktivitelere katılımın kadınların gündelik yaşamlarında ne tür değişimlere yol açtığını inceledikleri

çalı malarında ise, Ankara'da bulunan özel ve kamuya ait spor merkezlerinde fiziksel aktivitelere katılan 53 kadın ile görü lümü tür. Görü melerden elde edilen veriler analiz edildi inde, serbest zaman etkinli i olarak fiziksel aktivitelere katılımın kadınların ya am biçimini olumlu yönde etkiledi i ve ya am kalitelerini yükseltti i görülmü tür.

Ki isel e itim derslerinin, bu hizmeti alan ki ilerinin gündelik ya amlarındaki geli melere paralel olarak genel anlamda ya am kalitelerini de artırdı ı görülmektedir. Bedenlerindeki de i im psikolojilerini de olumlu yönde de i tirmi ve çe itli alı kanlıkları da bundan etkilenmi tir. Bu sonuçlar do rultusunda ki isel e itim uygulamalarının ki ilerinin kendilerine bakı açılarında olumlu bir de i ime neden oldu unun ve özgüvenlerinin artmasını da beraberinde getirdi inin söylenmesi mümkündür. Gençay ve Akkoyunlu (78)'nun çalı malarında elde edilmi olan bulgulara bakıldı nda da, fiziksel anlamdaki olumlu de i imlerin bireylerin ya am doyumlarını artırdı ı görülmektedir.

Ö retmen adaylarının ya am kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ili kiyi belirlemeye yönelik olarak Tekkanat (169) bir yüksek lisans tezi hazırlamı ve 212 kız, 179 erkek olmak üzere toplam 391 ö renciye Dünya Ya am Kalitesi Kısa Formu'nu ve Uluslar arası Fiziksel Aktivite Envanteri'ni uygulamı tır. Çalı ma sonucunda, ya am kalitesi ile fiziksel aktivite arasında pozitif ve anlamlı bir ili ki bulunmu , ya am kalitesinin erkekler lehine anlamlı bir ekilde farklıla tı ı ortaya konulmu tur. Genç ve arkada ları (77) tarafından ise, kadın ve erkek genç eri kinlerde fiziksel aktivite ve ya am kalitesi farklılıklarının ve bu parametreler arasındaki ili kilerin ortaya konulmasına yönelik bir ara tırma yapılmı tır. 710 genç eri kine uygulanan fiziksel aktivite ve ya am kalitesi anketlerinin analiz edilmesi sonucu, erkek katılımcıların fiziksel aktivite ve ya am kalitesi açısından kadın katılımcılardan önde oldu u görülmü tür. Erkek katılımcıların hem fiziksel aktivite hem de ya am kalitesi anketlerinden elde ettiklerin sonuçların daha olumlu olması, bu iki de i ken arasında pozitif bir ili kinin mevcut oldu u ekinde yorumlanmı tır.

Özudo ru (134) tarafından yapılmı olan yüksek lisans tezinde üniversite personelinin ya am kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ili kinin cinsiyet, statü, ya ve medeni duruma göre incelenmesini amaçlamı tır. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde çalı an toplam 278 (115 bayan, 163 erkek) personel ile yapılan çalı mada üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için IPAQ (Uluslararası Fiziksel Aktivite De erlendirme Anketi) kısa formu, ya am kalitelerini belirlemek için SF-36 (Short Form-36, Ya am Kalitesini De erlendirme Anketi) kullanılmı tır. Ara tırma sonucunda; erkeklerin kadınlara göre, evli olanların ise bekar olanlara göre fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek ve ya am kalitesi açısından akademik personelin idari personele göre mental ve sosyal yönden daha sa lıklı oldu u bulunmu tur. Ya grubuna göre fiziksel aktivite düzeyleri kar ıla tırıldı nda akademik personelin 36 ya ve üzerinin, idari personelin ise 26-35 ya grubunun daha aktif oldu u görülmü tür. Üniversite personelinin ya am kalitesi ya gruplarına göre kar ıla tırıldı nda, 36 ve üzeri ya grubunun 26-35 ya grubuna göre sosyal ve mental boyutta daha yüksek ya am kalitesine sahip oldukları anla ılmı tır. Vatansaver ve arkada ları (179) orta ya lı kadın ve erkeklerde fiziksel aktivite düzeyi ve ya am kalitesi arasındaki ili kiyi belirlemeye yönelik olarak yapmı oldukları çalı mada, erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan anlamlı ekilde yüksek oldu unu ortaya koyarken; fiziksel aktivite puanları ile fiziksel i lev, fiziksel rol, a rı ve sosyal i lev ya am kalitesi puanları arasında pozitif bir ili ki oldu unu görmü lerdir.

Çalı manın dördüncü teması olan ki isel e itim uygulamalarına katılım ile fiziksel ve psikolojik de i imlere yönelik kazanımlar, katılımcıların görü leri do rultusunda de erlendirildi inde; bulgular, katılımcıların ki isel e itim sürecinde hem fizyolojik hem de psikolojik kazanımlara eri mi olduklarını göstermektedir. Fiziksel de i ime yönelik bulgular incelendi inde; ki ilerinin ba langıçtaki hedeflerinden biri olan kilo verme amacına ula mı oldukları, vücutlarının ekillendi i ve kas kitlesinde artı meydana geldi i görülmektedir. Antrenmanların ki iye özel olmasının ve disiplinli bir biçimde gerçekleştirilmesinin bu olumlu de i im üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, ki isel e itim uygulamaları bireylerin psikolojilerini de olumlu yönde etkilemi tir. Fiziksel de i im ki ilerinin

kendilerini daha iyi hissetmelerini ve özgüvenlerinin artmasını beraberinde getirmiştir. Hedeflerine ulaştıklarını gören kişiler spora yönelik olumlu tutum geliştirmiş, motivasyonları artmıştır.

Fiziksel kazanımlar açısından bakıldığında, çalışmanın bulguları Daley ve Parfitt (59) tarafından yapılmış olan çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Çalışma bir fitness merkezine üye olanların üye olmayanlardan fiziksel anlamda daha iyi durumda olduklarını ortaya koymaktadır. Altı haftalık aerobik dans egzersizlerinin ergenlik dönemindeki genç kızlar üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmada (43) benzer sonuçlar içermektedir. Bu etkinliklere katılımın kişilerin fizyolojik yapılarında ve vücut ağırlığı, esneklik gibi boyutlarda olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir.

Çalışmanın psikolojik kazanımlara yönelik bulguları ise Bulgu (41)'nin spora aktif katılımı ile kazanılan davranışları toplumsal fayda çerçevesinde ele aldığı çalışmasının sonuçları ile örtüşmektedir. Çalışmada Kazakistan'da Ahmet Yesevi Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilere anket formu uygulanmıştır. Amaçlı örneklem çerçevesinde Spor ve Sanat Fakültesi'nin Spor Fakültesi'ne devam eden öğrencilerden ve diğer fakültelerin öğrencileri arasından spora sürekli ve aktif olarak katılanlar çalışmaya dahil edilmiştir. Öğrencilerin spora aktif katılımı ile toplumsal fayda sağlama arasındaki ilişki düzeyinin sorgulandığı araştırmamızın verileri analiz edildiğinde, sporun kişiyi toplumsal ve bireysel davranışlar kazandırdığı ve iddettiği kontrol etmeyi öğrettici görülmüştür. Bunun yanı sıra Özdevecioğlu, Sucan ve Akın (132); fiziksel aktivitelere katılımın tükenmişlik hissi ile ilişkisini araştırmış ve Kayseri ilinde tekstil sektöründe faaliyet gösteren işletmelerde çalışan toplam 1623 kişi ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyi ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır. Dolayısıyla fiziksel aktivitelere katılımın genel olarak tükenmişlik düzeyini azaltabileceği ifade edilmiştir. Eriksson ve arkadaşları (69), fitness salonlarına giden kişilerin sosyal fizik kaygılarını ve dış görünüşüne yönelik sosyo-kültürel tutumlarını belirlemek amacıyla 166 kadın ve 85 erkek olmak üzere 251 kişi ile bir çalışma

gerçekle tirmi lerdir. Çalı manın bulguları ki ilerın benlik algılarının güçlendi ini ve sosyal fizik kaygılarının, beslenme bozukluklarının ve dı görünü e yönelik olumsuz tutumlarının ortadan kalktı nı göstermi tir.

Alfermann ve Stoll (6), fiziksel egzersizin benlik algısı ve kendini iyi hissetme üzerindeki etkisini incelemek üzere deneysel bir çalı ma gerçekle tirmi tir. Deneý grubuna altı aylık bir programın uygulanmasının ardından ön-test ve son-rest sonuçlarına dayalı olarak elde edilen sonuçlar do rultusunda; uygulanan egzersiz programının katılımcıların ruhsal durumları üzerinde olumlu etkide bulundu u ancak bunun tek belirleyici olmadı ı belirlenmi tir. Stoll ve Alfermann (163) ise, yeti kinlerin fiziksel aktivite programına katılımlarının bedenlerini algılama biçimleri ve sa lıkla ilgili di er psikolojik de i kenler açısından etkilerini ara tırmı lardır. 14 hafta süren ve bir e itmen tarafından yönlendirme yapılan aktivite programına katılan yeti kinlerden elde edilen veriler, kontrol grubu ile kar ıla tırıldı nda bu bireylerin bedenlerine yönelik daha olumlu algılara sahip olduklarını ortaya koymu tur.

Spor alı kanlı ının sürdürülebilirlik kazanmasında ki isel e itim derslerinin etkisine bakıldı nda; ki ilerın elde etmi oldukları kazanımların devam etmesini sa lama amacıyla ki isel e itim uygulamalarına devam ettikleri ortaya konulmu tur. Ba ka bir ifade ile, katılımcılar ki isel e itim uygulamasına devam etme konusunda kararlı olduklarını, elde etmi oldukları kazanımların yok olmasını ve emeklerinin bo a gitmesini istemediklerini dile getirmi lerdir. Bunun yanı sıra, ki ilerın uzun süre (bu çalı mada minimum on sekiz ay ki isel e itim hizmeti alanlar tercih edilmi tir) ki isel e itim hizmeti almaları, onların egzersiz yapmayı alı kanlık haline getirmelerini sa lamı tur. Egzersizi ve sporu bir ya am biçimi haline getiren katılımcıların, bu yöndeki davranı larının süreklilik kazandı mın söylenmesi mümkün görünmektedir. Ayrıca süreç içerisinde e itmenle olan etkile imleri ve aldıkları dönütler spora bilimsel bir bakı açısıyla yakla malarına olanak sunmu tur. Bu nedenle çe itli kazanımlara ula mak ve elde ettikleri kazanımların devamlılı nı sa lamak için sporun gerekli oldu unu belirtmi lerdir. Benzer ekilde Ayas (22)'ın Edirne ili merkezinde yer alan fitness merkezlerinin mü teri profilini ve bu

mü terilerin beklentilerini ortaya koymak amacıyla yapımı oldu u çalı manın sonuçları; fitness merkezlerine üye olan ki ilerin arkadaşları ile spor yapmaktan hoşlandıklarını, fitness merkezine üye olduktan sonra psikoloji olarak rahatladıklarını ve sosyalleştiklerini göstermektedir. Bunun yanı sıra; çalı manın sonuçlarına göre bireyler sağlıklı olmak, sosyal ortamda yeteneklerini artırmak ve yaşam kalitelerini yükseltmek için bu merkezlere devam ettiklerini belirtmişlerdir.

McClaran (122) tarafından, ki isel e itim uygulamalarının fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerindeki etkisinin belirlenmesine yönelik çalı masında, yaşları 20 ile 65 arasında değişen 129 gönüllü katılımcıya, üniversite son sınıf öğrencisi bir e itmenin yönlendirmesinde 10 haftalık bir program uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, birbir gerçekleştirilen ki isel e itim uygulamasının tutumunda değişiminde ve fiziksel aktivite miktarının artmasında etkili bir teknik olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde Byran, Pinto Zipp ve Parasher (47)'in çalı maları on haftalık yoga programının ki ilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarında olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Tappe, Tarves, Oltarzewski ve Frum (168) da fitness salonlarındaki düzenli fiziksel aktivitenin ki ilerin alışkanlıklarında olumlu etkileri olduğunu belirtmektedirler.

Çalı manın bulguları, ki isel e itim sayesinde bireylerin günlük yaşamlarında yeni bir alışkanlık edindiklerini ve sağlıklı, özgüven, ve fiziksel olarak iyi görünüm açısından olumlu dönümlerin ki ilerin egzersiz alışkanlıklarını daha sürdürülebilir hale getirebildiğini göstermektedir. Bu sonuçlar Bourdieu (37)'nin, bireylerin seçkinlik ve itibar arayışlarında bireyin kendi bedenini odak noktasına koyması düncesi ile de örtülmektedir. Bourdieu'ya göre be eni ve be enideki farklılıklar sosyal sınıflara göre değişir ve bu da bedensel güzellik, sağlık ve dayanıklılık hakkındaki görüşleri etkiler. Bu doğrultuda, örnek in işçi sınıfı bedenini araç olarak değerlendirerek onu güçlendirmeye yönelik spor dallarıyla uğraşırken, alt-orta sınıf üyeleri uzun ömür için jimnastikle, ayrıcalıklı sınıflarsa golf gibi prestijli sporlarla meşgul olurlar. Bu çalı manın bulgularına bakıldığında da, ki isel e itim uygulamalarının bireylere kendilerini daha iyi ve ayrıcalıklı hissettirmesinin ve fiziksel anlamda daha be enilir bir hale dönüştürmesinin bu e itimin tercih edilmesinde

etkili oldu u görülmektedir. Çalı manın bu bulgusu Bulgu, Koca Arıtan ve A ı (40) tarafından yapılmı olan ve kadınların fiziksel aktivitelere katılımının gündelik ya amlarında neden oldu u de i imin ara tırıldı ı ara tırmanın bulguları ile örtü mektedir. Söz konusu çalı mada serbest zaman etkinliklerine zaman ayırmanın kadınlara kendilerini ba ımsız hissetme ayrıcalı ı sundu u, birbirleriyle etkile ime girme olana ı tanıdı ı ve ev dı ına çıkararak kendilerine zaman ayırma ansı sa ladı ı ortaya konulmu tur.

Ki isel e itim hizmeti almanın ki ilere kendilerini daha iyi hissettirdi i ve bu süreçteki fizyolojik ve psikolojik de i imlerin özgüvenlerini artırdı ı sonucu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla ki isel e itim hizmeti almaya yönelik bireysel tercihlerin temelinde sosyalizasyona yönelik bir e ilimin oldu unun söylenmesi mümkündür. Bu bakı açısıyla yakla ıldı ında, ki isel e itim uygulamalarının beden üzerinde yarattı ı fiziksel de i iklikler aracılı ı ile sosyalle meye katkıda bulundu u görülmektedir. Karaçam (95) tarafından hazırlanmı olan yüksek lisans tezi de benzer ekilde, vücut geli tirmenin erkekli in ve erkeklikler arasındaki hiyerar ik ili kilerin bedenler ve bedensel pratikler aracılı ıyla in a edildi i/yeniden üretildi i ve besin deste i kullanımının önemli oldu unun dü ünüldü ü toplumsal bir alan oldu unu ortaya koymu tur. Dolayısıyla ki isel e itim gibi etkinliklere yönelik toplumda olu mu olan algı (soyo-ekonomik güç göstergesi olması) ve bu süreçte elde edilen fizyolojik, sosyal ve psikolojik kazanımların beraberinde getirdi i de i imler ki ilerin bu tür uygulamalarını tercih etmelerinde ve devamlılık göstermelerinde etkili durumlar olarak görülmektedir. Çalı manın katılımcılarının daha önce farklı spor salonlarına üyelik yaptırmı ancak çok fazla devamlılık göstermemi olmalarına ra men, ki isel e itim hizmetine katılım konusunda istikrar göstermi olmaları da bunu göz önüne sermektedir.



## 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Kişisel eğitim uygulamasının kazanımlarının incelendiği ve bu uygulamanın kişisel eğitim hizmeti alan kişilerin görüşlerine dayalı olarak ele alındığı araştırmamızın sonuçları aşağıdaki gibidir:

Katılımcıların görüşleri incelendiğinde, kişisel eğitim uygulamalarından yararlanmaya yönelik öncelikli amaçlarının daha sağlıklı bir bedene sahip olmak ve fiziksel aktiviteleri daha kolay gerçekleştirebilmek, dolayısıyla fiziksel uygunluğa dair gelişim sağlamak olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcılar mevcut sağlık sorunlarının üstesinden gelmek ve daha sağlıklı bir bedene sahip olmak amaçlarıyla kişisel eğitim uygulamasından yararlandıkları yönünde de görüş belirtmişlerdir. Bir başka ifadeyle, kişiler olumsuz beden imgesini olumluya çevirmek amacıyla bu hizmetten yararlanmayı tercih etmişlerdir. Bu noktada, özellikle sosyal medyanın ve sosyal medyada sunulan ideal beden imgesinin kişisel eğitim uygulamasına yöneltildiği görülmüştür.

Kişisel eğitim uygulamasının geleneksel fitness hizmetlerinin sunduklarına ek olarak, eğitimci desteğiyle ve disiplin içerisinde daha kısa sürede sonuç vermesi ise kişilerin hedeflerine ulaşmak için bu uygulamayı tercih etmelerine neden olmuştur. Ayrıca, geleneksel fitness sürecinde kişiler her ne kadar eğitimcilerin denetiminde ve gözetiminde olsalar da birbir kontrolün olmamasında kaynaklanan yetersizliklerin de kişisel eğitim ile üstesinden gelinebildiği görülmüştür. Eğitimcinin kişileri sınırlarını zorlama duruşunda yönlendirmesinin burada etkili olduğunu söylemek mümkündür. Tek başlarına olduklarında ya da grupla hareket ettiklerinde daha düşük ağırlıkları ve daha az tekrarı seçme eğiliminde olduklarını ifade eden katılımcılar, kendilerini eğitimcilerinin yaptığı yönlendirmeye uygun hareket etme zorunluluğunda hissettiklerini ve bu nedenle de zorlandıkları durumlarda bile devam etme eğilimi gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bu da onlara kendi sınırlarını görme ve

bu sınırları zorlama olana ı sunarak geleneksel antrenman yöntemlerine nazaran daha etkili sonuçlar alınmasını sa lamı tır.

Ara tırmanın çalı ma grubunu olu turan ki iler ki isel e itim hizmeti alma nedenlerinden bir di erinin sosyal fiziksel kaygı oldu u belirlenmi tir. Ba kalarının onların fiziksel görünü lerini olumlu olarak de erlendirmelerini sa lamak amacıyla ya da bu algıyı devam ettirmek için ki isel e itim uygulamasına devam etmeleri söz konusu olmu tur. E itmenin ki isel e itim sürecinde yaptı ı yönlendirmelerin ve motivasyon deste inin yanı sıra, bu uygulamaya katılımı elde edilen fiziksel ve psikolojik kazanımlar ki iler ki kendilerini daha iyi hissetmelerini sa lamı ve fiziksel görünüşleri dolayısıyla duydukları kaygıyı azalttı tır. Bu noktada kadın katılımcılar zayıf ve hatları belirgin bir vücuda sahip olma (özellikle bacak, karın ve basen bölgelerine yönelik çalı ma) iste indeyken, erkek üyelerin kaslı ve güçlü görünen bir bedene ula ma (özellikle gö üs, kol ve karın bölgesine yönelme) arzusunda oldukları dikkat çekmi tir. Bu özellikleri elde etmeye yönelik olarak kendilerine hazırlanmı olan program do rultusunda çalı an ki iler hedeflerine daha kısa sürede ula ma olana ına sahip olmu ve elde ettikleri fiziksel özellikler dolayısıyla çevrelerinden övgü almaya ba lamı lardır. Bu övgüler ise onların sürece olan ba lılı ını ve motivasyonlarını artırmı tır. Ki isel e itim sürecindeki disiplinin ve e itimin bireye özgü olmasının bu noktada etkiyi artırdı ı belirlenmi tir.

Ki isel e itim uygulamasından yararlanan bireyler, bu süreçte e itim veren ki iyle birebir çalı ma olana ı bulduklarını ve bunun da kendilerini daha iyi hissetmelerini sa ladı ını belirtmi lerdir. Ayrıca e itimle etkile im içerisinde olunması dolayısıyla ki iler ki merak ettikleri konularda sorular sorma ve hemen dönüt alma ansı elde etmi oldukları da görülmektedir. Kendi ba larına antrenman yaptıklarında ya da grupla yapılan egzersizlerle sahip olunamayan bu tür olanaklar ki isel e itim hizmetinin katılımcılar tarafından olumlu bir bakı açısıyla de erlendirilmesini beraberinde getirmi tir.

Ki isel e itim hizmetinin ki iler ki bireysel gereksinimleri ve istekleri do rultusunda tasarlanan bir program do rultusunda gerçekleştirilmesi süreci daha

etkili kılınıdır. Kiiler sağlık problemlerine ya da ulaşmak istedikleri hedeflere yönelik antrenmanlarla amaçlarına daha kısa sürede ve daha kolay ulaştıklarını belirtmektedirler. Antrenmanların kiilerin sağlık sorunları göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmesi, mevcut sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Kiiler tek başlarına ya da grupla yaptıkları antrenmanlarda daha kısa sürede pes ederken ve hareketleri yarıda bırakma eğilimindeyken, kişisel eğitim uygulamasında eğitmenin desteğiyle bu olumsuz durumun ortadan kalkmasının ve elde ettikleri fiziksel ve psikolojik kazanımların sağlık sorunlarının çözümüne de yardımcı olduğunu düşündüklerini ifade etmektedirler.

Antrenmanların birebir yapılması kiilerin antrenmana gelmeme olasılığını ortadan kaldırır, kiiler kendilerini antrenmanlara gelme zorunluluğunda hissetmektedirler. Ayrıca eğitmenin kiileri sürekli izliyor ve onlara yönlendirmelerde bulunuyor olması da sürecin bir disiplin içerisinde gerçekleşmesini sağlar. Bu disiplin kiilerin egzersiz davranışlarına süreklilik kazandırırken, daha kısa sürede ve olumlu sonuçlar alınmasını kolaylaştırır. Ayrıca, kiiler bu uygulamanın kendilerine özel olması dolayısıyla özellikle zaman konusunda herhangi bir bahanelerinin kalmadığını ve gelemedikleri zamanlarda eğitimin başka bir zamana ertelenmesinin kendilerini daha fazla disipline ettiğini belirtmektedirler. Bunun yanı sıra kendi başlarına antrenman yaparken set aralarını daha uzun tutarken, kişisel eğitim sırasında set aralarının eğitmen tarafından daha kısa olarak belirlenmesinin sonucun etkisini artırdığını düşündüklerini ifade etmektedirler.

Katılımcıların görüşleri, kişisel eğitim uygulamasının gerek sosyal medyada gerekse kiiler arasında popüler olmasının kiileri bu hizmetten yararlanma noktasında motive ettiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, kiilerin kişisel eğitim uygulamasını sosyal ortamda popülerlik kazandıran bir unsur olarak değerlendirdikleri de ortaya konulmuştur. Sosyal medyada özellikle ünlü kiilerin kişisel eğitim uygulamaları esnasında çekilmiş fotoğraflarını sıklıkla yayımlamalarının kiilerin kişisel eğitime yönelmelerini sağladığı görülmüştür. Dolayısıyla kiiler kendilerinin de böyle bir eğitim aldıklarını göstermek ve vücutlarındaki olumlu değişimleri yansıtmak amacıyla sosyal medyada fotoğraflarını

payla tıklarını ifade etmi lerdir. Bu da ki isel e itimin popüleritesinden yararlanma amacını göz önüne sermekle birlikte, ba langıçtaki bu amacın fiziksel ve psikolojik kazanımlar paralelinde de i ti ini göstermektedir. Elde edilen kazanımların bu popüleritenin ötesine geçilmesini ve e itimin kendine odaklanılmasını sa ladı ı görülmektedir.

Ki isel e itim uygulamaları ile edinilen fiziksel ve psikolojik de i imleri sürdürme amacı ile beslenme alı kanlıklarına daha sa lıklı ve dolayısıyla daha bilinçli bir yön veren bireylerin bu tutumlarının onlara olumlu yönde etki etti i görülmü tür. Ba ka bir ifade ile, beslenme konusunda daha disiplinli davranma ve sa lıklı gıdaları tercih etme ki ilerinin kendilerini toplumsal statü anlamında daha üstte görmelerine olanak tanıdı tır. Bu yönde bir ba ka bulgu ise giyim tarzına yöneliktir. Bu ba lamda katılımcılar fiziksel görünümledeki de i imin kıyafet tercihlerini de etkiledi ini ve bu anlamda daha fazla seçene e sahip olabildiklerini ifade etmi lerdir. Kendilerine olan güvenlerinin artmasının da daha önceden giymedikleri ya da giymedikleri giysileri tercih edebilmelerinde etkili oldu u görülmü tür. Ki isel e itim hizmeti alan bireylerin tercih ettikleri mekanlarda bir de i imin söz konusu oldu u ve sosyal ortamlara girmekte eskisine göre daha özgüvenli oldukları belirlenmi tir. Ki ilerinin fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmeye ba lamalarının bu durum üzerinde etkili oldu u görülmü tür. Bu hissin daha uzun süreli olmasının ve ya adıkları de i imin süreklilik kazanmasının ise spora ve sa lıklı ya am alı kanlıkları edinmeye ba lı oldu una yönelik farkındalık kazanan katılımcılar, önceleri sadece denemek amacıyla bu uygulamaya katılmı olsalar da devam etme kararı aldıklarını belirtmi lerdir.

Ki isel e itim uygulamasından yararlanan ki iler bu deneyimin hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini daha sa lıklı hissetmelerine, çalı ma ya amlarında daha verimli olduklarını dü ünmelerine, hayata bakı açılarında olumlu de i imler ya anmasına, aileleriyle ve arkada larıyla daha kaliteli zaman geçirmelerine neden oldu unu belirtmi lerdir. Bu süreç içerisinde bedenlerinin daha güçlü hale gelmesi sonucunda bel, sırt, boyun gibi bölgelerde ya adıkları a rıların hafifledi ini, psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmeye ba ladıklarını ve dolayısıyla ya am

doyumlarının arttığını ifade etmişlerdir. Daha önceki spor salonu deneyimleri kısa süreli olmuş olan katılımcıların kişisel eğitim sayesinde spora yönelik algılarının ve bu bağlamda davranışlarının değişimi olması daha somut kazanımlara ulaşmalarını sağlamış ve bu da onların yaşam doyumlarını artırmıştır. Bunun yanı sıra eğitimle kurmuş oldukları etkileşim ve bu konudaki kaygılarını paylaşabilecekleri birine sahip olmaları da yaşam kalitelerindeki artışa desteklemiştir. Fitness salonu üyeliğinde ya da grupla yapılan eğitimlerde bu tür olanakların sınırlı olmasına rağmen kişisel eğitimin kişilere kendilerini anlayan ve destekleyen biri olduğunu hissettirmesi süreci farklı kılmış ve daha etkili olmasına katkı sağlamıştır.

Katılımcıların görüşleri incelendiğinde fiziksel değişimin sadece dış görünüşteki olumlu değişikliklerle sınırlı olmadığı, kişisel eğitim uygulamalarının sağlık anlamında da katkıda bulunduğu görülmüştür. Kişiler eskisine nazaran daha sağlıklı bir vücuda sahip olduklarını, var olan sağlık problemlerinde hissedilir bir azalma olduğunu belirtmişlerdir. Bu süreç içerisinde eğitmenin onlara verdiği olduğu bilgilerin doğrultusunda kişilerin bedenlerini daha iyi tanımaya başlamalarının bu sonuca ulaşmasında etkili olduğunu söylemesi mümkündür. Vücutlarına nasıl bakmaları gerektiğini ve daha iyi hale nasıl getirebilecekleri öğrenmeye başlayan kişiler eğitime süreç içerisinde daha fazla soru sormaya ve aldıkları yanıtlar doğrultusunda davranmaya özen göstermişlerdir. Kişisel eğitim sürecinde eğitmenin kişilerin bireysel özellikleri (yaş, sağlık durumu, beklentileri, vs.) hakkında bilgi sahibi olması ve gelişime yönelik kişiyeye özgü bilgilendirmelerde bulundurması bu noktaya etkiyi artırmıştır.

Fiziksel değişime yönelik kazanımların beraberinde psikolojik değişimi de getirmiş olduğu görülmüştür. Başlangıçta böyle bir kazanım hedeflememiş olan kişiler, fiziksel değişimin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağladığını görmüş ve başkaları tarafından beğenilmek onlara olumlu bir kazanım olarak dönmüştür. Çevrelerinden aldıkları iltifatlar özgüvenlerini de artırmıştır. Bu nedenle başlangıçta sadece denemek ya da kilo vermek amacıyla kişisel eğitime başlamış olan kişilerin bile daha iyi olmaya yönelik bir çaba içerisine girdikleri ve bir başkasını değil kendilerini geçmek için eğitime devam etme kararı aldıkları görülmüştür. Elde edilen

olumlu kazanımlar ki ilerin hedeflerini yükseltmelerine neden olmu , önceleri dı sal motivasyona ba lı olarak katıldıklarını ifade ettikleri e itime daha uzun süre katılmaya istek duyar hale getirdiklerimi belirtmi lerdir.

Ki isel e itim uygulamaları sonrasında ki ilerin kendilerini hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi hissetmeleri, onların spora yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olmaya ba lamalarını sa lamı tır. Süreç öncesinde, egzersiz yapmanın ya amlarında olu turaca ı de i imlere üpheyle yakla an ve gazetelerde, dergilerde ya da sosyal medyada sporun etkilerine yönelik yazılanları ya da söylenenleri çok da ciddiye almadıkları ifade eden ki iler artık spor ya da egzersiz denildi inde bakı açılarının tamamen de i mi oldu unu belirtmi lerdir. Ki isel e itim sürecinde e itimle yaptıkları görü melerle akıllarına takılan konularda sorular sorma ve bilgi edinme olana ına kavu an ki ilerin kulaktan dolma bilgiler yerine bilimsel veriler do rultusunda davranmaya ba ladıkları belirlenmi tir. Bunun yanı sıra yanlarında ba kaları oldu unda çekinen, yapamayaca ını dü ünün ya da kendini kötü hisseden ki ilerin dahi bu süreçte kendilerini daha iyi ifade etme ve olumlu sonuçlara daha kısa sürede ula ma olana ına sahip oldukları belirlenmi tir. Görü meler esnasında katılımcıların bazılarının kalabalık ortamlarda ya da grup içerisinde ba arısız olmaktan ya da ba kalarının haklarında olumsuz dü ünceler edinmelerinden çekindiklerini ancak ki isel e itim uygulamasında bu durumun ortada kalktı ını ifade etmi olmaları da bu sonucu ortaya koymaktadır. Bu noktada e itmene duyulan güvenin ve onun sa layaca ı motive edici ortamın önemi de göz önüne çıkmaktadır.

Katılımcıların ki isel e itim uygulamaları sayesinde edinmi oldukları fizyolojik ve psikolojik kazanımların devam etmesini arzu ediyor olmaları dolayısıyla uygulamadan yararlanmaya devam ettikleri belirlenmi tir. Özellikle bedenlerinde meydana gelen olumlu de i iklikler sonucu hem kendi beden algılarının olumluya dönmesi, hem de çevreden aldıkları olumlu dönütler onların ki isel e itim almaya devam etmelerine neden olmu tur. Bu anlamda, kazanımlarını yitirmek istememelerinin davranı ın süreklili inde etkili oldu unun söylenmesi mümkündür. Bunun yanı sıra birebir yapılan uygulamada ki ilerin e itimle sürekli etkile im içerisinde olmalarının da süreci onlar için özel kıldı ı anla ılmı tır. ki isel

e itim uygulamaları esnasında kendilerini ve sporla ilgili dü üncelerini e itmene ifade etme ve zorlandıkları anlarda e itmeden destek alma olana ına sahip olan bireyler için ki isel e itim daha fazla anlam kazanmı tır. Fitness merkezi üyeli inde ya da grupta yapılan etkinliklerde e itmenle kısa süreli etkile im kurabildiklerini ya da hiç etkile im içerisinde olamadıklarını ifade etmi olan bireyler ki isel e itim sürecinde kendilerini daha özel ve önemli hissettiklerini belirtmi lerdir. Bu durum ise onların e itmenin kendilerinden beklentilerini kar ılama noktasında daha istekli davranmalarını sa lamı ve sonuç almalarını kolayla tırmı tır. E itim sürecinde aldıkları sonuçlardan memnun kalan katılımcıların elde etmi oldukları fiziksel ve psikolojik kazanımlar çevrelerinden de olumlu tepkiler almalarını sa lamı , kendilerine bu deneyimi sa layan ki isel e itim uygulamasından yararlanma isteklerini artırmı tır.

Ki isel e itim sürecindeki disiplinli çalı ma ve edinilen kazanımlar bireylerde içsel bir motivayona dönü mü ve zorunlu olmamalarına ra men ki iler in uygulamaya devam etmelerini sa lamı tır. Sporun ve egzersiz yapmanın katılımcıların ya am biçimlerinde de i ime yol açmı oldu u ve sporun ya am biçimlerinin bir parçası haline gelmeye ba ladı ı görülmü tür. Çalı manın katılımcılarının bu süreç öncesinde farklı spor salonlarına üyelik yaptırmı ve kısa sürelerle de olsa spor salonu deneyimi ya amı oldukları göz önüne alındı ında, ki isel e itim sayesinde sporun ya amlarındaki önemli unsurlardan biri haline gelmi oldu unu belirtmeleri önemli bir sonuçtur. Bu e itimin birebir uygulamalarla gerçekle tiriliyor olması e itmenle e itimi alan ki i arasında bir ba olu masını ve e itmene duyulan güven dolayısıyla devamlılık gösterilmesini sa lamı tır. Dolayısıyla ki iler e itmenin vermi oldu u eme i göz önünde bulundurarak kendilerini sorumlu hissettiklerini belirtmi ler ve bu da sadece fitness merkezi üyesi olsalar ya da grupta spor yapsalar devamlılıklarını olumsuz olarak etkileyebilecek çe itli durumlarda (kendilerini yorgun ya da halsiz hissetmeleri, canlarının istememesi, ba ka planlar yapmı olmaları gibi) bile spora mutlaka zaman ayırdıklarını ifade etmi lerdir. Bu ise zamanla sporun ya amlarında yer edinmesine katkıda bulunmu tur.

Katılımcılar ki isel e itim uygulamalarının ardından spora daha farklı bir gözle yakla maya ve ya am kalitesi açısından sporun insan hayatında önemli bir unsur oldu unu dü ünmeye ba lamı lardır. Bu süreçte kendi ki isel deneyimlerinin yanı sıra bilimsel gerçeklerin de etkisi olmu tur. Daha önce bireysel ya da grupla yapmı oldukları antrenmanlarda kendi bilgi düzeyleri ile ya da genele yönelik bilgilerle hareket eden ki iler, ki isel e itim sürecinde e itmenle birebir yaptıkları antrenmanlarda kendilerine özgü deneyimler kazandıklarını ifade etmi lerdir. Bunun yanı sıra spora ek olarak beslenme tarzlarında da daha bilimsel bir yakla ım izledikleri, hangi besin grubunun vücuda nasıl etkide bulundu una ve nasıl beslenmeleri gerekti ine dair ara tırmalar yapmaya ba ladıkları belirlenmi tir. nsanın daha sa lıklı bir ya am sürmesi için sporun bir gereklilik oldu unun farkına varan bireylerde, spor davranı ı sürdürülebilir bir nitelik kazanmaya ba lamı tur.

## 6.2. Öneriler

Çalı manın bulguları do rultusunda ula ılmı olan sonuçlardan yola çıkılarak a a ıdaki önerilerin getirilmesi mümkündür:

Ki isel e itim uygulamasının ki iye özgü olması dolayısıyla fizyolojik ve psikolojik anlamda bireylerin hedeflerine daha kısa sürede ulaşmalarına katkıda bulunması nedeniyle ki iler bu tür uygulamalara katılmaya te vik edilmelidir.

Ki isel e itim e itimi veren ki iler, bu uygulamadan yararlanan ki ilerın sadece fiziksel bir de i imi hedeflemediklerini, bunun psikolojik de i imi de beraberinde getirdi ini dikkate almalıdırlar.

Ki isel e itim uygulamasının ücretinin fitness merkezlerindeki di er uygulamalara nazaran fazla olması dolayısıyla herkesin bu tür deneyimlerden yararlanma olasılı ının bulunamayaca ı açıktır. Bu nedenle grupla yapılan antrenmanlarda ve fitness salonlarına normal üyeliklerde e itmenlerin ki ilerın özel gereksinimlerine mümkün oldu unca e ilmeleri ki ilerın kendilerini de erli hissetmelerine yardımcı olacaktır.



Kişisel eğitim hizmetinin kazanımlarının bu uygulamadan yararlanan kişilerin görüşlerine dayalı olarak incelendiği bu ara tırma nitel ara tırma deseni ile tasarlanmıştır. Çalışmanın bulgularının genellenebilirliğinin sağlanması açısından nicel çalışmalar yapılabilir.

## 7. KAYNAKLAR

1. A bu a B, Konukman F, Yılmaz , Köklü Y, Alemdaro lu U. 8-12 ya arası çocukların aerobik kapasiteleri ile beden kitle indeksleri arasındaki ili kinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2007; 18(3): 137-146.
2. Akcan F, Bulgu N. Spora yönelik sosyalizasyon süreci: Lise ö rencileri üzerine bir uygulama. Spor Bilimleri Dergisi. 2012; 23(4): 195-206.
3. Akyol P, Erim V, Yamak B. Beden e itimi ö rencileri, ö retmenleri ve dansçılarının fiziksel benlik algılarının kar ıla tırılması. Spor ve Performans Ara tırmaları Dergisi. 2015; 6(2): 109-120.
4. Alden EL, Taylor TC. Interpersonal processes in socialphobia. Clinical Psychology Review. 2004; 24(7): 857–882.
5. Alemda S, Öncü E. The investigation of participation physical activity and social appearance anxiety at the preservice teachers. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS). 2015; 3(3): 287-300.
6. Alfermann D, Stoll O. Effects of physical exercise on self-concept and well-being. International Journal of Sport Psychology. 2000; 31(1): 47-65.
7. Allender S, Cowburn G, Foster, C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Health Education Research. 2006; 21(6): 826-835.
8. Altınta A, A çı FH, Özenir BT. Benlik sunumunun cinsiyete etkisi ve egzersiz davranı ı parametrelerine göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi. 2007; 18(2); 91-99.
9. American College of Sports Medicine. ACSM's resources for the personal trainer. Lippincott: Williams & Wilkins; 2013.
10. Amil O, Bozgeyikli H. Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish university youth. Journal of Studies in Social Sciences. 2015; 11(1): 68-96.
11. Arabacı R, Çankaya C. Beden e itimi ö retmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ara tırılması. Uluda Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi. 2007; 20(1): 1-15.
12. Archer S. Navigating PFT certifications: how does the industry" certify the certifiers" for a consistent standard of education and experience? IDEA Fitness Journal. 2004; 1(3): 50-58.

13. Arseven A. Çocukta benlik gelişimine ailenin etkisi ve çocuğun okuldaki davranışı. *Eğitim ve Bilim*. 1986; 10(60): 11-17.
14. Arslan C, Koz M, Gür E, Mende B. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *F. Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2003; 17(4): 249-258.
15. Arslan C, Yücel AS, Güllü M. İlköğretim ve ortaöğretimde öğrencilerin öğretmenlerin spor ve oyun alanları kullanmalarının incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*. 2010; 5(1): 28-46.
16. Arslan Y, Bulgu N. Socialization via play. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2010; 1(1): 8-22.
17. Arslangiray N. Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak davranış stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri (Yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2013.
18. Aslan SH. Beden imgesi ve yeme davranış bozuklukları ile medya ilişkisi. *Dünya Adam*. 2001; 14(1): 41-47.
19. Açı FH, Gökmen H, Tiryaki G, Açı A, Zorba E. Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 1993; 4(3): 38-47.
20. Açı H. Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre farklılaşması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2004; 15(1): 39-48.
21. Atik D, Ökten T. İdeal beden imgesini oluşturan sosyal ve kurumsal faktörler ve bu idealin bireyler üzerindeki etkileri. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 2008; 25(1): 17-35.
22. Ayas S. Rekreasyon amaçlı spor tesisi olarak fitness merkezlerinde müşteri profili belirlemeye yönelik bir araştırma (Edirne ili örneği) (Yüksek lisans tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi; 2013.
23. Aydın Y, Özyürek A, Gültekin Akduman G. Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sports*. 2015; 3(4): 595-607.
24. Balıkcıoğlu B. Benlik-imaj uyumunun retorikisi: Bana ne tükettiğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2016; 5(3): 537-553.
25. Baltacı G, Düzgün . Adolesan ve egzersiz. Ankara: Klasmat; 2008.
26. Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, Bricker T, Heath G., Kimm, SYS, et al. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Med Sci Sports Exerc*. 1992; 24(6): 237-247.

27. Barnett TA, O'Loughlin J, Paradis G. One- and two-year predictors of decline in physical activity among inner-city school children. *American Journal of Preventive Medicine*. 2002; 23(2): 1221-1228.
28. Batu G, Kuru E. Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir ara tırma. *Gazi E itim Fakültesi Dergisi*. 2009; 29(2): 533-555.
29. Bayrakçı Tunay B. Yeti kinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Sa lık Bakanlı ı Yayınları; 2012.
30. Beamon KK. Are sports overemphasized in the socialization process of African American males? A qualitative analysis of former collegiate athletes' perception of sport socialization. *Journal of Black Studies*. 2010; 41(2): 281-300.
31. Bekta DY. Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalı ma. *Türk Psikolojik Danı ma ve Rehberlik Dergisi*. 2004; 3(22): 67-75.
32. Bernard HR, Ryan GW. *Analysing Qualitative Data. Systematic Approaches*. New York: Sage Publications; 2010.
33. Be irli H. Bireyin toplumsalla ma sürecinde spor. *Internatioanl Journal of Cultural and Social Studies*. 2016; 2(1): 25-31.
34. Blair SN. CH McCLOY Research lecture: Physical activity, physical fitness, and health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1993; 64(4): 365-376.
35. Blair SN, Cheng Y, Holder JS. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001; 33(6; SUPP): 379-399.
36. Bourdieu P. *Outline of a theory of practice*. Cambridge, MA: Cambridge University Press; 1977.
37. Bourdieu P. *Toplumbilim sorunları*. Çev: I ık Ergüden, stanbul: Kesit Yayınları; 1997.
38. Bozku T, Türkmen M, Kul M. The effects of age, sports experience and physical self perception on competition anxiety levels of female football players. *International Journal of Acedemic Research*. 2013; 5(4): 509-513.
39. Brooks DS. *The complete book of personal training*. Human Kinetics; 2004.
40. Bulgu N, Koca Arıtan C, A çı H. Gündelik ya am, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2007; 18(4): 167-181.

41. Bulgu N. Spora katılımda toplumsal fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi öğrencileri örneği. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi. 2013; 18: 25-45.
42. Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji. 2013; 70(4): 205-214.
43. Burgess G, Grogan S, Burwitz, L. Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*. 2006; 3(1): 57-66.
44. Burrell G, Morgan G. Sociological paradigms and organisational analysis: Elements of the sociology of corporate life. England: Ashgate Publishing Company; 2008.
45. Bush AJ, Martin CA, Bush VD. Sports celebrity influence on the behavioral intentions of generation Y. *Journal of Advertising Research*. 2004; 44(1): 108-118.
46. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel, F. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi; 2008.
47. Bryan S, Pinto Zipp G, Parasher R. The effects of yoga on psychosocial variables and exercise adherence: a randomized, controlled pilot study. *Altern Ther Health Med*. 2012; 18(5): 50-59.
48. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson, GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985; 100(2): 126-131.
49. Castelli, DM, Hillman CH, Buck SM, Erwin HE. Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007; 29(2): 239-252.
50. Ceron-Anaya H. An approach to the history of golf: Business, symbolic capital, and technologies of the self. *Journal of Sport & Social Issues*. 2010; 34(3): 339-358.
51. Chiu WY, Lee YD, Lin TY. Innovative services in fitness clubs: Personal trainer competency needs analysis. *International Journal of Organizational Innovation (Online)*. 2011; 3(3): 317-328.
52. Chomitz VR, Slining MM, McGowan RJ, Mitchell SE, Dawson GF, Hacker K. Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States. *Journal of School Health*. 2009; 79(1): 30-37.

53. Choo HW. The cultural production and consumption of the fit body in South Korea: Focus on established–outsider figuration of the body in the fitness field (Doktora tezi). Leicester: University of Leicester; 2015.
54. Clark MA, Lucett SC, Corn RH. NASM essentials of personal fitness training. Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
55. Coakley J. Sport and socialization. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 1993; 21(1): 169-200.
56. Coakley J. *Sport in society: Issues and controversies*. New York: McGraw-Hill; 2001.
57. Coackley J. *Sport and Society, Issues and Controversies*. USA: McGraw Hill; 2007.
58. Çepikkurt F, Co kun F. Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2010; 1(2): 17-24.
59. Daley A.J, Parfitt G. Good health—Is it worth it? Mood states, physical well being, job satisfaction and absenteeism in members and non members of a British corporate health and fitness club. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 1996; 69(2): 121-134.
60. Danacı M. Adana ilinde farklı tiplerdeki liselerde öğrenim gören adölesan dönemi sedanter ve spor yapan erkek öğrencilerin spora yaklaşımları, fiziksel yapıları ve fizyomotorik özelliklerinin saptanması (Yüksek lisans tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi; 2008.
61. Davis LA. Bridging the great career divide: what it takes to span the two worlds of personal training and group exercise. *IDEA Fitness Journal*. 2006; 3(10): 108-110.
62. Demir M, Filiz K. Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2004; 5(2): 109-114.
63. de Vries W, Turner NM, Monsieurs KG, Bierens JJ, Koster RW. Comparison of instructor-led automated external defibrillation training and three alternative DVD-based training methods. *Resuscitation*. 2010; 81(8): 1004-1009.
64. Dix S, Phau I, Pougnet S. “Bend it like Beckham”: the influence of sports celebrities on young adult consumers. *Young Consumers*. 2010; 11(1): 36-46.
65. Dwyer T, Sallis JF, Blizzard L, Lazarus R, Dean K. Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise*

- Science. 2001; 13(3): 225-237.
66. Earle R. NSCA's essentials of personal training. NSCA Certification Commission; 2004.
  67. Ek i H, Arıcan T, Yaman G. Meslek lisesi ö rencilerinin riskli davranı larının yordayıcısı olarak sosyal görünü kaygısı ve mükemmeliyetçilik. Ahi Evran Üniversitesi Kır ehir E itim Fakültesi Dergisi. 2016; 17(2): 527-545.
  68. Erdemli. A. Kültür birli i olarak Avrupa ve spor. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 1999; 10(2-3-4): 3-15.
  69. Eriksson L, Baigi A, Marklund B, Lindgren EC. Social physique anxiety and sociocultural attitudes toward appearance impact on orthorexia test in fitness participants. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2008; 18(3): 389-394.
  70. Featherstone M. Lifestyle and consumer culture. Theory, Culture & Society. 1987; 4(1): 55-70.
  71. Ferreira I, Twisk JW, van Mechelen W, Kemper HC, Stehouwer CD. Development of fatness, fitness, and lifestyle from adolescence to the age of 36 years: determinants of the metabolic syndrome in young adults: the Amsterdam growth and health longitudinal study. Archives of Internal Medicine. 2005; 165(1): 42-48.
  72. Flint J, Rowlands R. Commodification, normalisation and intervention: Cultural, social and symbolic capital in housing consumption and governance. Journal of Housing and the Built Environment. 2003; 18(3): 213-232.
  73. Folkins CH, Sime WE. Physical fitness training and mental health. American Psychologist. 1981; 36(4): 373-389.
  74. Fox KR. The Physical self-perception profile. Manual: Northern Illinois University; 1990.
  75. Frew M, McGillivray D. Health clubs and body politics: Aesthetics and the quest for physical capital. Leisure studies. 2005; 24(2): 161-175.
  76. Fuller T, Tian Y. Social and symbolic capital and responsible entrepreneurship: an empirical investigation of SME narratives. Journal of Business Ethics. 2006; 67(3): 287-304.
  77. Genç A, ener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve erkek genç eri kinler arasında fiziksel aktivite ve ya am kalitesi farklılıklarının ara tırılması. Kocatepe Tıp Dergisi. 2011; 12: 145-150.

78. Gençay S, Akkoyunlu Y. Beden e itimi ve bilgisayar ö retmeni adaylarının ya am doyumunu ve fiziksel benlik algılarının kar ıla tırılması. Ni de Üniversitesi Beden E itimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2012; 6(3): 316-323.
79. Gezgin MF, Amman T. Temel e itimde yararlılık açısından spor olgusu. E itim Kurumlarında Beden E itimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu; 1993; Manisa, Türkiye.
80. Girginer N, ahin B. Spor tesislerinde kuyruk problemine yönelik benzetim uygulaması. Spor Bilimleri Dergisi. 2007; 18(1): 13-30.
81. Grbich C. Qualitative data analysis. An introduction. California: SAGE Publications; 2013.
82. Grissom JB. Physical fitness and academic achievement. Journal of Exercise Physiology Online. 2005; 8(1): 11-25.
83. Grove KA, Kelly DP, Liu J. “But nice girls don’t get it” women, symbolic capital, and the social construction of AIDS. Journal of Contemporary Ethnography. 1997; 26(3): 317-337.
84. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. The Lancet. 2012; 380(9838); 247-257.
85. Hargreaves DA, Tiggemann M. Idealized media images and adolescent body image: “Comparing” boys and girls. Body image. 2004; 1(4): 351-361.
86. Haskell WL, Kiernan M. Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. Am. J. Clin. Nutr. 2000; 72: 541-550.
87. Hutson DJ. Training bodies, building status: Health, physical capital, and the negotiation of difference in the US fitness industry (Doktora tezi). Michigan: The University of Michigan; 2012.
88. Hutson DJ. Training bodies, building status: Negotiating gender and age differences in the US fitness industry. Qualitative Sociology. 2016; 39(1): 49-70.
89. Hünük D, Özdemir RA, Yıldırım G, A ıcı H. 6.-8. sınıf ö rencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal deste in rolü. E itim ve Bilim. 2013; 38(170): 3-18.
90. ler AK, Ko ar N, A ıcı FH. 10 haftalık step programına katılımın kız ve erkek ö rencilerin fiziksel uygunlu una etkisi. Spor Bilimleri Dergisi. 2001; 12(4): 18-25.



91. Jones J. The origin of personal training. Scott O. Roberts, Ed. The business of personal training. USA: Human Kinetics Publishers; 1996.
92. Johnson B, Christensen L. Educational Research. Quantitative, qualitative and mixed Approaches. 4<sup>th</sup> Edition. California: SAGE Publications; 2012.
93. Kalkavan A, Özkara AB, Alemda C, Çavdar S. Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS). 2016; 4(3): 329-339.
94. Kaplan Y, Çetinkaya G. Spor yoluyla toplumsalla ma-yeniden toplumsalla ma süreci. International Journal of Science Culture and Sport. 2014; 2: 120-125.
95. Karaçam M . Vücut geli tirme alanında erkeklik kimli inin in asında besin deste i kullanımının yeri (Yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2015.
96. Karahüseyino lu MF, Ramazano lu MO, Demirel ET, Altungül O, Ramazano lu F. Sporun toplumsal boyutlarının de erlendirilmesi. Do u Anadolu Bölgesi Ara tırmaları. 2005: 153-157.
97. Keller J. University offers 4-year personal training degree. IDEA Fitness Journal. 2005; 2(2): 19-20.
98. Kılıçgil E. Sosyal çevre-spor ili kileri: Teori ve elit sporculara ili kin bir uygulama. Ankara: Ba ırganYayınevi; 1998.
99. Kılıç M, Karaku Ö. Üniversite ö rencilerinin sosyal görünü kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ili kinin incelenmesi. Journal of Human Sciences. 2016; 13(3): 3837-3852.
100. Kipp L. Psychosocial aspects of youth physical activity. Pediatric Exercise Science. 2016; 28(1): 28-31.
101. Kirazcı S. Ö retim süreçleri arasında uyum dikkate alınarak tasarlanan fiziksel aktivite dersinin ö rencilerin sosyal fizik kaygı ve fiziksel aktivite seviyelerine etkisi. Journal of Educational Sciences & Practices. 2010; 9(17): 63-73.
102. Kiremitci O. İlkö retim ikinci kademe ö rencilerinin spor yapma durumlarına göre sosyalle me seviyeleri (Yüksek lisans tezi). zmir: Ege Üniversitesi; 2007.
103. Kiti Y, Gümü Y. 20 ya ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ili kin inançları ve davranı a amalarının belirlenmesi. Gümü hane Üniversitesi Sa lık Bilimleri Dergisi. 2015; 4(3): 300-411.

104. Klain IP, Cid L, Matos DGD, Leitão JC, Hickner, RC. Moutão, J. Motivational climate, goal orientation and exercise adherence in fitness centers and personal training contexts. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2014; 20(3): 249-256.
105. Korkmaz NH. Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Uluda Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007; 20(1): 49-65.
106. Korkutata A, Halis M. Sportif rekreasyon işletmelerinde mü terinin personelden memnuniyetini belirleyen unsurlar: Private training studio örne i. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2015; 8:16-24.
107. Kravitz L. High effective personal training: An evidence-based review of teaching strategies. *Strength and Conditioning Journal*. 2010; 32(3): 87-89.
108. Kümbeto lu, B. Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve ara tırma. İstanbul: Ba lam Yayıncılık; 2005.
109. Larsen VW, Wright HC. Symbolic interaction theory. (ERIC Document Reproduction Series No. ED 274 106; 1986.
110. Leonard II WM. A Sociological perspective of sport. Minneapolis: Burgess; 1980.
111. Leonard II WM. The sports experience of the black college athlete: Exploitation in the academy. *International Review for the Sociology of Sport*. 1986; 21(1): 35-49.
112. Maccoby EE. Historical overview of socialization research and theory. Joan E. Grusec, Paul D. Hastings editors. *Handbook of socialization. Theory and research*. New York: The Guilford Press; 2007.
113. Madeson MN, Hultquist CN, Church A, Fisher LA. A phenomenological investigation of women's experiences with personal training. *International Journal of Exercise Science*. 2010; 3(3): 157-169.
114. Maguire JS. Body lessons: fitness publishing and the cultural production of the fitness consumer. *International Review for the Sociology of Sport*. 2002; 37(3-4): 449-464.
115. Maguire JS. The personal is Professional. Personal trainers as a case study of cultural intermediaries. *International Journal of Cultural Studies*. 2008; 11(2): 211-229.
116. Malina RM. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996; 67(sup3): 48-57.
117. Matthews B, Ross L. Research methods. A practical guide for the social

sciences. UK: Pearson Education Limited; 2010.

118. Mault J. System and method of personal fitness training using interactive television. U.S. Patent Application No. 10/078,044; 2002.
119. Maxwell JA. Qualitative research design. An interactive approach. CA: SAGE Publications; 2013.
120. Mcauley E, Courneya KS. Adherence to exercise and physical activity as health-promoting behaviors: Attitudinal and self-efficacy influences. *Appl. Prev. Psychol.* 1993; 2: 65–77.
121. McCabe MP, James T. Strategies to change body shape among men and women who attend fitness centers. *Asia Pacific Journal of Public Health.* 2009; 21(3): 268-278.
122. McClaran SR. The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine.* 2003; 2(1): 10-14.
123. Melton DI, Katula JA, Mustian KM. The current state of personal training: An industry perspective of personal trainers in a small southeast community. *Journal of Strength and Conditioning Research/National Strength & Conditioning Association.* 2008; 22(3): 883-889.
124. Miles MB, Huberman AM. Nitel veri analizi. 2. Baskı. Çeviri Editörleri: Sadegül Akbaba Altun, Ali Ersoy. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2015.
125. Moscovitch AD, Rowa K, Paulitzki RJ, Ierullo DM, Chiang B, Antony MM, et al. Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy.* 2013; 51: 476-486.
126. O uz GY. Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi.* 2005; 4(1): 31-37.
127. O uz, T. Popüler kültür ve sporun endüstriyel süreci. *Kurgu Dergisi.* 2005; 21: 195-204.
128. Oktan V, Şahin M. Examination of the relationship between the body image and self-esteem of female adolescents. *Journal of Human Sciences.* 2010; 7(2): 543-556.
129. Orhan R, Yoncalık O. Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2016; 6(1): 353-376.

130. Öngören B. Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. Sosyal ve Be eri Bilimler Ara tırmaları Dergisi. 2015; 34: 25-45.
131. Özcan H, Suba ı B, Budak B, Çelik M, Gürel C, Yıldız M. Ergenlik ve genç yeti kinlik döneminde kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ili kisi. Journal of Mood Disorders. 2013; 3(3): 107-113.
132. Özdevecio lu M, Sucan S, Akın M. Algılanan örgütsel adaletin tükenmi lik üzerindeki etkisi: fiziksel aktivitelere katılımın rolü. Uluslararası Alanya letme Fakültesi Dergisi. 2014; 6(3): 137-151.
133. Özkan, SE. Türkiye'deki fitness merkezlerinde hizmet kalitesi beklentilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). stanbul: Bahçe ehir Üniversitesi; 2013.
134. Özüdo ru E. Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile ya am kalitesi arasındaki ili kinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Burdur: Mehmet Akif Üniversitesi; 2013.
135. Öztürk H. Recreation habits of the students staying at residence. The Online Journal of Recreation and Sport. 2016; 5(1): 25-33.
136. Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL. Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton RJ, McPherson, BD, editors. Proceedings of the International Conference on Exercise, Fitness and Health; May 29-June 3, 1988; Toronto, Canada; Human Kinetics Publishers; 1990. p. 33-43.
137. Parsons T, Bales RF. Family, socialization and interaction process. Londra: Routledge; 2002.
138. Pate RR. The evolving definition of physical fitness. Quest. 1988; 40(3): 174-179.
139. Patton MQ. Nitel ara tırma ve de erlendirme yöntemleri. 3. baskıdan çeviri. Çeviri Editörleri: Mesut Bütün, Selçuk Be ir Demir. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2014.
140. Pehlivan Z. Beden e itimi ö retmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve ö retmenlik mesle ine yönelik tutumlarının analizi. E itim ve Bilim. 2010; 35(156): 126-141.
141. Redelius K, Fagrell B, Larsson H. Symbolic capital in physical education and health: to be, to do or to know? That is the gendered question. Sport, Education and Society. 2009; 14(2): 245-260.
142. Reiff MA. Defining personal training. Scott O. Roberts, Edt. The business of personal training. USA: Human Kinetics Publishers; 1996.

143. Rose AM. Human behavior and social processes: An interactionist approach Lonra: Routledge; 1962.
144. Ruddell JL, Shinen KJ. The socialization process for women with physical disabilities: The impact of agents and agencies in the introduction to an elite sport. *Journal of Leisure Research*. 2006; 38(3): 421-443.
145. Rupp, CJ, Campbell K, Thompson WR, Terbizan D. Professional preparation of personal trainers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 1999; 70(1): 54-56.
146. Rye LH. Fit for life: A media analysis of the socially constructed meanings of exercise and the fit body (Yüksek lisans tezi). Oslo: Universitetet i Oslo; 2010.
147. Sallis JF, Owen N. Physical activity and behavioral medicine. CA: SAGE Publications; 1998.
148. Sassatelli R. Fitness culture. Gyms and the commercialisation of discipline and fun. UK: Palgrave Macmillan; 2010.
149. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, nal nce D, Tokgözo lu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derne i Ar .* 2006; 34(3): 166-172.
150. Saygın Ö, Polat Y, Karacabey K. Çocuklarda hareket e itiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sa lık Bilimleri Dergisi*. 2005; 19(3): 205-212.
151. Schmidt M, Blum,M, Valkanover S, Conzelmann A. Motor ability and self-esteem: The mediating role of physical self-concept and perceived social acceptance. *Psychology of Sport*. 2015; 17: 15-23.
152. Scholl KG, Leen K, Alexander D, Pike R, Johansen . University student interest and use of personal training services. *Recreational Sports Journal*. 2012; 36(1): 60-71.
153. Schreirer M. Qualitative content analysis in practice. CA: SAGE Publications; 2012.
154. Smith Maguire J. Fit and flexible: The fitness industry, personal trainers and emotional service labor. *Sociology of Sport Journal*. 2001; 18: 379-402.
155. Solomon MR. Consumer behavior: Buying, having, and being. 7<sup>th</sup> edt. New Jersey: Prentice Hall; 2007.
156. Soyuer F. Soyuer A. Ya lılık ve fiziksel aktivite. nönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2008; 15(3): 219-224.

157. Söderström T. Gymkulturens logik. Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle. (The logic behind the gym culture: on the interplay between the body, gym and society.) (Doktora tezi). Umeå: Umeå Universitet Pedagogiska Institutionen; 1999.
158. Ståhl T, Rütten A, Nutbeam D, Bauman A, Kannas L, Abel T, et al. The importance of the social environment for physically active lifestyle—results from an international study. *Social science & Medicine*. 2001; 52(1): 1-10.
159. Stemler, S. An overview of content Analysis. *Practical Research, Assessment & Evaluation*; 2001.
160. Stempel C. Adult participation sports as cultural capital: A test of Bourdieu's theory of the field of sports. *International Review for the Sociology of Sport*. 2005; 40(4): 411-432.
161. Steptoe A, Wardle J, Fuller R, Holte A, Justo J, Sanderman R. et al. Leisure-time physical exercise: Prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*. 1997; 26(6): 845-854.
162. Stewart B, Smith A, Moroney B. Capital building through gym work. *Leisure Studies*. 2013; 32(5): 542-560.
163. Stoll O, Alfermann D. Effects of physical exercise on resources evaluation, body self-concept and well-being among older adults. *Anxiety, Stress & Coping*. 2012; 15(3): 311-319.
164. Strelan P, Mehaffey SJ, Tiggemann M. Brief report: Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*. 2003; 48(1-2): 89-95.
165. Sunay H, Saracalo lu AS. Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *Sportmetre Beden E itimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2003; 1(1): 43-48.
166. ahan H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamano lu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Ara tirmalar Dergisi*, 2008; (2): 248-266.
167. ebin K, Serarслан Z, Katkat D, Tozo lu E, Kızılet, A. Spor yapan üniversite öğrencilerinin spora ba lama ve spor yapma nedenlerine ili kin görü leri. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 2007; 9(1): 43-63.
168. Tappe K, Tarves E, Oltarzewski J, Frum D. Habit formation among regular exercisers at fitness centers: An exploratory study. *Journal of Physical Activity and Health*. 2013; 10(4): 607-613.

169. Tekkanat Ç. Ö retmenlik bölümünde okuyan ö rencilerde ya am kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri (Yüksek lisans tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2008.
170. Telama R, Yang X. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports and Exercise*. 2000; 32(9): 1617-1622.
171. Tezcan M. Spor sosyolojisi hakkında. *E itim ve Bilim*. 1983; 8(44): 30-34.
172. Tezcan M. Sporda cinsel ve toplumsal sınıf farklılaşması. *E itim ve Bilim*. 1983; 7(41): 16-19.
173. Thomas DQ, Long KA, Myers B. SURVEY: Survey of personal trainers in Houston, Texas. *Strength & Conditioning Journal*. 1993; 15(3): 43-46.
174. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSM's Health&Fitness Journal*. 2016; 20(6): 8-16.
175. Tomlinson A. Pierre Bourdieu and the sociological study of sport: Habitus, capital and field. Richard Giulianotti Edt. *Sport and Modern Social Theorists*. UK: Palgrave Macmillan Ltd; 2004.
176. Uzuner ME, Karagün E. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2014; 27: 107-120.
177. Üstüner T, Thompson CJ. How 102arketplace performances produce interdependent status games and contested forms of symbolic capital. *Journal of Consumer Research*. 2012; 38(5): 796-814.
178. Vassigh G. Üniversite ö rencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2012.
179. Vatanserver , Ölçücü B, Özcan G, Çelik A. Orta yaş larda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası E itim Bilimleri Dergisi*. 2015; 2(2): 63-73.
180. Wade J. Evolutionary theory and self-perception: Sex differences in body esteem predictors of self perceived physical and sexual attractiveness and self esteem. *International Journal of Psychology*. 2000; 35: 36-45.
181. Waxman A. Why a global strategy on diet, physical activity and health? *Nutrition and Fitness: Mental Health, Aging, and the Implementation of a Healthy Diet and Physical Activity Lifestyle*. Basel: Karger Publishers; 2015.

182. Wei PC, Hung HC, Yang HC, Hsu YJA, Ma Z. Examination of the influence of service quality on membership renewal in fitness centers in San Francisco Bay Area. *Journal of Service Science (JSS)*. 2010; 3(2): 13-23.
183. Wen-fei BAI. Research on students' good exercise habits at the stage of compulsory education in Beijing [J]. *Journal of Beijing University of Physical Education*. 2003; 6, 024.
184. Wetton AR., Radley R, Jones AR, Pearce MS. What are the barriers which discourage 15-16 year-old girls from participating in team sports and how can we overcome them? *BioMed Research International*. 2013; 2013: 1-8.
185. Wheeler S. The significance of family culture for sports participation. *International Review for the Sociology of Sport*. 2011; 47(2): 235–252.
186. Williams SJ. Theorising class, health and lifestyles: can Bourdieu help us? *Sociology of Health & Illness*. 1995; 17(5): 577-604.
187. World Health Organization. WHOQoL Study Protocol. WHO (MNH7PSF/93.9); 1993.
188. World Health Organization. *Physical Activity and health in Europe: Evidence for Action*. Copenhagen; 2006.
189. Yamamiya Y, Cash TF, Melnyk SE, Posavac HD, Posavac, SS. Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*. 2005; 2(1): 74-80.
190. Yaman Ç, Te neli Ö, Ko u S, Yalvarıcı N, Tel M, Gelen N. The effects of different kinds of elite sport branches on physical self-perception. *Journal of Human Sciences*. 2008; 5(2): 1-17.
191. Yalçınkaya M, Saracalo lu AS, Varol SR. Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili kin görüşleri ve beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*. 1993; 4(2): 12-26.
192. Ya artürk F, Çalık F, Kul M, Türkmen M, Akyüz H. Analysis of the social physical anxiety status of the students attending to physical education and sport colleges. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*. 2014; 2(5): 863-869.
193. Yıldırım A, im ek H. *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi; 2005.
194. Yin RK. *Qualitative research from start to finish*. New York: The Guilford Press; 2011.
195. Yousefi B, Hassani Z, Shokri O. Reliability and factor validity of the 7-item



social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. World Journal of Sport Sciences. 2009; 3(1): 201-204.


- 196.** Yücel AS, Kılıç B, Korkmaz M, Göral K. Spor yapan çocukların spor tercihleri ve bunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. Uluslararası Hakemli Spor, Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi. 2015; 14(5): 20-54.
- 197.** Yüksel M. Cinsiyet ve spor. J. Hist. Sch. 2014; 19: 663-684.

#### **nternet Kaynakları**

- 198.** Eri im Tarihi 06.08.2016. Eri im Adresi: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)
- 199.** Eri im Tarihi 09.09.2016. Eri im Adresi: <http://www.yeniaktuel.com.tr/top104,139@2100.html>
- 200.** Eri im Tarihi 10.02.2017. Eri im Adresi: <https://www.nasca.com/>
- 201.** Eri im Tarihi 10.01.2017. Eri im Adresi: <http://www.ideafit.com/fitness-library/driving-personal-training-programs-0>
- 202.** Eri im Tarihi 10.01.2017. Eri im Adresi: <http://www.ihrsa.org/about/>
- 203.** Eri im Tarihi 10.01.2017. Eri im Adresi: <http://www.ideafit.com/fitness-library/2015-idea-fitness-industry-compensation-trends-report>
- 204.** Eri im Tarihi 10.01.2017. Eri im Adresi [www.acsm.org](http://www.acsm.org)

## 8. EKLER

## 8.1. Etik Kurul Onayı

  
T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük


5 il Mart 2017

Sayı : 35853172 / 431 - 1213

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA**

Fakültemiz öğretim üyesi Prof. Dr. Nefise BULGU danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Ulay Can YARAŞ tarafından yürütülen "Personal Training Uygulamalarının Sembolik Sermaye Birikimi Eksoninde İncelenmesi" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 14 Mart 2017 tarihinde yaptığı toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

  
Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU  
Rektör e.  
Rektör Yardımcısı

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük - 06100 Sıhhiye-Anıttepe  
Telefon: 0 (312) 367 5001 - 3002 • Faks: 0 (312) 311 9992  
E-posta: yac@hacettepe.edu.tr • www.hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:  
İletişim Birimliği  
0 (312) 603 3058

## 8.2. Ara tırma Amaçlı Çalı ma ın Bilgilendirilmi Onam Formu

### ARA TIRMA AMAÇLI ÇALI MA ın B LG LEND R LM ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Personal training uygulamalarının bu hizmetten yararlanan ki ilerinin sembolik sermaye birikimlerine yönelik etkisinin katılımcı görü lerine dayalı olarak incelenece i bir ara tırma yapmak amacındayız. Çalı ma "Personal Training Uygulamalarının Sembolik Sermaye Birikimi Ekseninde ncelenmesi" ba lı ını ta ımaktadır. Ara tırmanın çalı ma grubu Bolu ilinde yer alan bir fitness merkezinde personal training hizmeti almakta olan ki ilerden olu acaktır. Çalı maya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Ara tırmanın öncesinde size yapılacak olan bu bilgilendirme ile birlikte, çalı maya katılıp katılmayaca ınız konusunda karar veriniz ve çalı maya katılmak isterseniz bu formu imzalayınız.

Ara tırma, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu ö retim elemanı sorumlu ara tırmacı Prof. Dr. Nefise Bulgu ve yardımcı ara tırmacı yüksek lisans ö rencisi Ula Can Yara tarafından yapılmaktadır. Çalı ma kapsamında sizden sosyo-demografik bilgilerinizin istenece i bir ki isel bilgi formu ve görü meler sırasında da personal training hizmeti alma nedeninizi ve bu uygulamanın size yönelik etkilerini ortaya koymaya yönelik soruların yer aldı ı yapı yapılandırılmı bir görü me formu kullanılacaktır. Görü me sırasında size sorulan sorulara içtenlikle cevaplar vermeniz, çalı manın geçerli i açısından önemli bir konudur, bununla birlikte verece iniz cevaplar çalı manın sorumlu ara tırmacıları dı nda kimse ile payla ılmayacaktır. Bu nedenle katılım ve bilgilendirme formu dı ndaki herhangi bir yerde adınız ya da soyadınız istenmeyecektir.

Cevap vermek istemedi iniz ve size özel oldu unu dü ündü ünüz sorular olması durumunda bu sorulara cevap vermek istemedi inizi ara tırmacıya belirtmeniz mümkün olacaktır. Ara tırma sonuçlarının bilimsel kullanımını sırasında kullanımında ki isel bilgileriniz önemle korunacaktır.

Bu çalı manın sonuçları, spor bilimleri ile ilgili akademik konularda bilgilendirici olacaktır. Bu nedenle çalı manın sonuçları ba ka ara tırmacılarla payla ılacaktır. Bu payla ım sırasında bütün ki isel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bununla birlikte görü melerden sonra merak etti iniz ya da sormak istedi iniz herhangi bir konu ile ilgili sorumlu ara tırmacıların a a ıda bulunan ileti im bilgilerini kullanarak ara tırmacılara ula abilirsiniz.

Bu bilgiler ı ında gönüllü olarak çalı maya katılmak istiyorsanız lütfen adınızı ve soyadınızı yazdıktan sonra belgeyi imzalayınız. Bu formun bir kopyası size geri verilecektir. Te ekkür ederiz.

Katılımcının Adı Soyadı:

\_\_\_\_\_mzası

Tarih: \_\_\_\_\_

Ula Can Yara  
Adres: Esportes Spor Merkezi BOLU  
e-posta: [ulascanyaras@gmail.com](mailto:ulascanyaras@gmail.com)

Prof. Dr. Nefise Bulgu  
Adres: Hacettepe Üniversitesi  
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu  
06800 Beytepe/ANKARA  
e-posta: [nbulgu@hacettepe.edu.tr](mailto:nbulgu@hacettepe.edu.tr)

### 8.3. Gönüllü Katılım Formu

#### GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu ara tırma Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulunda yüksek lisans öğrencisi Ula Can Yara ve danışmanı Prof. Dr. Nefise Bulgu tarafından yürütülmektedir.

Ara tırmanın amacı, personal training uygulamalarının bu hizmetten yararlanan kişilerin sembolik sermaye birikimlerine yönelik etkisinin katılımcı görüşlerine dayalı olarak incelenmesidir.

Çalışma kapsamında sizden sosyo-demografik bilgilerinizin isteneceği bir kişisel bilgi formu ve görüşmeler sırasında da personal training hizmeti alma nedeninizi ve bu uygulamanın size yönelik etkilerini ortaya koymaya yönelik soruların yer aldığı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılacaktır.

Görüşmeler sırasında size sorulan sorulara içtenlikle cevaplar vermeniz, çalışmanın geçerliliği açısından önemli bir konudur, bununla birlikte vereceğiniz cevaplar çalışmanın sorumlu araştırmacıları dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu nedenle katılım ve bilgilendirme formundaki herhangi bir yerde adınız ya da soyadınız istenmeyecektir. Cevap vermek istemediğiniz size özel olduğunuz sorular olması durumunda bu sorulara cevap vermek istemediğinizi araştırmacıya belirtmeniz mümkün olacaktır. Araştırma sonuçlarının bilimsel kullanımı sırasında kullanımında kişisel bilgileriniz önemle korunacaktır.

Katılımcı olarak görüşmelerden sonra merak ettiğiniz ya da sormak istediğiniz herhangi bir konu ile ilgili sorumlu araştırmacıların aşağıda bulunan iletişim bilgilerini kullanarak araştırmacılara ulaşabilirsiniz.

Bu bilgiler ışığında gönüllü olarak çalışmaya katılmak istiyorsanız lütfen adınızı ve soyadınızı yazdıktan sonra belgeyi imzalayınız. Bu formun bir kopyası size geri verilecektir. Teşekkür ederiz.

Katılımcının Adı Soyadı:

\_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_

Ula Can Yara  
Adres: Esportes Spor Merkezi BOLU  
e-posta: [ulascanyaras@gmail.com](mailto:ulascanyaras@gmail.com)

Prof. Dr. Nefise Bulgu  
Adres: Hacettepe Üniversitesi  
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu  
06800 Beytepe/ANKARA  
e-posta: [nbulgu@hacettepe.edu.tr](mailto:nbulgu@hacettepe.edu.tr)

#### 8.4. Görü me Soruları

##### GÖRÜ ME SORULARI

1. Personal training uygulamalarından yararlanma amaçlarınız nelerdir?
  2. Personal training uygulamaları hakkındaki dü ünceleriniz nelerdir?
  3. Sizce, personal training uygulamalarını di er egzersiz türlerinden ayıran özellikler nelerdir?
  4. Personal training uygulamalarının bedeninizde yarattı ı de i imler (fizyolojik, psikolojik, sa lıkla ilgili) neler olmu tur?
  5. Personal training uygulamalarının gündelik ya amınızda meydana getirdi i de i imler nelerdir?
  6. Personal training uygulamaları sonrasında spor alı kanlı ında ne tür de i imler olmu tur?
  7. Personal training hizmetinden yararlanıyor olmanız ba kalarının gözündeki yerinizde herhangi bir de i ime neden olmu tur? Bu de i im hakkında bilgi verebilir misiniz?
-

## 8.5. Katılım Sonrası Bilgilendirme Formu

### KATILIM SONRASI B LG LEND RME FORMU

Bu ara tırma ara tırma Hacettepe Üniversitesi Spor bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu ö retim üyesi Prof.Dr. Nefise Bulgu danı manlı ında, Hacettepe Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilimdalı yüksek lisans ö rencisi Ula can Yara tarafından yürütölen bir yüksek lisans tez çalı masıdır. Ara tırmanın amacı, personal training uygulamalarının bu hizmetten yararlanan ki ilerin sembolik sermaye birikimlerine yönelik etkisinin katılımcı görü lerine dayalı olarak incelenmesidir.

Ara tırma sonucunda, personal training hizmetinden yararlanmanın ki ilerin günlük ya amlarına, spor alı kanlıklarına ve ba kaları tarafından nasıl algılandıklarına (sembolik sermaye) etkileri ortaya konulacaktır.

Bu çalı ma, personal training uygulamalarının ki ilerin günlük ya amlarına, spor alı kanlıklarına ve ba kaları tarafından nasıl algılandıklarına (sembolik sermaye) etkilerini bu hizmetten yararlanan ki ilerin görü leri do rultusunda ortaya koymasına bakımından alana katkı sa layacaktır.

Elde edilen bilgiler sadece bilimsel ara tırma ve yazılarda kullanılacaktır. Ara tırmanın sonuçlarını ö renmek ya da bu ara tırma hakkında daha fazla bilgi almak için a a ıdaki isimlere ba vurabilirsiniz. Bu ara tırmaya katıldı ınız için tekrar te ekkür ederiz.

Katılımcının Adı Soyadı:

mzası

Tarih:

Ula Can Yara  
Adres: Esportes Spor Merkezi BOLU  
e-posta: ulascanyaras@gmail.com

Prof. Dr. Nefise Bulgu  
Adres: Hacettepe Üniversitesi  
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu  
06800 Beytepe/ANKARA  
e-posta: nbulgu@hacettepe.edu.tr

## 9. ÖZGEÇM

### I- Bireysel Bilgiler

Adı-Soyadı: Ula Can Yara

Do um yeri ve tarihi: Ankara, 11.05.1987

Uyru u: TC

leti im adresi ve telefonu: Alpagut Mahallesi, Defne Evleri, B Blok, Daire: 9.

BOLU

0537 9107677

### II- E itimi

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü.

Bolu zzet Baysal Anadolu Lisesi

Bolu 50. Yıl Ortaokulu

Bolu Özel Gürtan Koleji

### III-Mesleki Deneyimi

spanya Pronto Colom Fitness Club 2008-2009

Ankara Joya Health Club 2010-2011

Almanya Fitness First 2011-2012

Bolu Esportes Fitness Club 2012- halen

### IV- Bilimsel Faaliyetleri

Yayınları: Yara , U.C., Bulgu, N.(2016). Personal training uygulamalarının sembolik sermaye birikimi ekseninde incelenmesi. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya.

Aldı ı burslar/ödülleri:

hsan Do ramacı Üstün Ba arı Ödülü

Hacettepe Üniversitesi Ba arı Ödülü

Spor Bilimleri Fakültesi Proje Birincili i

Projeleri

Katıldı ı kongreler, sempozyum vb.

14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi