Eurasian Academy of Sciences Social Science Journal (International Refereed & Indexed)
Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal
2019 Volume:26 S: 62 - 71
Published Online September 2019 (http://socialsciences.eurasianacademy.org)
http://doi.org/10.17740/eas.soc.2019.V26-04

EXAMINATION OF THE INSPIRATION STATUS OF INDIVIDUALS RECEIVING SERVICE FROM FITNESS CENTERS

Abdulmenaf KORKUTATA*& Gülçin GÖZAYDIN& Ramazan ÖZAVCİ*****

* Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Rekreasyon Bölümü menafk@gmail.com

** Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Rekreasyon Bölümü gulcingozaydin@comu.edu.tr

*** Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Doktora Öğrencisi ramazanozavciii@gmail.com

Copyright © 2019 Abdulmenaf KORKUTATA, Gülçin GÖZAYDIN, Ramazan ÖZAVCİ. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Abstract

The purpose of this study was to examine the inspiration status of individuals who go to fitness centers in their spare time in terms of different variables. The population of the study consisted of individuals receiving service from fitness centers in Çanakkale province. And the sample consisted of 30 women (27,3%) and 80 men (72,7%) in total of 110 people, the sample was determined by random sampling method. Inspiration Scale (I.S.) was developed by Thrash and Elliot (2003) and adapted to Turkish version by Akın (2011). The reliability of the scale was examined by Chronbach Alpha analysis (α = 0,919) and it was found to be of high reliability. It was determined that the collected data showed normal distribution. For this reason, analyzes were made by parametric tests. According to the study findings; no statistically significant difference was found between the frequency of inspiration and the intensity of inspiration by gender, age, income, marital status, weekly and monthly attendance times at fitness center (p>0,05). As a result, it was found statistically that individuals who go to fitness centers are not a determinant factor in terms of their frequency of inspiration and the intensity of inspiration in their gender, age, income, marital status, weekly and monthly attendance times at fitness center.

Keyword (s): Fitness, Inspiration Frequency, Inspiration Intensity, Inspiration, Leisure Time.

FİTNESS MERKEZLERİNDEN HİZMET ALAN BİREYLERİN ESİNLENME DURUMLARININ İNCELENMESİ

Öz

Bu çalışmanın amacı, boş zamanlarında fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin, bu etkinliklere ilişkin esinlenme durumlarının incelenmesi ve demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır.

Çalışmanın evrenini Çanakkale ilinde bulunan fitness merkezlerinden hizmet alan bireyler, örneklemi ise kolayda örneklem yöntemi ile belirlenen 30 kadın (%27,3) ve 80 erkek (%72,7) olmak üzere toplam 110 kişi oluşturmuştur. Veri toplamak amacıyla Thrash ve Elliot (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Akın (2011) tarafından yapılan Esinlenme Ölçeği (E.Ö.) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliliği Chronbach Alpha analiziyle incelenmiş (α=0,919) ve yüksek güvenirlikte olduğu ortaya çıkmıştır. Toplanan verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu nedenle parametrik testler ile analizler yapılmıştır. Çalışmada cinsiyet değişkenine göre sıklık ve yoğunluk alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Çalışmanın diğer bulgularına bakıldığında da yaş, gelir, medeni durum, haftalık ve aylık fitness merkezinde geçirilen süreye göre esinlenme sıklığı ve esinlenme yoğunluğu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Sonuç olarak, fitness merkezlerine giden bireylerin cinsiyet, yaş, gelir, medeni durum, haftalık saat ve aylık olarak yapmış oldukları sporun onların esinlenme sıklığı ve esinlenme yoğunluğu bakımından belirleyici bir faktör olmadığı istatistiksel olarak ortaya koyulmuştur.

Anahtar Kelime: Fitness, Esinlenme Sıklığı, Esinlenme Yoğunluğu, İlham, Boş Zaman.

Giriş

Birçok araştırmacı, olumlu duygular, olumlu davranışlar, affetme ve alçak gönüllülük gibi erdemler, optimal gelişim ile sağlığı teşvik eden yapıları inceleyerek insanlığın olumlu yönlerine odaklanmaya başlamıştır. Dolayısıyla bundan sonraki süreçlerde insan davranışları ve ilişkileri üzerindeki etkileri ortaya koymaya yönelik araştırmalar önem kazanmıştır. Ancak, insanların kendilerini ilham aldıklarında harekete geçip geçmemelerine neden olan süreç hakkında henüz sonuca ulaşılamamıştır. İlham çalışması, bugüne kadar psikolojik açıdan çok fazla dikkat çekmemiş bir yapıdır. İlhamın olumlu etkilerle ilişkili olduğu, refahı arttırdığı ve yaratıcı fikirlerin aktarılmasına aracılık ettiği de belirtilmiştir. Dolayısıyla kişinin ilham almasına neden olanın, kişisel özelliklere ve deneyimlere en azından biraz bağlı olduğu ve ilhamın çeşitli alanlarda etki gösteren hem önsezi hem de dış kaynaklardan gelebileceği varsayılmaktadır. Bu nedenle, bir bireyin ilham verici bulduğu şey bir başkası için ilham verici olmayabilir. Aynı şekilde, ilham alındıktan sonra, farklı bireyler farklı şekillerde tepkiler gösterebilir. Örneğin, edebiyat yönü iyi olan birinin şiir yada hikaye yazabilmesi, fikirlerini veya düşüncelerini yansıtan resimler çizmesi v.b. Yine de bazıları ilham alırken anın içine girebilir ya da ilham verici deneyim herhangi bir somut biçimde ortaya çıkmayabilir (Jennings, 2012).

Bir diğer ifadeyle ilham, başka bir fikrin etkisinde kalarak bir şey meydana getirmektir. Esinlenmek, başka bir deyişle insanın doğal bir davranış hali olmakla beraber bir işi yaparken o işle alakalı bir durumdan etkilenmektir (Şahin, 2010: 3-4). Aynı Zamanda ilham, gözden kaçan bir kavram olma eğiliminde olmasına rağmen, kişisel ve mesleki gelişim için önemli bir rol oynamaktadır. İlham, bireylerin fikirlerini sunmaya zorlayan motive edici bir durumdur. Dolayısıyla ilham, yaratıcı süreç için önemli bir olgudur (Victoria ve diğ., 2014).

Alan yazın incelemesinde spor ve esinlenme ilişkisiyle ilgili Türkiye'de yapılan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Öte yandan yabancı literatür incelendiğinde de spesifik olarak fitness salonlarında spor yapan bireylerin esinlenme durumlarını inceleyen bir çalışmanın olmadığı da dikkat çekmektedir. Ancak genel anlamda spor ve esinlenmeyi ilişkilendiren çalışmalar olduğu görülmüştür (Coalter, 2007; Hindson ve diğ., 1994; Jennings, 2012; Lane ve diğ., 2008; McCartney ve diğ., 2010; Ramchandani, ve diğ., 2014; Sandercock, ve diğ., 2016; Weed ve diğ., 2009; Zhou, ve diğ., 2018).Yapılan bazı araştırma sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılımın süreye bağlı olarak bireylerin esinlenme durumlarında farklılıklar doğurduğu görülmüştür (Bowles ve diğ., 2006; Crofts ve diğ., 2012). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sağlık konusundan esinlenerek katılım sıklıklarını arttırdığı da bulunan bir diğer sonuçtur (Lane ve diğ., 2008).

Hindson ve diğ. (1994) tarafından büyük spor etkinliklerinin sedanter bireyleri fiziksel aktivite ya da spora katılımını sağlaması, kitlesel hareketlilik olarak değerlendirmiştir. Elit sporcular, sedanter bireylere rol model olmakla birlikte ilham kaynağı olarak gösterilmektedir. Ancak, algılanan yeterlilik ve yetenek açığı nedeniyle spora katılım sınırlı kalmakta hatta engellenebildiği ifade edilmektedir. Ayrıca Coalter (2007)'e göre, bu tür bir davranış değişikliğinin açıklanabilirliğinin karmaşık olduğu ve bu süreçlerin rol modellerle olan ilişkinin nasıl göründüğü, davranış profillerinin ne kadar erişilebilir olduğu, bireysel veya toplumun öz yeterliliğini de içeren bir dizi faktöre bağlı olabileceğini savunmaktadır. Bu görüşler aynı zamanda Weed ve diğ. (2009) tarafından yapılan çalışmada Fiziksel aktivite uygulayıcıları, eğlenceli topluluk etkinlikleri veya programları olarak sunulan fiziksel aktivite fırsatlarını sunarak katılım isteğini yerine getirmeye çalıştıkları, ancak bu süreçte esinlenmenin kişiler arasında etki edebilmesinin anahtarı, 2012 Londra Olimpiyat Oyunlarının sportif unsurunu vurgulamak ve festival unsurunu tanıtmak olarak değerlendirmiştir. Bir diğer

çalışmada McCartney ve diğ. (2010)'nin İspanya'nın Barselona kentinde gerçekleşen 1992 Olimpiyat Oyunları ile birlikte 1980'lerin başlarından 1994'e kadar spora katılımda bir artış eğiliminin söz konusu olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuca göre, bir spor organizasyonun katılım seviyeleri ölçülebilir olsa bile, doğrudan bir sebep sonuç ilişkisi tanımlamak mümkün değildir.

İnsanları teşvik etmek, motive etmek ve harekete geçirmek hiç kuşkusuz toplumu birbirine bağlayıcılığı topluma verdiği ilham ve katılım özelliği olan sporla gerçekleşecektir (S.F.Q., 2018). Dolayısıyla alan yazında değerlendirmeye alınan araştırmacıların yapmış oldukları çalışmalarda spor branşlarını ayırt etmeksizin oradaki başarıların ve aynı zamanda çıkan olumlu sonuçların bireyi spora teşvik etmesinin yanı sıra bir esinlenme kaynağı olarak ifade etmek mümkündür. Bu bağlamda, spor branşlarının yarışma unsurunun yanında bedensel, ruhsal ve fiziksel anlamda bireyin kendini yenilemesi açısından bir kaynak niteliği taşıdığı toplum tarafından da kabul gören bir durumdur. Nitekim fitness merkezine giden bireyler, her ne kadar başta zayıflamak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek veya fiziki görünümünü geliştirmek gibi amaçlarla gitmek isteseler de, daha sonraları amaçlarının dışında bulunduğu ortam tarafından beğenildiği rol model kabul gördüğü bireylerden esinlenerek o kişilerin fiziksel görünümüne sahip olmayı da hedeflerine koyabilmektedir. Dolayısıyla esinlenme bireyin ulaşmak istediği amacı gerçekleştirmede önemli bir motivasyon kaynağı olabileceği söylemek mümkündür.

Bu bağlamda araştırmanın amacı, boş zamanlarında fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin, bu etkinliklere ilişkin esinlenme durumlarının incelenmesi ve demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Çalışmanın evrenini Çanakkale ilinde bulunan fitness merkezlerinden hizmet alan bireyler, örneklemi ise kolayda örneklem yöntemi ile belirlenen 30 kadın (Yaş: 24,83±5,657) ve 80 erkek (Yaş: 21,35±5,149) olmak üzere toplam 110 kişiden oluşmaktadır.

Çalışmada iki bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde çalışmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin saptanması için araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu yer almıştır. İkinci bölümde ise, Thrash ve Elliot (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik çalışması Akın (2011) tarafından yapılan esinlenme ölçeği (E.Ö.) kullanılmıştır. Kullanılan ölçek 7'li Likert tipi derecelendirme olmak üzere 8 ifade ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar (1) esinlenme sıklığı ve (2) esinlenme yoğunluğu olarak tanımlanmıştır. Esinlenme sıklığı bireyin durumlar karşısında ilham alma sürekliliğini ifade ederken esinlenme yoğunluğu ise, bireyin durumlar karşısında edindiği ilham durumunun ne kadar derin olduğunu göstermektedir. Alt boyutların içerdiği ölçek ifadeleri 1. boyut (1a,2a,3a,4a) ve 2. boyut (1b,2b,3b,4b) şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenirliğini test etmek için Chronbach Alpha analizi uygulanmıştır. Uygulama sonucuna göre esinlenme ölçeği 8 ifade için α=0,919 çıkmıştır. Alt boyutların güvenirlilikleri; 1.boyut α=0,902; 2.boyut α=0,916 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin son derece güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Karagöz,2015: 941).

Esinlenme ölçeğinin yapı geçerliliğini test etmek üzere yapılan faktör analizi sonucun da ölçeğin KMO değeri 0,800 çıkmıştır. Bu sonuç ölçeğin faktör yapmaya uygun olduğu veri sayısının ise yeterli olduğunu göstermektedir. Barlett sonucuna bakıldığında ifadeler arasındaki ilişki değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır (0,00<0,05). İfade kat sayıları incelendiğinde 0,695-0,866 arasında değer aldıkları tespit edilmiştir. Faktör sayısı incelendiğinde ifadelerin toplam iki boyuta ayrıldığı ortaya çıkmıştır. Varyans yüzdelerine bakıldığında bu iki boyutun esinlenmeyi %79 açıkladığını göstermektedir. Çıkan sonuçlar

özgün çalışmadaki ölçek sonuçlarıyla örtüşmektedir. (KMO=0,800, x^2=775,849, df=28, Sig.=0,000). Toplanan verilerin dağılımını incelemek üzere normallik testleri uygulanmıştır. Veri sayısı 29'dan fazla olduğu için Kolmogorov-Smirnov değeri incelemeye alınmış (Kalaycı, 2006: 10), test sonucunda esinlenme ölçeğinden elde edilen değerler 0,05'ten küçük olduğu için (Esinlenme=0,001<0,05) normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bir diğer normallik test yöntemi olan Çarpıklık-Basıklık (Skewness: -0,379; Kurtosis: 0,039)'a bakıldığında ise, değerler -1,5 ile +1,5 arasında olduğu için (Tabachnick ve Fidell, 2013) verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Bulgular

Normal dağılıma uygun olan esinlenme ölçek verileri parametrik analiz yöntemleriyle incelenmiştir. İkiden az gruplar ile esinlenme alt boyutları arasındaki farkı tespit etmek için t testi (bağımsız örneklem testi) uygulanmıştır. İkiden fazla gruplar ile esinlenme alt boyutları arasındaki farkı tespit etmek için ANOVA testi (Varyans Analizi) uygulanmıştır. ANOVA testinde çıkan farkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için ise, post hoc testlerinden tukey testi kullanılmıştır. Analizlerde çıkan sonuçlar p<0,05 düzeyinde anlamlı kabul alınmıştır.

Tablo 1: Bireylerin Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	30	27,3
	Erkek	80	72,7
Yaş	15-18	36	32,7
	19-22	35	31,8
	23 ve üstü	39	35,5
Gelir	600 TL ve altı	18	16,4
	601-1000 TL	13	11,8
	1001-1500 TL	26	23,6
	1501 TL ve üstü	53	48,2
Medeni Durum	Evli	12	10,9
	Bekar	98	89,1
Haftalık spor yapma süreniz (Saat)	2 saat ve altı	16	14,5
	3-4 saat	51	46,4
	5 saat ve üzeri	43	39,1
Fitness merkezine üyelik süreniz (Ay)	1 yıldan az ilk	83	75,5
	1 yıldan fazla	27	24,5
Toplam		**110**	**100**

Çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgileri incelendiğinde cinsiyete göre en fazla katılımcının erkek (n=80, %72,7) olduğu kadınlardan ise, toplam 30 kişinin (%27,3) çalışmaya katıldığı ortaya çıkmıştır. Katılımcıların yaşları dikkate alındığında 15-18 yaş aralığında 36 kişi (%32,7), 19-22 yaş aralığında 35 kişi (%31,8) ve 23 yaş üstünde toplamda 39 kişinin (%35,5) olduğu tespit edilmiştir. Gelir bakımından yapılan incelemede 600 TL ve altı 18 kişi (%16,4), 601-1000 TL arası 13 kişi (%11,8), 1001-1500 TL arası 26 kişi (%23,6) ve 1501 ve üstü gelire sahip toplam 53 kişinin (%48,2) olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılanların medeni durumlarına göre evli olan 12 kişi (%10,9) ve bekâr olan 98 kişi (%89,1) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların haftalık spor yapma durumlarına ilişkin incelemede 2 saatin altında spor yapan 16 kişi (%14,5), 3-4 saat spor yapan 51 kişi (%46,4) ve 5 saat üzeri spor yapan 43 kişi (%39,1) olduğu ortaya çıkmıştır. Fitness merkezinde geçirilen aylık süreler incelendiğinde 1 yıldan az süreyle fitness merkezinde üyeliği bulunan 83 kişi (%75,5) ve 1 yıldan uzun süre fitness merkezinde hizmet alan 27 kişinin (%24,5) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Esinlenme Ölçeği T testi Sonuçları

Esinlenme Alt Boyutları	Cinsiyet		rt.	Std.	t	p
Sıklık	Kadın	0	0,97	5,660	-0,678	0,501
	Erkek	0	1,97	5,634		
	Toplam	**10**	**1,56**	**5,627**		
Yoğunluk	Kadın	0	9,63	5,898	0,112	0,911
	Erkek	0	9,49	6,578		
	Toplam	**10**	**9,53**	**6,373**		

t= Bağımsız Örneklem Testi (t)

Bireylerin cinsiyetleri ile esinlenme alt boyutları karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Esinlenme Ölçeği ANOVA Sonuçları

Esinlenme Alt Boyutları	Yaş		rt.	Std.	F	p
Sıklık	15-18	6	0,14	6,048	0,318	0,728
	19-22	5	2,91	4,382		
	23 ve üstü	9	1,67	6,028		
	Toplam	**10**	**1,56**	**5,627**		
Yoğunluk	15-18	6	0,22	5,802	2,217	0,114
	19-22	5	9,26	6,635		
	23 ve üstü	9	9,13	6,740		
	Toplam	**10**	**9,53**	**6,373**		

F=Varyans testi (ANOVA)

Bireylerin yaşları ile esinlenme alt boyutları arasındaki karşılaştırma sonuçları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 4: Gelir Değişkenine Göre Esinlenme Ölçeği ANOVA Sonuçları

Esinlenme Alt Boyutları	Gelir		rt.	Std.	F	
Sıklık	600 TL ve altı	8	0,50	6,555	1,839	,145
	601-1000 TL	3	0,31	8,250		
	1001-1500 TL	6	0,73	5,793		
	1501 TL ve üstü	3	2,64	4,261		

	Toplam	**10**	**1,56**	**5,627**		
Yoğunluk	600 TL ve altı	8	0,06	6,226	1,278	,286
	601-1000 TL	3	0,31	8,087		
	1001-1500 TL	6	7,00	6,164		
	1501 TL ve üstü	3	0,40	5,907		
	Toplam	**10**	**9,53**	**6,373**		

F=Varyans testi (ANOVA)

Bireylerin gelirleri ile esinlenme alt boyutları arasında yapılan fark analizi sonucu herhangi bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 5: Medeni Durum Değişkenine Göre Esinlenme Ölçeği T Testi Sonuçları

Esinlenme Alt Boyutları	**Medeni Durum**		**Ort.**	**Std.**		
Sıklık	Evli	2	22,50	7,000		
	Bekar	8	21,48	5,468	,609	,544
	Toplam	**10**	**21,56**	**5,627**		
Yoğunluk	Evli	2	20,83	7,779		
	Bekar	8	19,37	6,208	,751	,455
	Toplam	**10**	**19,53**	**6,378**		

t= Bağımsız Örneklem Testi (t)

Bireylerin medeni durumları ile esinlenme alt boyutları arasında yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 6: Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Esinlenme Ölçeği ANOVA Sonuçları

Esinlenme Alt Boyutları	**Haftalık Spor yapma süreniz**		**Ort.**	**Std.**		
Sıklık	2 saat ve altı	6	9,50	,356	,396	,252
	3-4 saat	1	1,65	,362		
	5 saat ve üzeri	3	2,23	,605		
	Toplam	**10**	**1,56**	**,627**		
Yoğunluk	2 saat ve altı	6	9,06	,802	,219	,804
	3-4 saat	1	9,96	,128		
	5 saat ve üzeri	3	9,19	,946		
	Toplam	**10**	**9,53**	**,373**		

F=Varyans testi (ANOVA)

Bireylerin haftalık saat olarak spor yapma durumları ile esinlenme alt boyutları arasında yapılan fark analizi sonucu herhangi bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 7: Aylık Olarak Fitness Merkezinden Hizmet Alma Durumuna Göre Esinlenme Ölçeği ANOVA Sonuçları

Esinlenme Alt Boyutları	Fitness merkezindeki spor süreniz		O rt.	td.		
Sıklık	1 yıldan az	3	1,02	2 ,605		
	1 yıldan fazla	7	3,22	2 ,466	,171	,078
	Toplam	**10**	**1,56**	**2 ,627**		
Yoğunluk	1 yıldan az	3	9,61	1 ,280		
	1 yıldan fazla	7	9,26	1 ,769	,063	,803
	Toplam	**10**	**9,53**	**1 ,373**		

F=Varyans testi (ANOVA)

Bireylerin fitness merkezinde aylık olarak yapmış oldukları spor süreleri ile esinlenme alt boyutları arasında yapılan fark analizi sonucu herhangi bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada amaç spor hizmeti veren fitness merkezlerine giden bireylerin esinlenme durumlarını farklı değişkenlere göre incelemektir. Katılımcıların tanımlanmasına ilişkin bilgiler tablo 1'de verilmiştir. Katılımcıların tanımlanmasının ardından esinlenme durumları incelenmiş ve alan yazınla ilişkilendirilmiştir. Çalışma bulgularına göre;

Cinsiyet ile esinlenme alt boyutları arsında yapılan fark analizi sonucunda cinsiyetin esinlenme durumunda belirleyici bir değişken olmadığı istatistiksel olarak ortaya koyulmuştur (p>0,05). Katılımcıların fitness merkezinde spor yapmalarının esinlenme sıklığı ve yoğunluğu cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (Bkz. Tablo: 2; p>0,05). Alan yazın incelemesinde yapılmış olan bir çalışmada cinsiyet açısından esinlenme durumunun değerlendirilmesinde, hiçbir farklılığın olmadığı ortaya koyulmuştur (U.K.S., 2011). Çıkan bu sonuç çalışma bulgularımızla örtüşmektedir.

Yaş ile esinlenme sıklığı ve yoğunluğu arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir (Bkz. Tablo: 3; p>0,05). Crofts ve diğ. (2012) yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre, esinlenmenin 16-34 yaş aralığında önemli farklılıkların olduğu (25 yaş altı: %74 ve 25-34: %75), bu farklılığında 35-44 yaş gruplarında gittikçe düştüğü görülmüştür. Söz konusu Crofts ve diğ. (2012)'nin çalışmasında çıkan sonuç araştırma bulgumuzla örtüşmemektedir. Bulgumuzun söz konusu çalışma bulgusundan farklı olması esinlenme durumunun farklı yöntemle ölçülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların esinlenme durumları gelire göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır. (Bkz. Tablo: 4; p>0,05). Gelir, esinlenme durumunu pozitif yönde etkilediği, bireyler arasında farklılaştırdığı hatta hayallere ulaşmada önemli bir araç olduğu toplum tarafından kabul gören bir görüş olmasına rağmen söz konusu çalışmamızda gelir durumunun esinlenme sıklığı ve yoğunluğu bakımından farklılaştırmadığı dikkat çeken bir sonuç olmuştur.

Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında, esinlenme sıklığı ve yoğunluğu istatistiksel olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Bkz. Tablo: 5; p>0,05). Medeni durumlarla ilgili çalışmalara bakıldığında, Nomaguchi ve Bianchi (2004) araştırmasında, evli erkekler, bekar erkeklere göre pozitif davranışlarda bulunsalar bile, evli erkekler bekar erkeklere oranla her 2 haftada toplamda 2 saat 50 dakika altında egzersiz yaptıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca evli erkekler ile bekar erkekler üzerinde Porch ve diğ.,(2016)' nin yaptığı araştırma sonucunda, finansal ve ailevi sorumlulukları fazla olan erkeklerin esinlenme durumları düşük olduğundan fiziksel aktiviteye katılımlarının az olduğunu belirtmişlerdir. Söz konusu çalışmamızın alan yazındaki çalışma sonuçlarından farklı olması ilgili çalışmalarda esinlenme duygusunun ölçülmesine ilişkin izlenen yolun çalışma bulgusundan farklı olmasından kaynaklandığı ayrıca çalışma bulgumuzdaki örneklemin homojen olmaması çıkan sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Fitness merkezinde haftalık spor yapma süreleri (Bkz. Tablo: 6; p>0,05) ve fitness merkezinde aylık spor yapma süreleri (Bkz. Tablo: 7; p>0,05) ile esinlenme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Crofts ve diğ. (2012) yapmış oldukları bir araştırmada triatlona katılan kadınların fiziksel aktivite durumlarını incelemiş, yarıştan önce ve üç ay sonra elde ettikleri bulguların analizinde, etkinlikten önce 'yetersiz' olarak kabul edilen kadınların % 50'sinin yarıştan üç ay sonra 'yeterince' aktif olduklarını tespit etmiştir. Buradan hareketle, etkinlik öncesi yetersiz olarak bulunan kadınların üç aylık zaman diliminde başarma duygusundan esinlenerek bu sonuca ulaştıkları söylenebilir. Bir diğer çalışma sonucuna göre, spor etkinliklerine katılımın fiziksel aktivite ve davranış üzerindeki etkisi incelemiş buna göre, bisiklete binme eylemi kitlesel katılım etkinliğine verilen tepkilerin öncesi ve sonrası araştırılmıştır. Buna göre, bisiklet etkinliğine katılan acemi binicilerin etkinlikten bir ay sonra katılımlarının önemli ölçüde arttığı sonucuna varılmıştır (Bowles ve diğ., 2006).

Sonuç olarak yapılan bu araştırmaya göre, örneklem olarak belirtilen ve fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin cinsiyet, yaş, gelir, medeni durum, haftalık spor yapma durumları ve aylık spor yapma durumlarının esinlenme sıklığı ve esinlenme yoğunluğu bakımından istatistiksel olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bireylerin fitness merkezinden hizmet alması yapılan alan yazından hareketle sosyalleşme, sağlık ve fiziksel gelişim gibi nedenlere dayanmaktadır. Söz konusu bu unsurlar ise bireyin hizmet alacağı fitness merkezine gitmesi için yeterince ilham almasıyla bağdaştırılmaktadır. Bu ilhamın kaynağı sağlıklı kalma güdüsü olabilirken farklı bireylerle bir arada olma isteğiyle de ilişkilendirilebilir. Bu araştırma bulgularından hareketle fitness merkezine giden bireylerin cinsiyet, yaş, gelir, medeni durum, haftalık spor yapma durumları ve aylık spor yapma durumları istatistiksel olarak esinlenme durumlarında istatistiksel olarak bir farklılık yaratmasa da esinlenmenin önemi alan yazından hareketle yadsınamaz bir gerçektir. Alan yazında esinlenme kavramına ilişkin çalışmaların azlığı bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Nitekim bu araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucundan hareketle verilebilecek öneriler;

- Esinlenme kavramı daha derinlemesine araştırılıp yeni bulgular ortaya koyulabilir. Bu sayede esinlenmenin ilişkili olduğu farklı parametrelere ulaşılabilirken alana da katkı sağlayacağı söylenebilir.
- Esinlenme durumu farklı branşlar üzerinde araştırılabilir.

Kaynakça

Akın, A. (2011). Esinlenme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi.

Bowles, H., Rissel, C. and Bauman, A. (2006). Mass community cycling events: who participates and is their behavior in fluenced by participation?. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3, 39. Doi: 10.1186/1479-5868-3-39

Coalter, F. (2007). London Olympics 2012: The catalyst that inspires people to lead more active lives?. Journal of the Royal Society of Health, 127 (3), 109-10.

Crofts, C., Schofield, G. and Dickson, G. (2012). Women-only mass participation sporting events: does participation facilitate changes in physical activity?. Annals of Leisure Research, 15 (2), 148-159.

Hindson, A., Gidlow, B. and Peebles, C. (1994). The 'trickle-down' effect of top level sport: My thor reality?. A case study of the Olympics., Australian Leisure and Recreation, 4 (1), 16-24.

Jennings, D. (2012). Inspiration: Examining its Emotional Correlates and Relationship to internalized values. Virginia Commonwealth University.

Kalaycı, Ş. (2006). Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (Ed). Asil Yayın Dağıtım, Ankara.

Karagöz, Y. (2015). Spss 22 uygulamalı biyoistatistik. Nobel Yayınevi, Ankara.

Lane, A., Murphy, N.M. and Bauman, A. (2008). The impact of participation in the Flora women's mini-marathon on physical activity behaviour in women. Research Report 1. Ireland: Centre for Health Behaviour Research, Department of Health Sport and Exercise Sciences, Waterford Institute of Technology and Irish Sports Council.

McCartney, G., Thomas, S., Scott, J., Hamilton, V., Hanlon, P., Morrison, D. and Bond, L. (2010). The health and socioeconomic impacts of majormulti-sportevents: Systematicreview 1978-2008.

Nomaguchi, K.M. and Bianchi, S.M. (2008). Exercise time: gender differences in the effects of marriage, parent hood, and employment. Journal of Marriageand Family, 66: 413-430. Doi:10.1111/j.1741-3737.2004.00029.x

Porch,T.C., Bell, C.N.,Bowie, J.,Usher, T.,Kelly, E.A., LaVeist, T.A. and Thorpe, R.J.(2016). The role of marital status in physical activity among african american and white men. Published online. Doi: 10.1177/1557988315576936

Ramchandani,G. Kokolakakis, T. and Coleman, R. (2014). Factors in fluencing the inspirational effect of major sports events on audience sport participation behaviour. World Leisure Journal, 56 (3), 220-235.

S.F.Q. (2018). Queensland Government Sport & Active Recreation Strategy 2019-2029.

Sandercock G., Beedie C., Mann, S.(2016). Is Olympic inspirationas sociated with fitness and physical activity in English schoolchildren?. BMJ Open. 6(11): e011670. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011670

Şahin, S. (2010). Grafik tasarımda esinlenme, intihal ve özgünlük incelemesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2013). Using multivariatestatistics (6. Edition). Pearson Education: Boston.

Thrash, T. M., and Elliot, A. J. (2003). Inspiration as a psychological construct. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 871-889. Doi: 10.1037/0022-3514.84.4.871

U.K.S. (2011). The inspitration effect of major sporting events United Kingdom sport.

Victoria C. Oleynick, Todd M. Thrash*, Michael C. LeFew, Emil G. Moldovan and Paul D. Kieffaber. (2014). The scientific study of inspiration in the creative process: challenges and opportunities. Frontiers in Human Neuroscience, Volume 8 Article 436

Weed, M., Coren, E., Flore, J., Mansfield, L., Wellard, I., Chatziefstathiou, D. and Dowse, S. (2009). A systematic review of theevidence base for developing a physical activity and health legacy from the London 2012 Olympic and Paralympic Games. London: Department of Health.

Zhou, R. Kaplanidou, K., Papadimitriou, D. (2018). Understanding the inspiration among active participants in sportevents. Understanding the inspiration among active participants in sportevents. International Journal of Eventand Festival Management. DOI: 10.1108/IJEFM-12-2017-0077