



(ISSN: 2602-4047)

Saki, Ü. (2023). The Effect of Reasons for Starting Sports and Expectations on the Quality of Life of Individuals Doing Sports in Fitness Centers, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(22), 1821-1848.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.692>

Article Type (Makale Türü): Research Article

## THE EFFECT OF REASONS FOR STARTING SPORTS AND EXPECTATIONS ON THE QUALITY OF LIFE OF INDIVIDUALS DOING SPORTS IN FITNESS CENTERS

Ünal SAKİ

Assist. Prof. Dr. Ağrı İbrahim Çeçen University Faculty of Sports Sciences, Department of Physical Education and Sports, Ağrı, Türkiye, [usaki@agri.edu.tr](mailto:usaki@agri.edu.tr)  
ORCID: 0000-0003-4913-0693

Received: 28.05.2023

Accepted: 17.08.2023

Published: 01.09.2023

### ABSTRACT

This study aims to examine the effect of the reasons for starting sports and expectations on the quality of life of individuals who engage in sports in fitness centers using structural equation modeling. The study sample consisted of 400 individuals (170 female, 230 male, age = 23.95 years, SD = 01.09) who used private and public fitness centers in Ağrı province. The Reasons for Starting Sports and Expectations from Sports Scale developed by Sunay and Saraçoğlu (2016) and the World Health Organization Quality of Life Scale, the validity and reliability of which was conducted by Eser et al. (1999), were used in the collection of research data. The hypothesis model tested using path analysis showed an excellent fit to the data. The results show that the relationships between reasons for starting sports and expectations are linked to the direct and indirect effects of general health, physical health, psychological health, social relationships, and environment-TR. The relationships between reasons for starting sports and quality of life sub-dimensions of general health ( $\beta=-0.22$ ,  $p=.000$ ), physical health ( $\beta=-0.12$ ,  $p=.000$ ), psychological health ( $\beta=-0.17$ ,  $p=.000$ ), social relations ( $\beta=-0.08$ ,  $p=.045$ ), environment-TR ( $\beta=-0.14$ ,  $p=.001$ ) positively, and reasons for engaging in sports professionally and general health ( $\beta=0.83$ ,  $p=.000$ ), physical health ( $\beta=0.88$ ,  $p=.000$ ), psychological health ( $\beta=0.88$ ,  $p=.000$ ), social relations ( $\beta=0.82$ ,  $p=.000$ ), environment-TR ( $\beta=0.89$ ,  $p=.000$ ) positively, and expectations from sports and general health ( $\beta=-0.27$ ,  $p=.000$ ), physical health ( $\beta=-0.39$ ,  $p=.000$ ), psychological health ( $\beta=-0.34$ ,  $p=.000$ ), social relations ( $\beta=-0.34$ ,  $p=.000$ ), environment-TR ( $\beta=-0.30$ ,  $p=.000$ ) were found to have a negative effect. While it is thought that one of the underlying reasons why individuals engage in fitness sports is to improve their quality of life for the future, it can be mentioned that bringing this situation to the level of expectation may create disappointment. Therefore, it can be said that it may be better to live in the moment instead of setting goals for the future while engaging in fitness sports.

**Keywords:** Sports, fitness, quality of life

## INTRODUCTION

Today, the media's approach to sports, the efforts of individuals to get rid of stress, to keep their bodies fit, and international achievements in sports have become very important in people's daily lives and morale levels, making sports a significant dimension (Başer, 1986; Açıkada & Ergen, 1990). Sports play an important role in the development of policies related to quality of life, health, active societies, schools, equal opportunities, and social integrity (Donnelly & Coakley, 2002). Whether sports are practiced for health, leisure, or performance increases an individual's quality of life (Öztürk, 1998). Sports play an important role in moving away from a stagnant lifestyle, participating in physical activity, and in the positive development of psychological health (Wankel & Berger, 1990). The development of technology has caused individuals to lead a stagnant and unhealthy lifestyle, making sports an indispensable part of life today (Cookley, 2001). One of the factors that contribute to people's orientation towards sports is the social environment (Kılıçgil, 1998). Individuals want to be encouraged to participate in sports for reasons such as coping with health problems and ensuring the desire for socialization. (Mirzeoğlu, 2003). For these reasons, it is important to increase physical resistance, plan better leisure time activities, and have jobs (Sunay & Bayraktar, 2004). It is argued that the expectations of athletes in turning to sports, rather than seeing the sport as a job after professionalization (Koç, 2005), family, an exemplary person, personal satisfaction, satisfaction level, money, and other incomes, are also factors in the expectations of athletes from sports education (Nar, 2007). In addition, the expectations of athletes for the future are also known to be special, being selected for the national team, earning a lot of money, gaining prestige, and the idea of using the social reputation gained outside the sporting ground (Kılıçgil, 1998). Research shows that there are links between learning life skills such as leadership, goal setting, communication and emotional control through sport and participation in sport (Gould & Carson, 2008; Jones & Lavalley, 2009; Johnston et al., 2013). It is seen that physical activity and participation in sports support better self-expression, cooperation, team spirit and improve social communication skills in all people. (Gür & Küçükoğlu, 1992; Martin Ginis et al., 2012; Blauwet & Willick, 2012). Improvement in physical and psychological quality of life is observed with exercise. Regular physical activity is associated with a high degree of quality of life in the elderly, young people and individuals with standard health conditions (Mouro et al., 2012). It is reported that social cohesion and quality of life are higher in people who practice sports (McVeigh et al., 2009) and that it is a strong determinant of quality of life by providing a positive social interaction (Leung & Lee, 2005). Although sport has positive effects on emotional, physical and psychological well-being, it is emphasized that sport should bring new studies in terms of quality of life (Vagetti et al., 2014). The first conclusion from related research, especially given the importance of this topic, is that there is limited research that focuses on the impact of sports on life skills. There is an emphasis on defining the conditions needed to examine what life skills mean in terms of fitness sports and possible theoretical explanations for how, when, and under what conditions life skills develop or do not develop in sport participants (Gould & Carson, 2008). In this respect, it is important to better investigate the quality of life of individuals interested in sports and to direct them to sports for the lifestyle they will create in the future (Şirinkan, 2002). From this point of view, the aim of our research is to examine the effect of the reasons and expectations of individuals who do sports in fitness centers on the quality of life of individuals who do sports in fitness centers,

taking into account the fact that the thought and expectation of individuals using fitness centers to start sports can affect their quality of life.

## **METHOD**

### **Research Model**

In the study, structural equation modeling (SEM) was used in order to obtain the exact conditions in this study. SEM is a combination of multiple regression, factor analysis and path analysis (Hair et al., 1995; Kaplan, 2008; Schumacker & Lomax, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013). It includes factor analysis in terms of including latent variables defined by observed variables (Kahn, 2006; Tabachnick & Fidell, 2013), path analysis in terms of using paths created by basing the relationship between independent and dependent variables on the theoretical framework (Schumacker & Lomax, 2010) and multiple regression analysis in terms to examine the relationship between the variables as causality (Tabachnick & Fidell, 2013). The following hypotheses were tested in the model.

"H1: Individuals' reasons for starting fitness sports affect their quality of life."

"H2: The reasons why individuals engage in fitness professionally affect their quality of life."

"H3: Individuals' expectations from fitness sports affect their quality of life."

"H4: The reasons and expectations of individuals to start and professionally engage in fitness sports affect their general health."

"H5: Individuals' reasons and expectations for starting and professionally engaging in fitness affect their physical health."

"H6: The reasons and expectations of individuals to start and professionally engage in fitness sports affect their psychological health."

"H7: Individuals' reasons and expectations for starting and professionally engaging in fitness affect their social relationships."

"H8: Individuals' reasons and expectations for starting and professionally engaging in fitness affect the environment-TR."

### **Population-Sample**

The population of the study consisted of 400 people, 170 women and 230 men, selected by a simple random sampling method from individuals using private and public fitness centers in Ağrı Province. Simple random sampling is a situation in which all units that make up the main mass or the universe have the possibility of being included in the sample (Büyüköztürk et al., 2011). Individuals' contribution to the research was based on the understanding of voluntariness.

### **Data Collection Tools**

In the study, Personal Information Form, Reasons for Starting Sports and Expectations from the Sports Scale and Quality of Life in Sports Scale were utilized. The personal information form created by the researcher to determine the demographic characteristics of individuals. It includes questions on age, gender, occupation status, income status, and fitness sport age. Survey data were administered online to the participants.

**Reasons for Starting Sports and Expectations Scale;** In the Reasons for Starting Sports and Expectations from Sports Scale developed by Sunay & Saraçoğlu (2016), the items between 1 and 9 in the 1st section consist of students' views on the reasons for starting sports (RSS), the items between 1 and 9 in the 2nd section consist of students' views on the reasons for engaging in sports (RES), and the items between 1 and 10 in the 3rd section consist of students' views on their expectations of sports (ES). A 5-point Likert scale was used in the evaluation. The survey questions were answered between "1" and "5" points in the form of "Not at all," "A little," "Moderately," "A lot," "Very much." The lowest score that can be obtained from the total scale was 19 and the highest score was 95. In addition, the lowest score that can be obtained from the reasons for starting the sports section is 9, and the highest score is 45. The lowest score that can be obtained from the expectations from sports section is 10 and the highest score is 50. In this study, the Cronbach's alpha reliability coefficient of the reasons for starting the sports and expectations scale score was .94.

**Quality of Life Scale;** World Health Organization Quality of Life Short Form (WHOQOL-BREF-TR), the validity and reliability study of which was conducted by Eser et al. (1999), is a scale consisting of 27 items. The scale consists of general health (GH), physical health (PH), psychological health (POH), social relations (SR), and environmental TR. Evaluations were made between the "1" and "5" points. The lowest total score was 27 and the highest score was 135. In this study, the Cronbach's alpha reliability coefficient of the quality of life scale was .92.

### **Research Publication Ethics**

Ethics committee permission was obtained with the decision of Ağrı İbrahim Çeçen University Graduate Education Institute Ethics Committee dated 23/03/2023 and numbered 45.

### **Data Analysis**

In this study, age, gender, occupational status, income status, fitness sport age were determined as independent variables and descriptive statistics, percentages and frequencies were given as tables. The normality of the distribution of the reasons for starting sports and expectations from sports scale scores and quality of life scale scores in individuals using fitness centers were examined using Skewness and Kurtosis coefficients. The internal consistency the coefficients of the scales of the study were determined using Cronbach's alpha reliability analysis. In the study, structural equation modeling was used to determine the reasons why individuals started sports, their expectations from sports, and their quality of life in terms of subdimensions. Structural equation modeling was analyzed with SPSS AMOS 22.0 version package program.

**FINDINGS**

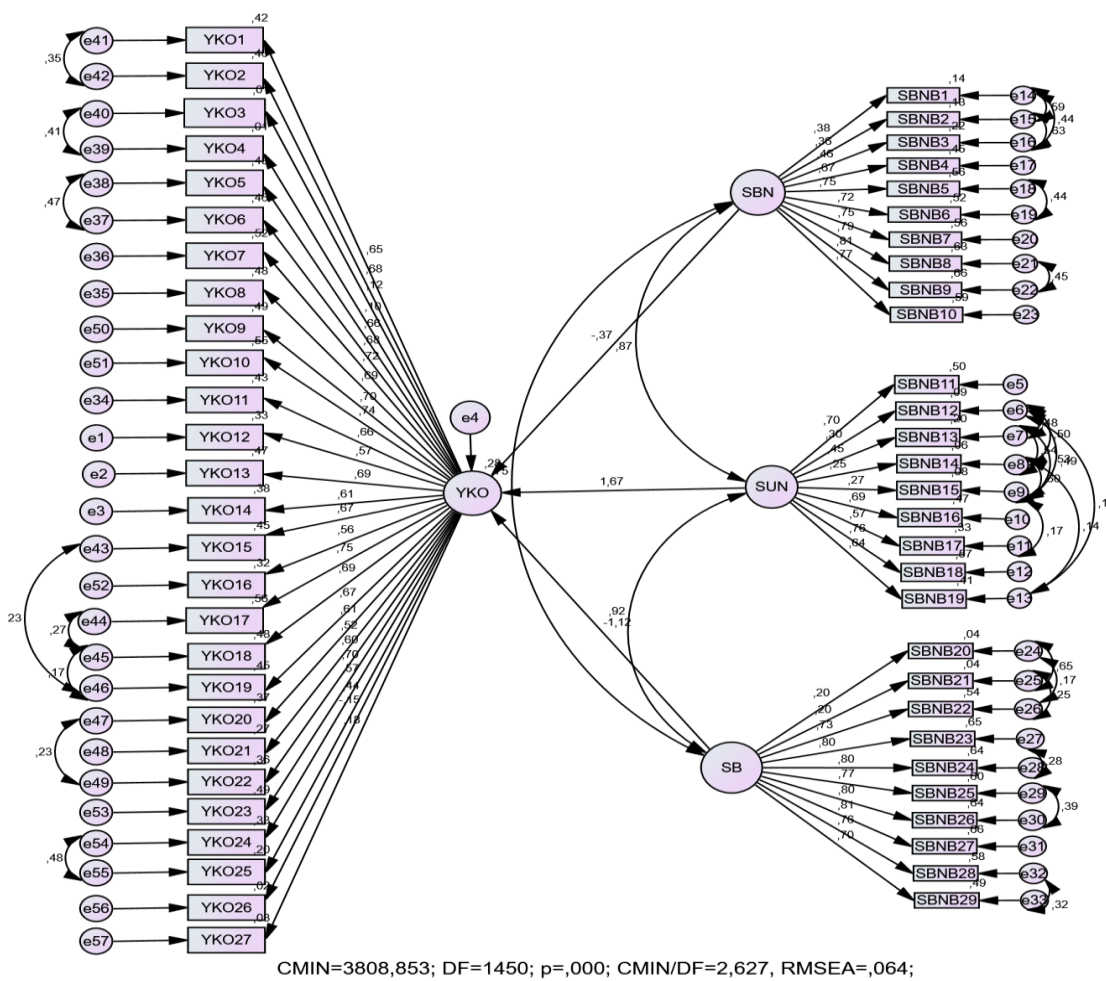
In this part of the study: frequency distributions, socio-demographic characteristics, reasons for starting sports, expectations and quality of life, and structural equation modeling in order to examine the effect in terms of sub-dimensions are given in tables and figures.

**Table 1.** Frequency and Percentage Distributions of Demographic Characteristics of the Participants

Variable	Category	n	%	$\bar{X}$
<b>Age</b>	-	-	-	23.95
<b>Gender</b>	Woman	170	42.5	
	Male	230	57.5	
	Total	400	100	
<b>Occupation Status</b>	Student	190	47.5	
	Officer	96	24.0	
	Self-employment	61	15.3	
	Other	53	13.2	
	Total	400	100	
<b>Income Status</b>	Income<Expense	167	41.8	
	Income=Expense	90	22.5	
	Income>Expense	143	35.7	
	Total	400	100	
<b>Fitness sport age</b>	-	-	-	2.67

Of the individuals interested in fitness, 42.5% were female, 24.0% were civil servants, and 35.8% had high income (Table 1).

As a result of the normality analysis performed to determine the normality of the distribution of the data, it was determined that the data were normally distributed since the Skewness and Kurtosis coefficients were between -2 and +2 values (Tabachnick & Fidell, 2001).



**Figure 1.** Path Diagram of Structural Equation Model of the Effect of Starting Sports, Engaging in Sports and Expectations from Sports on Quality of Life

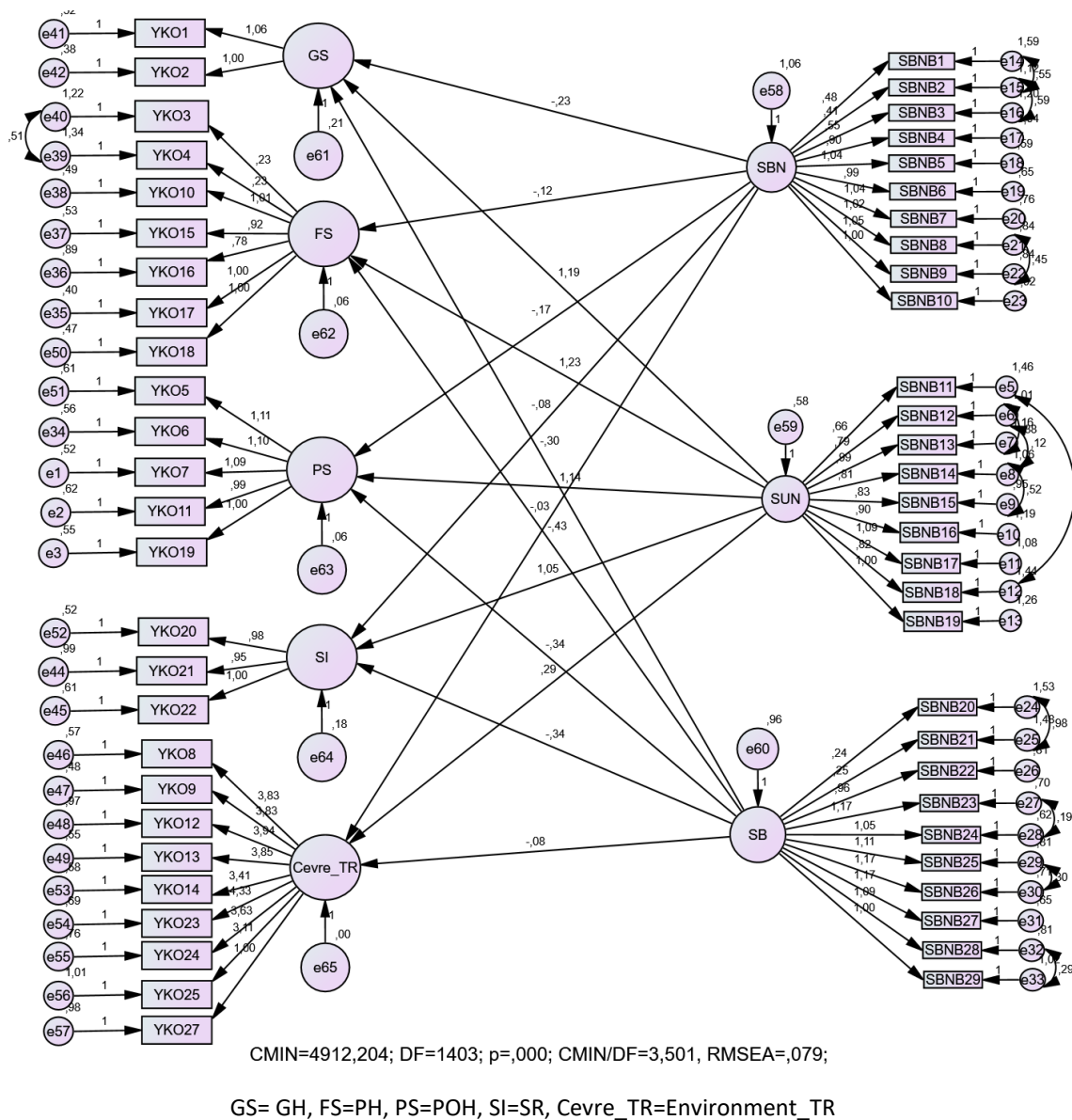
As a result of the structural equation modeling analysis conducted to determine the effect of reasons for starting sports, reasons for engaging in sports and expectations from sports on quality of life, it is seen that the goodness of fit coefficients of the model ( $\chi^2/df=2.62$ , RMSEA= .064, GFI=.95, AGFI= .96, NFI= 0.95, CFI= 0.98, IFI= 0.96, SRMR= .03) are within the limits for excellent fit and acceptable goodness of fit, and the model showed excellent fit. The path diagram showing the standardized path coefficients of the model is given in Figure 1 and the The values of the structural equation model are listed in Table 2.

**Table 2.** Structural equation model values for the effect of starting sports, engaging in sports and expectations from sports on quality of life

	$\beta_1$	$\beta_2$	S.E.	C.R.	p
QLS <--- RES	1,666	1,179	,405	2,911	,004*
QLS <--- RSS	-,370	-,209	,139	-1,503	,133
QLS <--- ES	-1,125	-,700	,239	-2,928	,003*

\*p<0.05, \*\*p<0.001,  $\beta_1$ : Standard,  $\beta_2$ : Non-Standard

According to the structural equation model in Table 2, the standardized path coefficient between the reasons for engaging in sports and quality of life ( $\beta=1,66$   $p=.004$ ) and the standardized path coefficient between expectations from sports and quality of life ( $\beta=-1,12$   $p=.003$ ) was found to be statistically significant. Thus, according to the model, the reasons for engaging in sports professionally affect quality of life positively by 166.6% and expectations from sports negatively affects quality of life by 112.5%. The standardized path coefficient between reasons for starting sports and quality of life was not statistically significant ( $\beta=-.37$   $p=.133$ ). According to this result, it is concluded that the reasons for starting sports do not affect quality of life. According to all these findings, the hypotheses "H1: The reasons why individuals start fitness sports affect their quality of life" were rejected, "H2: The reasons why individual engage in fitness sports professionally affect their quality of life", "H3: The expectations of individuals from fitness sports affect their quality of life.



**Figure 2.** Path diagram of the structural equation model for the effect of starting sports, engaging in sports and expectations from sports on the sub-dimensions of the quality of life scale

As a result of the structural equation modeling analysis conducted to determine the effect of reasons for starting sports, reasons for engaging in sports and expectations from sports on quality of life sub-dimensions, it is seen that the model goodness of fit coefficients ( $\chi^2/df=3.50$ , RMSEA= .079, GFI=.92, AGFI= .97, NFI= 0.92, CFI= 0.94, IFI= 0.95, SRMR= .03) of the model with modification improvements are within the limits of excellent fit and acceptable goodness of fit, and the model showed an excellent fit. The path diagram showing the standardized path coefficients of the model is given in Figure 2 and the values of the structural equation model are given in Table 3.

**Table 3.** Structural Equation Model Values for the Effect of Starting Sports, Engaging in Sports and Expectations from Sports on the Sub-Dimensions of the Quality of Life Scale

			$\beta_1$	$\beta_2$	S.E.	C.R.	p
<b>GH</b>	<---	RSS	-0,223	-0,235	0,043	-5,506	<b>.000**</b>
<b>PH</b>	<---	RSS	-0,12	-0,125	0,034	-3,716	<b>.000**</b>
<b>POH</b>	<---	RSS	-0,175	-0,166	0,032	-5,119	<b>.000**</b>
<b>SR</b>	<---	RSS	-0,083	-0,079	0,039	-2,001	<b>.045*</b>
<b>Environment_TR</b>	<---	RSS	-0,148	-0,035	0,011	-3,238	<b>.001*</b>
<b>GH</b>	<---	RES	0,837	1,19	0,104	11,469	<b>.000**</b>
<b>PH</b>	<---	RES	0,883	1,233	0,105	11,8	<b>.000**</b>
<b>POH</b>	<---	RES	0,888	1,139	0,1	11,439	<b>.000**</b>
<b>SR</b>	<---	RES	0,825	1,050	0,098	10,564	<b>.000**</b>
<b>Environment_TR</b>	<---	RES	0,898	0,286	0,064	4,471	<b>.000**</b>
<b>GH</b>	<---	ES	-0,273	-0,303	0,046	-6,558	<b>.000**</b>
<b>PH</b>	<---	ES	-0,392	-0,428	0,043	-9,962	<b>.000**</b>
<b>POH</b>	<---	ES	-0,343	-0,343	0,039	-8,781	<b>.000**</b>
<b>SR</b>	<---	ES	-0,347	-0,344	0,046	-7,425	<b>.000**</b>
<b>Environment_TR</b>	<---	ES	-0,306	-0,076	0,018	-4,156	<b>.000**</b>

According to the structural equation modeling given in Table 3, the path coefficient between the reasons for starting sports and general health ( $\beta=-0.22$ ,  $p=.000$ ), physical health ( $\beta=-0.12$ ,  $p=.000$ ), psychological health ( $\beta=-0.17$ ,  $p=.000$ ), social relations ( $\beta=-0.08$ ,  $p=.045$ ), The environment-TR ( $\beta=-0.14$ ,  $p=.001$ ) sub-dimensions were found to be significant. Thus, it was determined that general health (22%), physical health (12%), psychological health (17%), social relations (8%) and environment TR (14%) negatively affected the reasons for starting sports. The path coefficient between the reasons for engaging in professional sports and general health ( $\beta=0.83$ ,  $p=.000$ ), physical health ( $\beta=0.88$ ,  $p=.000$ ), psychological health ( $\beta=0.88$ ,  $p=.000$ ), social relations ( $\beta=0.82$ ,  $p=.000$ ), environment-TR ( $\beta=0.89$ ,  $p=.000$ ) sub-dimensions was found to be significant. According to this result, it was determined that general health 83%, physical health 88%, psychological health 88%, social relations 82% and environment-TR 89% positively affected their reasons for engaging in professional sports.

The path coefficient between expectations from sport and general health ( $\beta=-0.27$ ,  $p=.000$ ), physical health ( $\beta=-0.39$ ,  $p=.000$ ), psychological health ( $\beta=-0.34$ ,  $p=.000$ ), social relations ( $\beta=-0.34$ ,  $p=.000$ ), and environment-TR ( $\beta=-0.30$ ,  $p=.000$ ) sub-dimensions were found to be significant. Accordingly, it was concluded that general health (27%), physical health (39%), psychological health (34%), social relations (34%) and environment-TR (30%) negatively affected expectations of sports.



## **CONCLUSION and DISCUSSION**

The aim of this study is to examine the effect of the reasons and expectations of individuals who use fitness centers for their quality of life. In this respect, the findings of our research is discussed in this section along with studies on the subject in the literature.

According to the findings of the study, the reasons for starting fitness sports positively affect general health, physical health, psychological health, social relations, and environment TR, which are sub-dimensions of quality of life. This result may be due to the fact that this sport adds physical and mental fitness to close friends who direct individuals to fitness, people who are loved and taken as an example in the media, provides advantages in bilateral relations and put them one step ahead in every aspect. Previous studies have shown that starting sports has a positive effect on the treatment of many physical and psychological diseases (Wetterhahn, et al., 2002; Buchholz et al., 2009; Quaney, 2011; Blauwet & Willick, 2012; Martin Ginis et al., 2012).

The reasons for engaging in fitness professionally were found to positively affect general health, physical health, psychological health, social relations and environment-TR, which are subdimensions of quality of life. According to this situation, when fitness sport is evaluated in a professional sense, it can be said that it contributes to the individual's life in every aspect, considering the increase in financial gain, the increase in the level of welfare, and the happiness and enjoyment of life brought about by a healthy appearance. Studies show that professional sportsmanship in general contributes to the quality of life (McVeigh, 2009; Stroud et al. 2009; Beckerman, 2010; Laferrier, et al., 2015; Shapiro & Malone, 2016).

Expectations from fitness sport were found to negatively affect general health, physical health, psychological health, social relations and environment-TR, which are sub-dimensions of quality of life. According to these results, the goals that individuals expect from this sport can be interpreted as concentrating on different areas of expectations rather than reaching the desired levels of staying healthy and gaining value in social relationships. However, studies in the literature emphasize that individuals are motivated to use fitness to improve general health and fitness, weight loss, and improved psychological well-being and mental health (Stroud et al. 2009; Beckerman et al., 2010; Saebu & Sørensen, 2011; Conchar, et al., 2016).

The standardized path coefficient between the reasons for starting fitness and quality of were not statistically significant. According to this result, it was concluded that the reasons for starting fitness did not affect quality of life. This statement can be stated that although the reasons why individuals start fitness sports affect their quality of life in terms of subdimensions are that there is no effect on the total score. However, when the literature is reviewed, it is seen that participation in sports responds positively to quality of life (Martinsen, 1990; Muraki, et al., 2000; Laferrier, 2015; Shapiro & Malone, 2016).

It was revealed that the reasons for individuals to engage in fitness professionally positively affected their quality of life. This situation can be said that at the point where individuals' views on this sport gain seriousness, they

aim to put their lives on a qualified ground for the future. When similar studies on the subject are examined, it is found that overloading professional athletes in their roles, pressure from the management and high performance expectations have a negative effect on their quality of life (Capel, 1986; Sage, 1987; Davis, 1998; Hendrix, et al., 2000; Lambert & Lambert, 2001; Pitney, 2006). It is also possible to find supporting previous studies (McVeigh, 2009; Stroud et al. 2009; Beckerman, 2010; Laferrier et al. 2015; Shapiro & Malone, 2016).

It was determined that individuals' expectations from fitness sports negatively affected their quality of life. This result confirms that as the expectations of individuals from this sport branch increases, quality of life decreases. However, when the studies on the subject are examined, it is not possible to discuss similar results (Swanson, 2008; Kars et al., 2009). Beckerman (2010), Saebu & Sørensen (2011) and Stroud et al. 2009; Conchar, et al., (2016), on the contrary, it states that they see it as a way to increase their self-confidence and learn to adapt to new functional bases.

As a result of the research, it can be said that one of the underlying reasons why individuals spend time on fitness and have expectations from this sport is to improve their Quality of life in the future. When the study is examined in more detail, it is observed that Hypotheses H2, H3, H4, H5, H6, H7, and H8 are accepted, while hypothesis H1 is rejected. It is seen that those who prefer this sport as a professional occupation have the highest effect on all quality of life sub-dimensions. The results obtained in our research are expected to contribute to the field. In this context, similar studies can be conducted on different sports branches and comparative evaluations can be performed regarding these results.

## **SUGGESTIONS**

In this context, similar studies can be conducted on different sports branches and comparative evaluations can be made regarding the results. It may be recommended that mixed studies (qualitative-quantitative) be conducted by researchers to obtain more detailed data on the reasons and expectations of individuals to start fitness sports and their QoL. Considering the results of this study, a scale development study can be conducted on what other factors may underlie their preference for this sport. To base the expectations of people about fitness sports on realistic and achievable goals, support can be provided by the coach or sports psychologist by preparing a program in line with the wishes and needs.

## **ETHICAL TEXT**

"This article complies with the journal's writing, publication principles, research and publication ethics, and journal ethics rules. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to author (s). The ethics committee permission of the article was obtained by Ağrı İbrahim Çeçen University University /Publication Ethics Board with the decision dated 23.03.2023 and numbered 45 "

**Author(s) Contribution Rate:** In this study, the contribution rate of the first author is 100 %.

**REFERENCES**

- Açıkada, C. & Ergen E. (1990). *Bilim ve spor*. Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi*, MEGSB, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, Yayın No:31, Ankara, s:28.
- Beckerman, H., de Groot, V., Scholten, M. A., et al. (2010). Physical activity behavior of people with multiple sclerosis: Understanding how they can become more physically active. *Physical Therapy Rehabilitation Journal*, 90(7), 1001–1013. <https://doi.org/10.2522/ptj.20090345>
- Blauwet, C. & Willick, S. E. (2012). The paralympic movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *PM&R*, 4(11), 851–856. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.015>
- Buchholz, A. C., Martin Ginis, K. A., & Bray, S.R., et al. (2009). Greater daily leisure time physical activity is associated with lower chronic disease risk in adults with spinal cord injury. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 34(4), 640–647.
- Büyükoztürk, O., Buehler, M. J., Lau, D., & Tuakta, C. (2011). Structural solution using molecular dynamics: Fundamentals and a case study of epoxy-silica interface. *International Journal of Solids and Structures*, 48(14-15), 2131-2140.
- Capel, S. A. (1986). Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(4), 321–328. <https://doi.org/10.1080/02701367.1986.10608093>
- Cookley, J. (2001). *Sport in society: Issues & controversies*. Mac Graw-Hill.
- Conchar, L., Bantjes, J., Swartz, L., et al. (2016). Barriers and facilitators to participation in physical activity: the experiences of a group of South African adolescents with cerebral palsy. *Journal of Health Psychology*, 21(2), 152–163. <https://doi.org/10.1177/1359105314523305>
- Davis, C. M. (1998). Stress management. In: *Patient practitioner interaction: an experiential manual for developing the art of health care*. Thorofare, NJ: Slack.
- Donnelly, P. & Coakley, J. (2002). *The role of recreation in promoting social inclusion*. The Laidlaw Foundation.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., & Göker, E. (1999). WHOQOL-BREF TR: a suitable instrument for the assessment of quality of life for use in the health care settings in Turkey. *Quality of Life Research*, 8, 647.
- Gould, D. & S. Carson, (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gür, H., & Küçüköğlü, S. (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*. Roche Yayınları.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis: with readings* (4th edition.). Englewood Cliffs, N. J. : Pearson College Div.
- Hendrix, A. E., Acevedo, E. O. & Herbert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic

- trainers at Division I-A universities. *Journal of Athletic Training*, 35(2), 139-144.
- Jones, M.I. and D. Lavallee, 2009. Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1): 36-50. <https://doi.org/10.1080/19398440802567931>
- Kaplan, D. W. (2008). *Structural equation modeling: Foundations and extensions* (2nd edition.). SAGE Publications, Inc.
- Kahn, J. D. (2006). Factor analysis in counseling psychology research, training, and practice: Principles, advances, and applications. *The counseling psychologist*, 34(5), <https://doi.org/10.1177/0011000006286347>
- Kars, C., Hofman, M., Geertzen, J. H. B., et al. (2009). Participation in sports by lower limb amputees in the province of Drenthe, the Netherlands. *Prosthetics and Orthotics International*, 33(4), 356–367. <https://doi.org/10.3109/03093640902984579>
- Kılıçgil, E., (1998). *Sosyal çevre - spor ilişkileri (Teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama)*. Bağırğan Yayınevi.
- Koç, S. (2005). *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*. Morpa Kültür Yayınları.
- Laferrier, J. Z., Teodorski, E., Cooper, R. A. (2015). Investigation of the impact of sports, exercise, and recreation participation on psychosocial outcomes in a population of veterans with disabilities: a cross-sectional study. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 94(12), 1026–1034. <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000263>
- Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (2001). Literature review of role stress/strain on nurses: an international perspective. *Nursing and Health Sciences*, 3(3), 161–172. <https://doi.org/10.1046/j.1442-2018.2001.00086.x>
- Leung, L. & Lee, P.S. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2004.04.003>
- Martin Ginis, K. A., Jörgensen, S., & Stapleton, J. (2012). Exercise and sport for persons with spinal cord injury. *PM&R*, 4(11), 894–900. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.006>
- Martinsen, E. W. (1990). Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports Medicine*, 9(6), 380-389.
- McVeigh, S. A., Hitzig, S. L., Craven, B. C. (2009). Influence of sport participation on community integration and quality of life: a comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 32(2), 115–124. <https://doi.org/10.1080/10790268.2009.11760762>
- Mirzeoğlu, N. (2003). Meslek seçimi ve spor bilimlerinde meslek alanları. Nevzat Mirzeoğlu (ed). *Spor bilimine giriş*. (S:99-110). Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Moura, G. C. Puccil, F. Rech, C. R. Fermino, R. C. ve Reis, R. S. (2012). Association between physical activity and quality of life in adults. *Revista de Saúde Pública*, 46(1), 166-179.

<https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000100021>

- Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S., Yamasaki, M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*, 38(5), 309-314.
- Nar, A. (2007). *Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin beklentilerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kütahya.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Bağırğan.
- Pitney, W. A. (2006). Organizational influences and quality-of-life issues during the professional socialization of certified athletic trainers working in the national collegiate athletic association division I setting. *Journal of Athletic Training*, 41(2), 189–195.
- Quaney, B., He, J., Mayo, M. S, et al. (2011). Aerobic exercise improves cognition and motor function poststroke. *Neurorehabil Neural Repair*, 23(9), 879–885. <https://doi.org/10.1177/1545968309338193>
- Saebu, M. & Sørensen, M. (2011). Factors associated with physical activity among young adults with a disability. *Scand J Med Sci Sports*, 21(5), 730–738. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01097.x>
- Sage, G. (1987). The social world of high school athletic coaches: multiple role demands and their consequences. *Sociology of Sport Journal*, 4(3), 213–228. <https://doi.org/10.1123/ssj.4.3.213>
- Schumacker, R. E., Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). Routledge.
- Shapiro, D. R., Malone, L. A. (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: a parent and athlete perspective. *Disability and Health Journal*, 9(3), 385–391. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2015.11.007>
- Stroud, N., Minahan, C. & Sabapathy, S. (2009). The perceived benefits and barriers to exercise participation in persons with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*, 31(26), 2216–2222. <https://doi.org/10.3109/09638280902980928>
- Sunay, H. ve Bayraktar, B., (2004). *The factors affecting turkish elite men and women volleyball players starting sports and their expectations*, ICHPER-SD The TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya-Turkey, November 17-20.
- Sunay, H. ve Saracaloğlu, A. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000011](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000011).
- Swanson, S. R., Colwell, T. & Zhao Y. (2008). Motives for participation and importance of social support for athletes with physical disabilities. *J Clin Sport Psychol*, 2, 317–336.
- Şirinkan, A., (2002). *Özel öğretim yöntemleri (I-II)*. Sefa Kirtasiye Matbaa.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. baskı). Allyn and Bacon.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Allyn and Bacon.
- Wankel, L. M. & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity.

*Journal of Leisure Research*, 22(2), 167-182. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823>

Wetterhahn, K. A., Hanson, C. & Levy, C. E. (2002). Effect of participation in physical activity on body image of amputees. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(3), 194–201.

Vagetti, G. C., Filho, B. V. C., Moreira, N. B., De Oliveira, V., Mazzardo, O. & De Campos, W., (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: A systematic review, 2000–2012. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(1), 76–88. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>

## **FİTNESS SALONLARINDA SPOR YAPAN BİREYLERİN SPORA BAŞLAMA NEDENLERİ VE BEKLENTİLERİNİN YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ**

### **Öz**

Bu çalışma, yapısal eşitlik modeli kullanılarak fitness salonlarında spor yapan bireylerin spora başlama nedenleri ve beklentilerinin yaşam kalitelerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini Ağrı ilinde bulunan özel ve kamuya ait fitness merkezlerini kullanan 400 bireyden (170 kadın, 230 erkek, yaş = 23.95 yıl, SD = 01.09) oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Sunay ve Saraçoğlu (2016) tarafından geliştirilen Spora Başlama Nedenleri ve Spordan Beklentiler Ölçeği ile Eser vd. (1999) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeğinden yararlanılmıştır. Yol analizini kullanarak test edilen hipotez modeli, verilere mükemmel bir uyum göstermiştir. Araştırmanın sonucunda, spora başlama nedenleri ve beklentileri arasındaki ilişkilerin genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve Çevre-TR'nin doğrudan ve dolaylı etkileriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Spora başlama nedenleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık ( $\beta=-0,22$ ,  $p=.000$ ), fiziksel sağlık ( $\beta=-0,12$ ,  $p=.000$ ), psikolojik sağlık ( $\beta=-0,17$ ,  $p=.000$ ), sosyal ilişkiler ( $\beta=-0,08$ ,  $p=.045$ ), çevre-TR ( $\beta=-0,14$ ,  $p=.001$ ) pozitif yönde, sporla profesyonel uğraşma nedenleri ile genel sağlık ( $\beta=0,83$ ,  $p=.000$ ), fiziksel sağlık ( $\beta=0,88$ ,  $p=.000$ ), psikolojik sağlık ( $\beta=0,88$ ,  $p=.000$ ), sosyal ilişkiler ( $\beta=0,82$ ,  $p=.000$ ), çevre-TR ( $\beta=0,89$ ,  $p=.000$ ) pozitif yönde, spordan beklentiler ile genel sağlık ( $\beta=-0,27$ ,  $p=.000$ ), fiziksel sağlık ( $\beta=-0,39$ ,  $p=.000$ ), psikolojik sağlık ( $\beta=-0,34$ ,  $p=.000$ ), sosyal ilişkiler ( $\beta=-0,34$ ,  $p=.000$ ), çevre-TR ( $\beta=-0,30$ ,  $p=.000$ ) negatif yönde etki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum bireylerin fitness sporu ile uğraşı nedenlerinin altında yatan sebeplerden birinin geleceğe dönük yaşam kalitelerini yukarılara taşımak olduğu düşünülürken, bu durumu beklenti boyutuna getirmenin hayal kırıklığı yaratabileceğinden söz edilebilir. Dolayısıyla fitness sporu ile ilgilenirken geleceğe dair hedefler koymak yerine anı yaşamının daha doğru olabileceği söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Spor, fitness, yaşam kalitesi

## GİRİŞ

Günümüzde medyanın spora yaklaşımı, bireylerin stresten kurtulması, vücutlarını fit tutma çabaları, sporda kazanılan uluslararası başarılar, insanların günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelerek spora kayda değer bir boyut kazandırmıştır (Başer, 1986; Açıkada ve Ergen, 1990). Yaşam kalitesi, sağlık, faal toplumlar, okullar, fırsat eşitliği ve sosyal bütünlük gibi politikaların gelişiminde spor olgusu önemli bir rol üstlenmektedir (Donnelly ve Coakley, 2002). Spor ister sağlık ister boş zamanları değerlendirme, isterse performans için yapılsın bireyin hayat kalitesini arttırmaktadır (Öztürk, 1998). Durgun olan yaşam tarzından uzaklaşmak, daha çok fiziki etkinliklere katılmak ve psikolojik yönden sağlığın olumlu gelişiminde spor önemli bir yer tutmaktadır (Wankel ve Berger, 1990).

Dünyada teknolojinin gelişmesi bireylerin durgun ve sağlıksız bir yaşam tarzına yönlendirilmesi, sporu günümüzde yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesine neden olmuştur (Cookley, 2001). İnsanların spora yönelmesine katkı sağlayan unsurların başında toplumsal çevrenin etkisi bulunmaktadır (Kılıçgil, 1998). Bireyler, sağlık sorunları ile başa çıkma, toplumsallaşma isteğini temin etme vb. nedenlerden dolayı spora teşvik edilme isteği duymaktadırlar (Mirzeoğlu, 2003). Bu nedenlerden mühim olanlar arasında; bedensel direnci artırmak, daha iyi bir boş zaman faaliyeti planlama ve iş sahibi olma doğrultusunda yapıldığı gözlenmektedir (Sunay ve Bayraktar, 2004). Sporcuların spora yönelmedeki beklentileri, profesyonelleştikten sonra yaptığı sporu yalnızca bir iş olarak görmekten ziyade (Koç, 2005); sporcuların spor eğitiminden beklentilerinde, aile, örnek bir kişi, kişisel yetinme, memnuniyet düzeyi, para ve diğer gelirlerin de etken olduğu savunulmaktadır (Nar, 2007). Ayrıca sporcuların geleceğe dair beklentileri özel sporcu olmak, milli takıma seçilmek, çok para kazanmak, saygınlık elde etmek ve kazanılan toplumsal itibarı sportif zemin dışında kullanma düşüncesi olarak da bilinmektedir (Kılıçgil, 1998).

Araştırmalar, spor yoluyla liderlik, hedef belirleme, iletişim ve duygusal kontrol gibi yaşam becerilerinin öğrenilmesi ile spora katılım arasında bağlantılar olduğunu ortaya koymaktadır (Gould ve Carson, 2008; Jones ve Lavallee, 2009; Johnston vd., 2013). Fiziksel aktivite ve spora katılımın tüm insanlarda kendini daha iyi ifade etme biçimini, işbirliğini, ekip ruhunu desteklediği ve sosyal iletişim becerilerini geliştirdiği görülmektedir. (Gür ve Küçüköğlü, 1992; Martin Ginis vd., 2012; Blauwet ve Willick, 2012). Egzersizle birlikte fiziksel ve psikolojik yönden yaşam kalitesinde gelişme gözlenmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yaşlılarda, gençlerde ve standart sağlık şartlarını barındıran fertlerde yüksek derecede yaşam kalitesiyle ilişkilidir (Mouro vd., 2012). Spor yapan kişilerde toplumsal uyum ve yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu (McVeigh vd., 2009) ve olumlu bir sosyal etkileşim sağlayarak yaşam kalitesi için güçlü bir belirleyici konumuna geldiği ifade edilmektedir (Leung ve Lee, 2005). Sporun, duygusal, fiziksel ve psikolojik açıdan iyi hissettirmesine yönelik olumlu etkileri olmasına rağmen sporun yaşam kalitesi yönünden yeni çalışmaları da beraberinde getirmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Vagetti vd., 2014). Özellikle bu konunun önemi göz önüne alındığında ilgili araştırmalardan çıkan ilk sonuç, sporun yaşam becerilerini etkilediğine odaklanan sınırlı sayıda araştırma olduğu belirtilmektedir. Yaşam becerilerinin fitness sporuna bakan yönü ile ne ifade ettiğini incelemek için gereken koşulların ve spor katılımcılarında yaşam becerilerinin nasıl, ne zaman, hangi koşullar altında gelişim gösterip göstermediğine dair olası teorik açıklamaların



tanımlanması yönünde vurgu yapılmaktadır (Gould ve Carson, 2008). Bu açıdan sporla ilgilenen bireylerin yaşam kalitesinin daha iyi araştırılması ve spora yönlendirilmesi noktasında ileride oluşturacağı yaşam tarzı için önem arz etmektedir (Şirinkan, 2002). Buradan hareketle araştırma, fitness merkezlerini kullanan bireylerin spora başlama düşüncesi ve beklentisinin arka planında yatan yaşam kalitelerine ne oranda etki edebileceği gerçeğini göz önünde bulundurarak araştırmamızın amacı, fitness salonlarında spor yapan bireylerin spora başlama nedenleri ve beklentilerinin yaşam kalitelerine etkisini incelemektir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Araştırmada, ortaya çıkan şartların tam olarak elde edilebilmesi için yapısal eşitlik modellemesinden (YEM) faydalanılmıştır. YEM, çoklu regresyon, faktör analizi ve yol analizinin birleşimidir (Hair v.d., 1995; Kaplan, 2008; Schumacker ve Lomax, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013). Gözlenen değişkenler tarafından tanımlanan gizil değişkenlerin yer alması yönünden faktör analizini (Kahn, 2006; Tabachnick ve Fidell, 2013), bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi teorik çerçeveye dayandırarak oluşturulan yolları kullanmasıyla yol analizini (Schumacker ve Lomax, 2010) ve değişkenler arasındaki ilişkiyi nedensellik olarak incelemesi yönüyle de çoklu regresyon analizini içerir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Modelde aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

“H1: Bireylerin fitness sporuna başlama nedenleri yaşam kalitelerini etkiler.”

“H2: Bireylerin fitness sporuyla profesyonel biçimde uğraşma nedenleri yaşam kalitelerini etkiler.”

“H3: Bireylerin fitness sporundan beklentileri yaşam kalitelerini etkiler.”

“H4: Bireylerin fitness sporuna başlama ve profesyonel biçimde uğraşma nedenleri ve beklentileri genel sağlıklarını etkiler.”

“H5: Bireylerin fitness sporuna başlama ve profesyonel biçimde uğraşma nedenleri ve beklentileri fiziksel sağlıklarını etkiler.”

“H6: Bireylerin fitness sporuna başlama ve profesyonel biçimde uğraşma nedenleri ve beklentileri psikolojik sağlıklarını etkiler.”

“H7: Bireylerin fitness sporuna başlama ve profesyonel biçimde uğraşma nedenleri ve beklentileri sosyal ilişkilerini etkiler.”

“H8: Bireylerin fitness sporuna başlama ve profesyonel biçimde uğraşma nedenleri ve beklentileri çevre-TR’yi etkiler.”

### **Evren-Örneklem**

Araştırmanın evrenini, Ağrı ilinde bulunan özel ve kamuya ait fitness merkezlerini kullanan bireylerden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 170’i kadın, 230’u erkek olmak üzere 400 kişiden oluşmaktadır. Basit tesadüfi örnekleme, ana kütleli veya evreni meydana getiren tüm birimlerin örnekleme yer alma ihtimalinin olması durumudur (Büyüköztürk vd., 2011). Bireylerin araştırmaya katkı sunmasında gönüllülük anlayışına göre hareket edilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada, Kişisel Bilgi Formu, Spora Başlama Nedenleri ve Spordan Beklentiler Ölçeği ve Sporda Yaşam Kalitesi Ölçeğinden yararlanılmıştır. Bireylerin demografik niteliklerini belirlemek için araştırmacının oluşturduğu kişisel bilgi formu; Yaş, cinsiyet, meslek durumu, gelir durumu, fitness spor yaşı gibi soruları içermektedir. Anket verileri katılımcılara çevrimiçi uygulanmıştır.

**Spora Başlama Nedenleri ve Beklentileri Ölçeği;** Sunay ve Saraçoğlu (2016) aracılığıyla geliştirilen Spora Başlama Nedenleri ve Spordan Beklentiler Ölçeğinde 1.bölümdeki 1 ile 9 arasındaki maddeler öğrencilerin spora başlama nedenlerine (SBN) ilişkin görüşlerini, 2. bölümdeki 1 ile 9 arasındaki maddeler öğrencilerin spor ile uğraşma nedenlerine (SUN) ilişkin görüşlerini, 3. bölümde ise 1 ile 10 arasındaki maddeler öğrencilerin spordan beklentilerine (SB) ilişkin görüşlerinden oluşmaktadır. Değerlendirmede 5’li likert ölçeğinden faydalanılmıştır. Anket soruları “Hiç”, “Az”, “Orta”, “Fazla”, “Çok Fazla” şeklinde “1” ile “5” puan arasında yapılarak cevaplandırılmıştır. Ölçeğin toplamından alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95’tir. Ayrıca spora başlama nedenleri bölümünden alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 45’tir. Spordan beklentiler bölümünden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50’dir. Bu çalışmada spora başlama nedenleri ve beklentileri ölçeğinin Cronbach’s alfa güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

**Yaşam Kalitesi Ölçeği;** Eser vd. (1999) geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) 27 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek genel sağlık (GS), fiziksel sağlık (FS), psikolojik sağlık (PS), sosyal ilişkiler (Sİ), çevre-TR alt boyutlarından oluşmaktadır. Değerlendirmeler “1” ile “5” puan arasında yapılmıştır. Ölçeğin toplamından çıkan en düşük puan 27, en yüksek puan ise 135’tir. Bu çalışmada yaşam kalitesi ölçeğinin Cronbach’s alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak belirtilmiştir.

### **Araştırma Yayın Etiği**

Ağrı İbrahim Çeçen üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu’nun 23/03/2023 tarih ve 45 sayılı kararıyla etik kurul izni alınmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada fitness merkezlerini kullanan bireylerden yaş, cinsiyet, meslek durumu, gelir durumu, fitness spor yaşı bağımsız değişken olarak belirlenip, tanımlayıcı istatistikleri, yüzde ve frekansları tablolar şeklinde verilmiştir. Fitness salonlarını kullanan bireylerde spora başlama nedenleri ve spordan beklentileri ölçeği puanları ile yaşam kalitesi ölçeği puanları dağılımının normalliği Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) katsayıları ile incelenmiştir. Araştırmanın ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alpha güvenilirlik analizi ile belirlenmiştir. Araştırmada, bireylerin spora başlama nedenleri ve spordan beklentileri ve yaşam kaliteleri ile alt boyutlar açısından etkisini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modellemesinden faydalanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi SPSS AMOS 22.0 versiyon paket program ile analiz edilmiştir.

**BULGULAR**

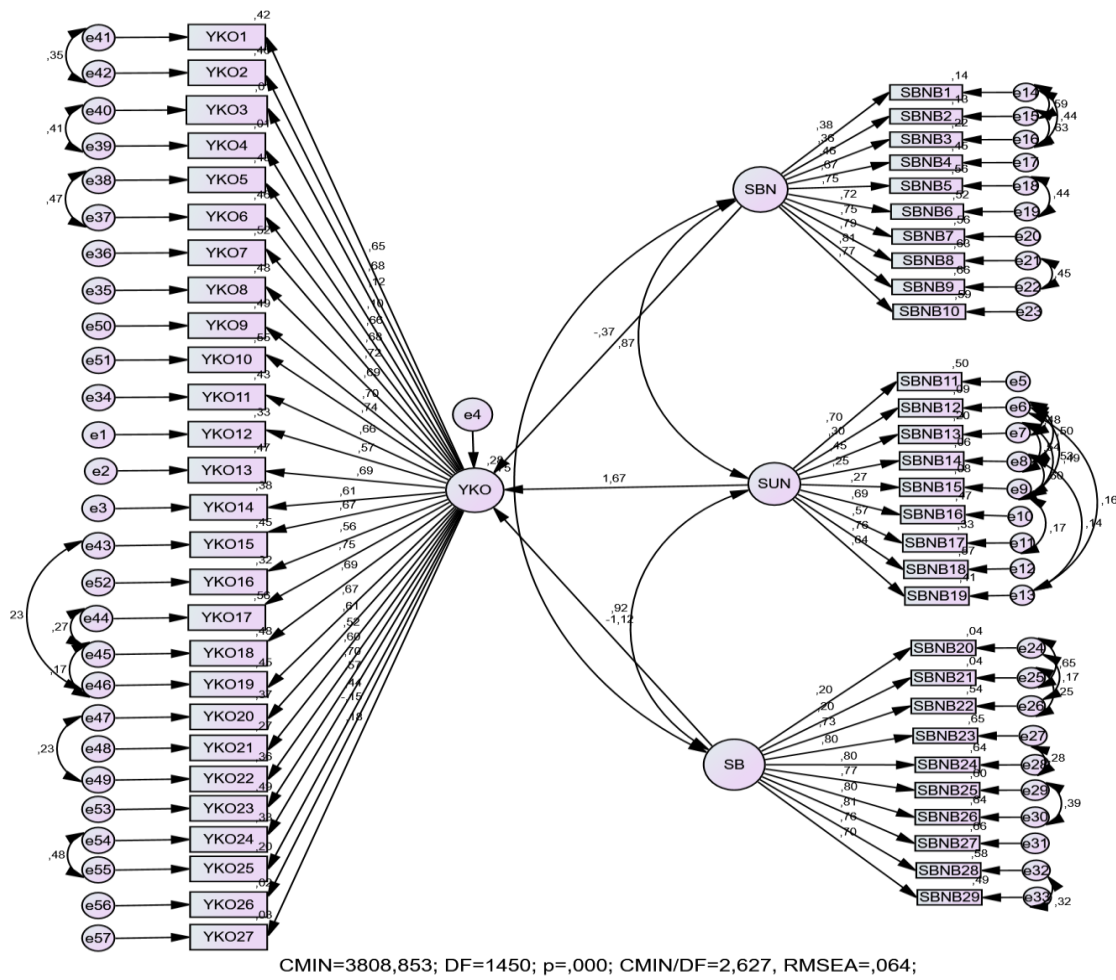
Çalışmanın bu kısmında: frekans dağılımları, sosyo-demografik nitelikler, spora başlama nedenleri, beklentileri ve yaşam kaliteleri ile alt boyutlar açısından etkisini incelemek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi tablo ve şekiller halinde verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	n	%	$\bar{X}$
Yaş	-	-	-	23.95
Cinsiyet	Kadın	170	42.5	
	Erkek	230	57.5	
	Toplam	400	100	
Meslek Durumu	Öğrenci	190	47.5	
	Memur	96	24.0	
	Serbest Meslek	61	15.3	
	Diğer	53	13.2	
	Toplam	400	100	
Gelir Durumu	Gelir<Gider	167	41.8	
	Gelir=Gider	90	22.5	
	Gelir>Gider	143	35.7	
	Total	400	100	
Fitness spor yaşı	-	-	-	2.67

Fitness ile ilgilenen bireylerin % 42.5'i kadın, %24.0'ü memur, %35,8'i geliri yüksek olan bireylerden oluşmaktadır (Tablo 1).

Verilerin dağılımının normalliğini belirlemek için yapılan normallik analizi sonucunda verilerin Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) katsayıları -2 ve +2 değerleri arasında kaldığından (Tabachnick ve Fidell, 2001) verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir.



**Şekil 1.** Spora Başlama, Sporla Uğraşma ve Spordan Beklentilerin Yaşam Kalitesine Etkisine ait Yapısal Eşitlik Modeli Path Diyagramı

Spora başlama, sporla uğraşma nedenleri ile spordan beklentilerinin yaşam kalitesine etkisini belirlemek için yapılan yapısal eşitlik modellemesi analizi sonucunda yapılan modifikasyon iyileştirmeleri ile modele ait model uyum iyiliği katsayılarının ( $\chi^2/df=2.62$ , RMSEA= .064, GFI=.95, AGFI= .96, NFI= 0.95, CFI= 0.98, IFI= 0.96, SRMR= .03) mükemmel uyum ve kabul edilebilir uyum iyiliği sınırlarında çıktığı ve modelin mükemmel uyum gösterdiği görülmektedir. Modele ait standardize edilmiş yol katsayılarını gösteren path diyagramı Şekil 1’de, yapısal eşitlik modeline ait değerler ise Tablo 2’de verilmiştir.

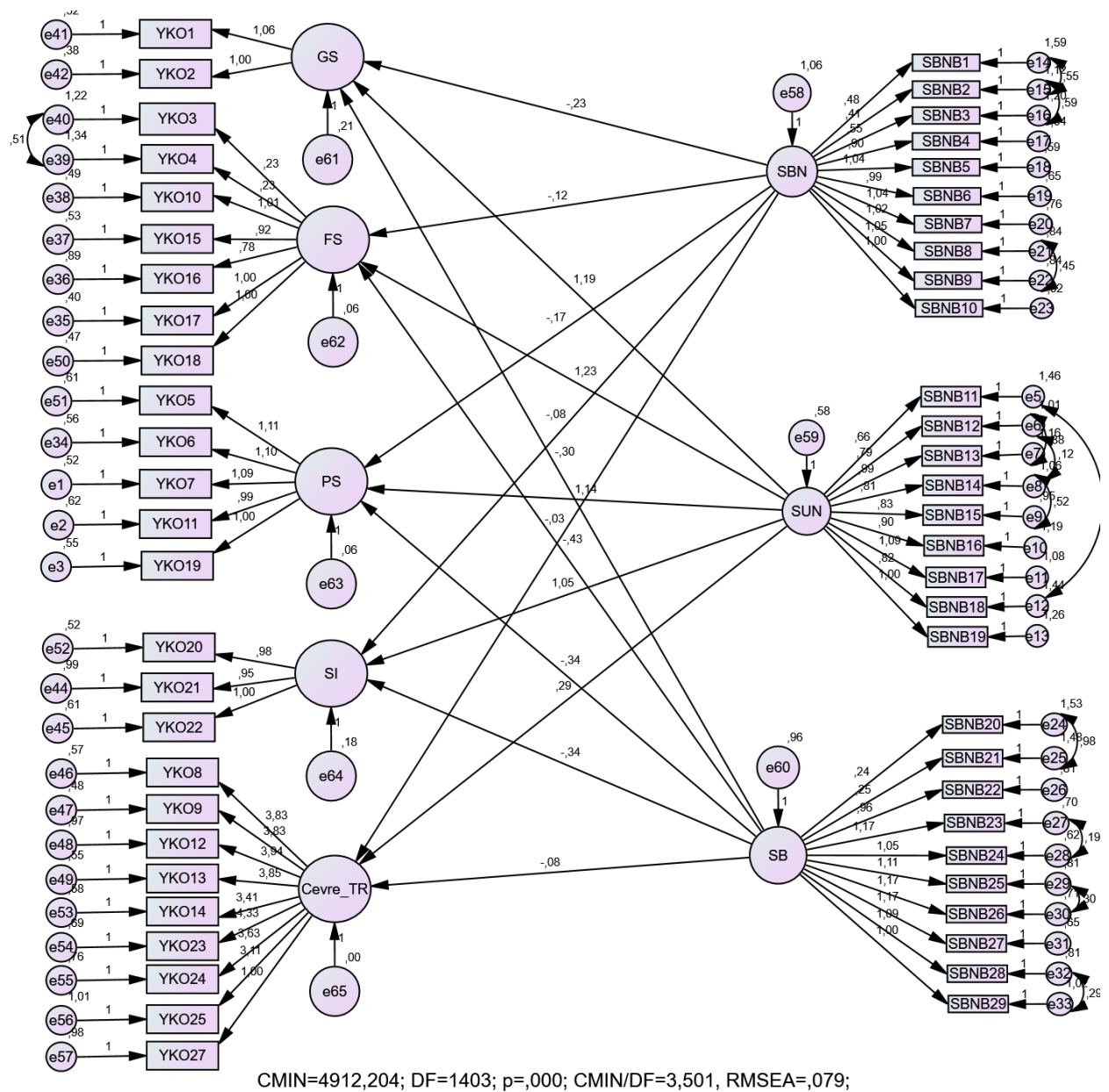
**Tablo 2.** Spora Başlama, Sporla Uğraşma ve Spordan Beklentilerin Yaşam Kalitesine Etkisine ait Yapısal Eşitlik Modeli Değerleri

	$\beta 1$	$\beta 2$	S.E.	C.R.	p
YKÖ <--- SUN	1,666	1,179	,405	2,911	,004*
YKÖ <--- SBN	-,370	-,209	,139	-1,503	,133
YKÖ <--- SB	-1,125	-,700	,239	-2,928	,003*

\* $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.001$ ,  $\beta_1$ : Standart,  $\beta_2$ : Standart Olmayan

Tablo 2’deki yapısal eşitlik modeline göre sporla uğraşma nedenleri ile yaşam kalitesi arasındaki standardize edilmiş yol katsayısı ( $\beta=1,66$   $p=.004$ ), spordan beklentiler ile yaşam kalitesi arasındaki standardize edilmiş yol

katsayısı ( $\beta=-1,12$   $p=.003$ ), istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buradan hareketle modele göre sporla profesyonel uğraşma nedenleri yaşam kalitesini %166,6 pozitif yönlü, spordan beklentiler yaşam kalitesini %112,5 negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Spora başlama nedenleri ile yaşam kalitesi arasındaki standardize edilmiş yol katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\beta=-,37$   $p=.133$ ). Bu sonuca göre, spora başlama nedenlerinin yaşam kalitesini etkilemediği sonucuna varılmıştır. Tüm bu bulgulara göre “H1:Bireylerin fitness sporuna başlama nedenleri yaşam kalitelerini etkiler” hipotezi reddedilmiş, “H2:Bireylerin fitness sporuyla profesyonel biçimde uğraşma nedenleri yaşam kalitelerini etkiler”, “H3:Bireylerin fitness spordan beklentileri yaşam kalitelerini etkiler” hipotezleri kabul edilmiştir.



**Şekil 2.** Spora Başlama, Sporla Uğraşma ve Spordan Beklentilerin Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Olan Etkisine ait Yapısal Eşitlik Modeli Path Diyagramı

Spora başlama, sporla uğraşma nedenleri ve spordan beklentilerin yaşam kalitesi alt boyutlarına etkisini belirlemek için yapılan yapısal eşitlik modellemesi analizi sonucunda modifikasyon iyileştirmeleri ile modele ait model uyum iyiliği katsayılarının ( $\chi^2/df=3.50$ , RMSEA= .079, GFI=.92, AGFI= .97, NFI= 0.92, CFI= 0.94, IFI= 0.95, SRMR= .03) mükemmel uyum ve kabul edilebilir uyum iyiliği sınırlarında çıktığı ve modelin mükemmel uyum gösterdiği görülmektedir. Modele ait standardize edilmiş yol katsayılarını gösteren path diyagramı Şekil 2’de, yapısal eşitlik modeline ait değerler ise Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Spora Başlama, Sporla Uğraşma ve Spordan Beklentilerin Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Olan Etkisine ait Yapısal Eşitlik Modeli Değerleri

			$\beta 1$	$\beta 2$	S.E.	C.R.	p
GS	<---	SBN	-0,223	-0,235	0,043	-5,506	.000**
FS	<---	SBN	-0,12	-0,125	0,034	-3,716	.000**
PS	<---	SBN	-0,175	-0,166	0,032	-5,119	.000**
Si	<---	SBN	-0,083	-0,079	0,039	-2,001	.045*
Çevre_TR	<---	SBN	-0,148	-0,035	0,011	-3,238	.001*
GS	<---	SUN	0,837	1,19	0,104	11,469	.000**
FS	<---	SUN	0,883	1,233	0,105	11,8	.000**
PS	<---	SUN	0,888	1,139	0,1	11,439	.000**
Si	<---	SUN	0,825	1,050	0,098	10,564	.000**
Çevre_TR	<---	SUN	0,898	0,286	0,064	4,471	.000**
GS	<---	SB	-0,273	-0,303	0,046	-6,558	.000**
FS	<---	SB	-0,392	-0,428	0,043	-9,962	.000**
PS	<---	SB	-0,343	-0,343	0,039	-8,781	.000**
Si	<---	SB	-0,347	-0,344	0,046	-7,425	.000**
Çevre_TR	<---	SB	-0,306	-0,076	0,018	-4,156	.000**

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.001$ ,  $\beta_1$ : Standart,  $\beta_2$ : Standart Olmayan

Tablo 3’ de verilen yapısal eşitlik modellemesine göre spora başlama nedenleri ile genel sağlık ( $\beta=-0,22$ ,  $p=.000$ ), fiziksel sağlık ( $\beta=-0,12$ ,  $p=.000$ ), psikolojik sağlık ( $\beta=-0,17$ ,  $p=.000$ ), sosyal ilişkiler ( $\beta=-0,08$ ,  $p=.045$ ), çevre-TR ( $\beta=-0,14$ ,  $p=.001$ ) alt boyutlarının arasındaki yol katsayısı anlamlı bulunmuştur. Buradan hareketle genel sağlığın % 22, fiziksel sağlığın %12, psikolojik sağlığın %17, sosyal ilişkilerin %8 ve çevre-TR’nin %14 negatif yönlü olarak spora başlama nedenlerini etkilediği tespit edilmiştir.

Sporla profesyonel uğraşma nedenleri ile genel sağlık ( $\beta=0,83$ ,  $p=.000$ ), fiziksel sağlık ( $\beta=0,88$ ,  $p=.000$ ), psikolojik sağlık ( $\beta=0,88$ ,  $p=.000$ ), sosyal ilişkiler ( $\beta=0,82$ ,  $p=.000$ ), çevre-TR ( $\beta=0,89$ ,  $p=.000$ ) alt boyutlarının arasındaki yol katsayısı anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre genel sağlığın % 83, fiziksel sağlığın %88, psikolojik sağlığın %88, sosyal ilişkilerin %82 ve çevre-TR’nin %89 pozitif yönlü olarak sporla profesyonel uğraşma nedenlerini etkilediği belirlenmiştir.

Spordan beklentiler ile genel sağlık ( $\beta=-0,27$ ,  $p=.000$ ), fiziksel sağlık ( $\beta=-0,39$ ,  $p=.000$ ), psikolojik sağlık ( $\beta=-0,34$ ,  $p=.000$ ), sosyal ilişkiler ( $\beta=-0,34$ ,  $p=.000$ ), çevre-TR ( $\beta=-0,30$ ,  $p=.000$ ) alt boyutlarının arasındaki yol katsayısı anlamlı bulunmuştur. Bu duruma göre genel sağlığın %27, fiziksel sağlığın %39, psikolojik sağlığın %34, sosyal ilişkilerin %34 ve çevre-TR’nin %30 negatif yönlü olarak spordan beklentileri etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Bu araştırmanın amacı, Fitness salonlarını kullanan bireylerin spora başlama nedenleri ve beklentilerinin yaşam kalitelerine etkisi incelemektir. Bu açıdan, araştırmamızın bulguları, literatürde konu hakkındaki çalışmalar ile bu bölümde tartışılmaktadır.

Araştırma bulgularına göre; fitness sporuna başlama nedenleri, yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre-TR'yi pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, bireyleri fitness sporuna yönlendiren yakın arkadaşlar, medyada sevilen ve örnek alınan insanlara bu sporun bedensel, ruhsal zindelik katması, ikili ilişkilerde avantaj sağlaması ve onları her yönüyle bir adım öne çıkarmasından kaynaklı olabilir. Yapılan çalışmalarda ise spora başlamanın birçok bedensel ve psikolojik hastalıkların tedavisine olumlu etkisi olduğunu belirterek (Wetterhahn, vd., 2002; Buchholz vd., 2009; Quaney, 2011; Blauwet ve Willick, 2012; Martin Ginis vd., 2012) araştırmayı destekleyen sonuçlar ortaya koymuşlardır.

Fitness sporu ile profesyonel uğraşma nedenleri, yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre-TR'yi pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu duruma göre, fitness sporu profesyonel manada değerlendirildiğinde, maddi kazancın artması, refah seviyesinin yükselmesi ve sağlıklı görünüşün getirdiği mutluluk ve yaşamdan zevk alınması olarak düşünülürse bireyin yaşamına her açıdan katkı sunduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalar, genel anlamda profesyonel sporculuk anlayışının yaşam kalitelerine katkıda bulunduğunu göstermektedir (McVeigh, 2009; Stroud vd. 2009; Beckerman, 2010; Laferrier, vd., 2015; Shapiro ve Malone, 2016).

Fitness sporundan beklentiler, yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre-TR'yi negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, bireylerin bu spordan umdukları hedefler sağlıklı kalabilme ve toplumsal ilişkilerin değer kazanmasına dair istenilen düzeye gelmesinden ziyade beklentilerin daha farklı alanlar üzerine yoğunlaştığı şeklinde yorumlanabilir. Fakat literatürdeki çalışmalar, fitness sporunu genel sağlık ve zindeliği geliştirmek, kilo vermek ve psikolojik refah ile ruh sağlığını iyileştirmek için kullanma motivasyonu sağladıkları vurgulanmaktadır (Stroud vd. 2009; Beckerman vd., 2010; Saebu ve Sørensen, 2011; Conchar, vd., 2016).

Bireylerin fitness sporuna başlama nedenleri ile yaşam kaliteleri arasındaki standardize edilmiş yol katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre, spora başlama nedenlerinin yaşam kalitesini etkilemediği sonucuna varılmıştır. Bu ifade, bireylerin fitness sporuna başlama nedenlerinin alt boyutlar açısından yaşam kalitelerini etkilemesine rağmen toplam puanda herhangi bir etkinin söz konusu olmadığı ifade edilebilir. Fakat literatür tarandığında, spora katılımın yaşam kalitelerine olumlu yanıt verdiği görülmektedir (Martinsen, 1990; Muraki, vd., 2000; Laferrier, 2015; Shapiro ve Malone, 2016).

Bireylerin fitness sporu ile profesyonel uğraşma nedenlerinin yaşam kalitelerini pozitif yönlü etkilediği ortaya çıkmıştır. Bu durum, bireylerin bu sporla ilgili olaya bakışlarının ciddiyet kazandığı noktada, yaşamını geleceğe

dönük nitelikli zemine oturtma amacı taşıdığı söylenebilir. Konu hakkında benzer çalışmalara bakıldığında, profesyonel sporculara rollerinde aşırı yüklenilmesi, yönetim tarafından baskı kurulması ve yüksek performans beklentisi yaşam kalitelerine olumsuz yansıdığı sonucuna ulaşarak (Capel, 1986; Sage, 1987; Davis, 1998; Hendrix, vd., 2000; Lambert ve Lambert, 2001; Pitney, 2006) araştırmayı ile ters yönde bir sonuç elde etmişlerdir. Destekleyen çalışmalara da (McVeigh, 2009; Stroud vd. 2009; Beckerman, 2010; Laferrier, vd., 2015; Shapiro ve Malone, 2016) ulaşmanın mümkün olduğu gözükmektedir.

Bireylerin fitness sporundan beklentilerinin yaşam kalitelerini negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuç, bireylerin bu spor dalından beklentileri artıca yaşam kalitelerinin azaldığını doğrular nitelikte olduğundan söz edilebilir. Fakat konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, benzer sonuçlardan (Swanson, 2008; Kars, vd., 2009; Beckerman, 2010; Saebu ve Sørensen, 2011; Stroud vd. 2009; Conchar, vd., 2016) söz etmenin mümkün olmadığı aksine özgüvenlerini artırmanın ve yeni işlevsel temellerine uyum sağlamayı öğrenmenin bir yolu olarak gördüklerini ifade etmektedir.

Araştırmanın sonucunda, bireylerin fitness sporuna zaman ayırıp bu spordan beklenti içinde olmasının altında yatan sebeplerden birinin geleceğe dönük yaşam kalitelerini yukarılara taşımak olduğu söylenebilir. Çalışma daha detaylı incelediğinde ise, iddia edilen hipotezlerden H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8 kabul edilirken H1 hipotezinin reddedildiği gözlenmektedir. Bu sporu profesyonel uğraşı olarak tercih edenlerin yaşam kalitesi alt boyutlarının tümünde en yüksek etkinin ortaya çıktığı görülmektedir. Araştırmamızda elde edilen sonuçların alana katkı sunması beklenmektedir.

## **ÖNERİLER**

Bu kapsamda konuyla ilgili farklı spor branşları üzerinde benzer çalışmalar yapıp çıkan sonuçlara yönelik karşılaştırmalı değerlendirmeler yapılabilir. Bireylerin fitness sporuna başlama nedenleri ve beklentileri ile yaşam kalitesi durumlarına istinaden araştırmacılar tarafında daha detaylı veriler edinebilmek amacıyla karma çalışmalar (nitel-nicel) yapılması önerilebilir. Çalışmanın sonuçlarını göz önünde bulundurarak bu sporu tercih etmelerinin altında yatan başka faktörlerin neler olabileceğine dair ölçek geliştirme çalışması yapılabilir. Kişilerin fitness sporu ile ilgili beklentilerinin gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflere dayandırılması için antrenör veya spor psikoloğu tarafından istek ve ihtiyaçlar doğrultusunda program hazırlanarak destek sağlanabilir.

## **Etik Metni**

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir. Makalenin etik kurul izni Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Üniversitesi/Yayın Etiği Kurulu tarafınca 23.03.2023 tarih 45 sayılı kararı ile alınmıştır”

**Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %100'dür.



**KAYNAKÇA**

- Açıkada, C. & Ergen E. (1990). *Bilim ve spor*. Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi*, MEGSB, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, Yayın No:31, Ankara, s:28.
- Beckerman, H., de Groot, V., Scholten, M. A., et al. (2010). Physical activity behavior of people with multiple sclerosis: Understanding how they can become more physically active. *Physical Therapy Rehabilitation Journal*, 90(7), 1001–1013. <https://doi.org/10.2522/ptj.20090345>
- Blauwet, C. & Willick, S. E. (2012). The paralympic movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *PM&R*, 4(11), 851–856. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.015>
- Buchholz, A. C., Martin Ginis, K. A., & Bray, S.R., et al. (2009). Greater daily leisure time physical activity is associated with lower chronic disease risk in adults with spinal cord injury. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 34(4), 640–647.
- Büyüköztürk, O., Buehler, M. J., Lau, D., & Tuakta, C. (2011). Structural solution using molecular dynamics: Fundamentals and a case study of epoxy-silica interface. *International Journal of Solids and Structures*, 48(14-15), 2131-2140.
- Capel, S. A. (1986). Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 57(4), 321–328. <https://doi.org/10.1080/02701367.1986.10608093>
- Cookley, J. (2001). *Sport in society. issues and controversies*. Mac Graw-Hill.
- Conchar, L., Bantjes, J., Swartz, L., et al. (2016). Barriers and facilitators to participation in physical activity: the experiences of a group of South African adolescents with cerebral palsy. *Journal of Health Psychology*, 21(2), 152–163. <https://doi.org/10.1177/1359105314523305>
- Davis, C. M. (1998). *Stress management*. In: *Patient practitioner interaction: an experiential manual for developing the art of health care*. Thorofare, NJ: Slack.
- Donnelly, P. & Coakley, J. (2002). *The role of recreation in promoting social inclusion*. The Laidlaw Foundation.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., & Göker, E. (1999). WHOQOL-BREF TR: a suitable instrument for the assessment of quality of life for use in the health care settings in Turkey. *Quality of Life Research*, 8, 647.
- Gould, D. & S. Carson, (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gür, H., & Küçüköğlü, S. (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*. Roche Yayınları.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. ve Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis: with readings* (4th edition.). Englewood Cliffs, N.J.: Pearson College Div.

- Hendrix, A. E., Acevedo, E. O. & Herbert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division I-A universities. *Journal of Athletic Training, 35*(2), 139-144.
- Jones, M.I. and D. Lavalley, 2009. Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise, 1*(1): 36-50.  
<https://doi.org/10.1080/19398440802567931>
- Johnston, J., Harwood, C. & Minniti, A. M. (2013). Positive youth development in swimming: Clarification and consensus of key psychosocial assets. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*(4), 392-411.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2012.747571>
- Kaplan, D. W. (2008). *Structural equation modeling: Foundations and extensions* (2nd edition.). SAGE Publications, Inc.
- Kahn, J. D. (2006). Factor analysis in counseling psychology research, training, and practice: Principles, advances, and applications. *The counseling psychologist, 34*(5),  
<https://doi.org/10.1177/0011000006286347>
- Kars, C., Hofman, M., Geertzen, J. H. B., et al. (2009). Participation in sports by lower limb amputees in the province of Drenthe, the Netherlands. *Prosthetics and Orthotics International, 33*(4), 356–367.  
<https://doi.org/10.3109/03093640902984579>
- Kılıçgil, E., (1998). *Sosyal çevre - spor ilişkileri (Teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama)*. Bağırğan Yayımevi.
- Koç, S. (2005). *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*. Morpa Kültür Yayınları.
- Laferrier, J. Z., Teodorski, E. & Cooper, R. A. (2015). Investigation of the impact of sports, exercise, and recreation participation on psychosocial outcomes in a population of veterans with disabilities: a cross-sectional study. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 94*(12), 1026–1034.  
<https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000263>
- Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (2001). Literature review of role stress/strain on nurses: an international perspective. *Nursing and Health Sciences, 3*(3), 161–172. <https://doi.org/10.1046/j.1442-2018.2001.00086.x>
- Leung, L. & Lee, P.S. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics, 22*(3), 161-180.  
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2004.04.003>
- Martin Ginis, K. A., Jörgensen, S., & Stapleton, J. (2012). Exercise and sport for persons with spinal cord injury. *PM&R, 4*(11), 894–900. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.006>
- Martinsen, E. W. (1990). Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports Medicine, 9*(6), 380-389.
- McVeigh, S. A., Hitzig, S. L. & Craven, B. C. (2009). Influence of sport participation on community integration and quality of life: a comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine, 32*(2), 115–124.  
<https://doi.org/10.1080/10790268.2009.11760762>
-

- Mirzeoğlu, N. (2003). Meslek seçimi ve spor bilimlerinde meslek alanları. Nevzat Mirzeoğlu (ed). *Spor bilimine giriş*. (S:99-110). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Moura, G. C. Puccil, F. Rech, C. R. Fermino, R. C. & Reis, R. S. (2012). Association between physical activity and quality of life in adults. *Revista de Saúde Pública*, 46(1), 166-179.  
<https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000100021>
- Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S. & Yamasaki, M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*. 38(5), 309-314.
- Nar, A. (2007). *Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin beklentilerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kütahya.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Bağırhan.
- Pitney, W. A. (2006). Organizational influences and quality-of-life issues during the professional socialization of certified athletic trainers working in the national collegiate athletic association division I setting. *Journal of Athletic Training*, 41(2), 189–195.
- Quaney, B., He, J., Mayo, M. S, et al. (2011). Aerobic exercise improves cognition and motor function poststroke. *Neurorehabil Neural Repair*, 23(9), 879–885.  
<https://doi.org/10.1177/1545968309338193>
- Saebu, M. & Sørensen, M. (2011). Factors associated with physical activity among young adults with a disability. *Scand J Med Sci Sports*, 21(5), 730–738. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01097.x>
- Sage, G. (1987). The social world of high school athletic coaches: multiple role demands and their consequences. *Sociology of Sport Journal*, 4(3), 213–228. <https://doi.org/10.1123/ssj.4.3.213>
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). Routledge.
- Shapiro, D. R. & Malone, L. A. (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: a parent and athlete perspective. *Disability and Health Journal*, 9(3), 385–391. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2015.11.007>
- Stroud, N., Minahan, C. & Sabapathy, S. (2009). The perceived benefits and barriers to exercise participation in persons with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*, 31(26), 2216–2222.  
<https://doi.org/10.3109/09638280902980928>
- Sunay, H. & Bayraktar, B., (2004). *The factors affecting turkish elite men and women volleyball players starting sports and their expectations*, ICHPER-SD The TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya-Turkey, November 17-20.
- Sunay, H. & Saracaloğlu, A. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000011](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000011).
- Swanson, S. R., Colwell, T. & Zhao Y. (2008). Motives for participation and importance of social support for athletes with physical disabilities. *J Clin Sport Psychol*. 2, 317–336.

- Şirinkan, A., (2002). *Özel öğretim yöntemleri ( I-II )*. Sefa Kirtasiye Matbaa.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. baskı). Allyn and Bacon.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Allyn and Bacon.
- Wankel, L. M. & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167-182. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823>
- Wetterhahn, K. A., Hanson, C. & Levy, C. E. (2002). Effect of participation in physical activity on body image of amputees. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(3), 194–201.
- Vagetti, G. C., Filho, B. V. C., Moreira, N. B., De Oliveira, V., Mazzardo, O. & De Campos, W., (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: A systematic review, 2000–2012. *Revista Brasileira de Psiquiatria* 36(1), 76–88. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>