

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

8 HAFTALIK PİLATES EGZERSİZİ YAPAN KADINLARIN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DURUMLARI VE BEDENİ BEĞENME DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS

Kübra GÜR

ARALIK-2024

GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**8 HAFTALIK PİLATES EGZERSİZİ YAPAN KADINLARIN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DURUMLARI VE BEDENİ BEĞENME DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH STATUS AND BODY
LIKE LEVELS OF WOMEN WHO DID 8 WEEKS OF PILATES EXERCISE**

YÜKSEK LİSANS

Kübra GÜR

**ARALIK-2024
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**8 HAFTALIK PİLATES EGZERSİZİ YAPAN KADINLARIN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DURUMLARI VE BEDENİ BEĞENME DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH STATUS AND BODY
LIKE LEVELS OF WOMEN WHO DID 8 WEEKS OF PILATES EXERCISE**

YÜKSEK LİSANS

Kübra GÜR

Danışman: Doç. Dr. Osman KUSAN

**ARALIK-2024
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “8 Haftalık Pilates Egzersizi Yapan Kadınların Psikolojik Sağlık Durumları ve Bedeni Beğenme Düzeylerinin İncelenmesi” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

23/12/2024

.....
Kübra GÜR

TEŞEKKÜR

Hazırlamış olduğum “8 Haftalık Pilates Egzersizi Yapan Kadınların Psikolojik Sağlık Durumları ve Bedeni Beğenme Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tez çalışmamda benden güvenini esirgemeyen her zorluk ve her durumda yanımda olan sevgili annem Zahide KÖSE’ye, abim Orhan GÜR’e, kardeşlerim Fatmanur GÜR’e ve Efehan GÜR’e desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum. Akademik yaşantımda bana karşı her zaman anlayışlı ve duyarlı olan, bu tez çalışmasının tamamlama sürecinde beni her zaman motive edip yanımda olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Osman KUSAN’ a katkıları ve desteklerinden dolayı teşekkürlerimi arz ederim.

Kübra GÜR
GÜMÜŞHANE - 2024

ÖZET

Bu araştırmanın hedefi, sekiz haftalık pilates egzersizi yapan kadınların beden beğenme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkilerini belirlemek ve bulguları mevcut literatürle karşılaştırmaktır. Araştırma, deneysel bir desen kullanarak pilates müdahalelerinin etkilerini değerlendirmiştir. Kesitsel tarama yöntemiyle veriler, 2023 yılında belirli bir ilde yaşayan, rastgele seçilen 40 kadın katılımcı üzerinden anketler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların Vücut Kitle İndeksi (VKİ) dağılımında %5 zayıf, %35 normal kilolu, %45 kilolu ve %15 obez oranında yer almıştır. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ) kullanılarak beden beğenme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri, müdahale öncesi ve sonrası ölçülmüş ve veriler analiz edilmiştir. Ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yüksek değerler göstermiştir. Veri analizi, SPSS 25.0 yazılımı kullanılarak yapılmış, normallik testleri, betimsel istatistikler, güvenirlik analizi, tekrarlı ölçümler için t testi, korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bulgular, pilates egzersizlerinin beden beğenme üzerinde belirgin bir olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur. BBÖ puanlarındaki artış, egzersizlerin beden algısını iyileştirdiğini ve olumlu bir vücut imajı desteklediğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlık açısından, PSÖ puanlarındaki artış egzersizin olumlu etkilerini işaret ederken, ortalama puanların orta düzeyde kalması Pilates'in psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini düşündürmektedir. VKİ puanlarındaki değişiklikler, egzersizlerin vücut kompozisyonunu etkilediğini ve kilo kaybı, kas kütlesi artışı ve yağ oranındaki değişiklikleri içermektedir. Yaş, medeni durum ve eğitim düzeyinin etkileri incelenmiş, 35-42 yaş grubundaki katılımcılarda belirgin değişiklikler gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, pilates egzersizlerinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir. Gelecek araştırmalarda, Pilates'in çeşitli bireylerde ve koşullarda etkileri daha kapsamlı olarak incelenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Beden beğenme, Egzersiz müdahalesi, Pilates, Psikolojik sağlamlık, Vücut kitle indeksi

SUMMARY

The aim of this study is to determine the effects of an eight-week Pilates exercise program on women's body satisfaction and psychological resilience, and to compare the findings with existing literature. The research utilized an experimental design to evaluate the effects of Pilates interventions. Data were collected through surveys administered to 40 randomly selected female participants living in a specific city in 2023. Participants' Body Mass Index (BMI) distribution included 5% underweight, 35% normal weight, 45% overweight, and 15% obese. Body Satisfaction Scale (BSS) and Psychological Resilience Scale (PRS) were used to measure body satisfaction and psychological resilience before and after the intervention, and the data were analyzed. Validity and reliability studies of the scales showed high values.

Data analysis was performed using SPSS 25.0 software, including normality tests, descriptive statistics, reliability analysis, repeated measures t-tests, correlation, and regression analyses. The findings indicated that Pilates exercises had a significant positive effect on body satisfaction. The increase in BSS scores demonstrated that the exercises improved body perception and supported a positive body image. In terms of psychological resilience, the increase in PRS scores signaled positive effects of the exercise, although the moderate average scores suggested that Pilates might have limited impact on psychological resilience or that other factors might be influencing it. Changes in BMI scores indicated that the exercise program affected body composition, including weight loss, muscle mass increase, and changes in body fat percentage. The effects of age, marital status, and education level were also examined, revealing significant changes in participants aged 35-42. In conclusion, Pilates exercises have been shown to have positive effects on both physical and psychological health. Future research should explore the effects of Pilates in diverse individuals and conditions more comprehensively.

Keywords: Body satisfaction, Exercise intervention, Pilates, Psychological resilience, Body mass index

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET	VI
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLOLAR DİZİNİ	XI
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1.Pilates	4
2.1.1.Pilatesin Tarihçesi ve Gelişimi.....	5
2.1.2.Pilatesin Prensipleri.....	6
2.1.2.1.Konsantrasyon.....	6
2.1.2.2.Merkezleme	6
2.1.2.3.Kontrol	6
2.1.2.4.Nefes	7
2.1.2.5.Hassasiyet	7
2.1.2.6.Akıcılık	8
2.1.3.Pilates Antrenman Yöntemi	8
2.1.3.1.Psikolojik Sağlamlık.....	8
2.2.Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	10
2.2.1.Risk Faktörleri.....	10
2.2.2.Koruyucu Faktörler	10
2.3.Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri.....	11
2.4.Psikolojik Sağlamlık ve Spor İlişkisi	12
2.5.Psikolojik Sağlamlık Yaklaşımları	13
2.5.1.Henderson ve Milstein çember modeli.....	13
2.5.2.Benard Modeli.....	14
2.5.3.Wolin Modeli	14
2.5.4.Weinstein'in Beklenti İletişimleri Modeli.....	15
2.5.5.Richardson "Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı"	16
2.5.6.Krovetz Kuramı.....	16

2.5.7.Süreklilik Kuramı.....	16
2.6.Bedeni Beğenme.....	17
2.6.1.Beden	17
2.6.2.Beden Algısı.....	18
2.6.3.Beden İmgesi.....	19
2.6.4.Beden Algısı ve Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Unsurlar	20
2.6.4.1.Yaş	21
2.6.4.2.Cinsiyet	22
2.6.4.3.Eğitim Durumu.....	23
2.6.4.4.Medeni Hal	24
2.6.4.5.Ağırlık Durumu	24
2.7.Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Kuramlar.....	25
2.7.1.Sosyokültürel Kuram.....	26
2.7.2.Sosyal Karşılaştırma Kuramı	28
2.7.3.Üçlü Etki Kuramı	28
2.7.3.1.Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	29
3.MATERYAL METOT	36
3.1.Araştırmanın Amacı	36
3.1.1.Problem cümlesi.....	36
3.2.Alt problemler	36
3.3.Hipotezler.....	37
3.4.Araştırmanın Varsayımları.....	38
3.5.Araştırmanın Sınırlılıkları	38
3.6.Araştırmanın Modeli	39
3.7.Ver toplama Yöntemi.....	39
3.8.Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu	39
3.9.Ver Toplama Araçları.....	40
3.9.1.Kişisel bilgi Formu.....	40
3.9.2.Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ).....	40
3.9.3.Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ):	41
3.10.Verilerin Analizi.....	41
3.11.Araştırmanın Etiği.....	42
4.BULGULAR.....	43
5.TARTIŞMA	55
6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER	64

KAYNAKÇA.....	67
ETİK KURUL KARARI	81
ÖZGEÇMİŞ	82



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Mat pilates egzersizlerinin tekrar sayıları ve dinlenme süreleri	42
Tablo 2. Mevcut Araştırmada Ölçeklere ilişkin güvenirlik analiz sonuçları (Reliability Statistics).....	43
Tablo 3. Ölçek puanları ile ilgili betimsel istatistikler	43
Tablo 4. Araştırmanın grubuna ait demografik bilgilerin dağılımı	44
Tablo 5. Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası beden kitle endeksi düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi.....	45
Tablo 6. Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi.....	46
Tablo 7. Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi	46
Tablo 8. Araştırma grubunun “yaş” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi.....	47
Tablo 9. Araştırma grubunun “Yaş” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi	48
Tablo 10. Araştırma grubunun “Medeni Durum” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi.....	49
Tablo 11. Araştırma grubunun “Medeni Durum” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi.....	49
Tablo 12. Araştırma grubunun “Eğitim Durumu” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi	50
Tablo 13. Araştırma grubunun “Eğitim Durumu” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi.....	51
Tablo 14. Araştırma grubunun “Gelir Algısı” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi	52
Tablo 15. Araştırma grubunun “Gelir Algısı” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve	

son test etkisi.....	53
Tablo 16. Araştırma grubunun “8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme ve psikolojik sağlamlık (ön test ve son test) korelasyon bulguları	53
Tablo 17. Araştırma grubunun “8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme ve psikolojik sağlamlık (ön test ve son test) regresyon bulguları	54



1. GİRİŞ

Pilates, 20. yüzyılın başlarına dayanan bir egzersiz yöntemidir ve günümüzde beden-zihin dengesi, fiziksel uygunluk, postüral kontrol ve yaşam kalitesini artırma amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır (Carvalho ve ark., 2010). Pilates, konsantrasyon, kontrol, merkezleme, hareketin akışkanlığı, nefes alma ve hassasiyet gibi temel ilkeleri içeren bir yöntem olarak kabul edilir ve bu ilkelerin doğru bir şekilde entegre edilmesi gerektiği vurgulanır (Curi, 2017). Pilates egzersizleri, güç, koordinasyon, esneklik ve denge gibi motorik becerileri geliştirmeyi hedefler ve her yaş grubuna hitap eden hareket seçenekleri sunar. Ayrıca, aletli ve aletsiz uygulama seçenekleri ile hem fiziksel hem de rekreatif bir aktivite olarak değerlendirilebilir (Kayaoğlu, 2019). Teknolojinin hayatı kolaylaştırmasına karşın, günlük aktivitelerde azalma ve hareketsizlik, kilo artışı, kas-iskelet rahatsızlıkları gibi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Pilates, bu sorunları hafifletme ve genel sağlık durumunu iyileştirme potansiyeline sahip bir yöntemdir (Nieman, 2007).

Pilates metodu, zayıf fiziksel durumu nedeniyle çeşitli egzersiz yöntemlerini inceleyen Joseph Hubertus Pilates'in geliştirdiği bir yöntemdir. Pilates, 1912 yılında İngiltere'ye taşınarak burada boksör ve sirk sanatçısı olarak çalışmış, Birinci Dünya Savaşı sırasında savaş esirlerine kondisyon rejimini öğretmiştir (Gallagher ve Kryzanowska, 1999; Menezes, 2000). 1926'da New York'a taşınan Pilates, burada ilk stüdyosunu açmış ve 1930'lar ile 1940'lar arasında dans eğitimcileri arasında popüler hale gelmiştir. Pilates'in teknikleri, sporcu ve dansçıların iyileşme süreçlerini hızlandırmış ve hareket kabiliyetlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olmuştur (Çunguroğlu, 2020; Shedden ve Kravitz, 2007). 1967 yılında vefat eden Pilates'in eşi Clara, 1977'ye kadar stüdyoda çalışmalarını sürdürmüş ve Pilates'in teknikleri üzerine yazılmış literatür, yöntemin evrimine önemli katkılarda bulunmuştur (Yetkiner, 2017).

Pilates metodunun temel prensipleri arasında konsantrasyon, merkezleme, kontrol, nefes alma, hassasiyet ve akıcılık yer alır (Holmes, 2013). Bu prensipler, egzersizlerin etkinliğini artırmak ve bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklemek amacıyla tasarlanmıştır. Konsantrasyon, hareketlerin doğru bir şekilde yapılmasını sağlamak için beden ve zihin arasında uyum gerektirir (Karter, 2004). Merkezleme, vücudun çekirdek bölgesinin güçlendirilmesini ve hareketlerin bu merkezden başlamasını ifade eder (Muscolino ve Cipriani, 2004). Kontrol, hareketlerin doğru ve dengeli bir şekilde yapılmasını sağlar (Menezes, 2000). Nefes, egzersizlerin etkinliğini artırarak kan

dolaşımını ve oksijen alımını iyileştirir (Pilates ve Miller, 1945). Hassasiyet, hareketlerin kalitesini artırarak doğru duruş ve hizalamayı sağlar (Latey, 2002). Akıcılık ise hareketlerin birbirine zarif bir şekilde geçişini ve egzersizlerin toplam kalitesini artırır (Isacowitz ve Clippinger, 2011).

Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz yaşam koşullarına karşı direnç gösterme ve bu durumlarla başa çıkma yeteneğini ifade eder (Sezgin, 2016). Pilates'in bu bağlamda sağladığı faydalar, bireylerin stresle başa çıkmalarını ve genel psikolojik sağlıklarını iyileştirmelerini destekleyebilir. Psikolojik sağlık kavramı hem bir kişilik özelliği hem de geliştirilebilen bir beceri olarak değerlendirilir (Gizir, 2007; Winders, 2014). Pilates, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilir ve bu bağlamda önemli bir rol oynayabilir (Smith ve ark., 2008; Thornton ve Sanchez, 2010).

Bunun yanı sıra, Pilates'in psikolojik sağlık üzerindeki etkileri de geniş bir ilgi alanı haline gelmiştir. Özellikle beden imajı ve psikolojik sağlık konuları, Pilates uygulamalarının kadınlar üzerindeki etkilerini inceleyen birçok araştırmanın odak noktası olmuştur. Literatürdeki çeşitli çalışmalar, Pilates'in kadınların beden algısı, özsaygı, psikolojik iyilik hali ve stres yönetimi üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmiştir. Orhan, Uzunçayır ve Karaçam (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Pilates yapan kadınların egzersiz hakkındaki bakış açılarını ve metaforları analiz ederek, Pilates'in hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır. Katılımcılar, Pilates'i genel sağlıklarına olumlu katkıda bulunan bir yöntem olarak değerlendirmiştir. Benzer şekilde, Najafpour Boushehri, Farazmand ve Zar (2022) çalışmasında, postmenopozal kadınlarda Pilates'in yaşam kalitesi, vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk üzerindeki olumlu etkileri belirlenmiştir. Pilates'in esneklik, dayanıklılık, kas kuvveti ve yaşam kalitesi üzerindeki anlamlı etkileri, Pilates'in yaşlı kadınlar için uygun bir egzersiz yöntemi olduğunu göstermektedir.

Parveen, Kalra ve Jain S. (2023) tarafından yapılan sistematik incelemede ise Pilates terapilerinin sağlık sorunları olan kadınlar üzerindeki fiziksel ve psikososyal etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada, Pilates'in ağrıyı ve sakatlığı azaltabileceği, esnekliği ve gücü artırabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, Pilates'in stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların yönetiminde de etkili olabileceği bulunmuştur. Bu bulgular, Pilates'in zihin-beden bağlantısını güçlendirerek, katılımcıların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını iyileştirebileceğini ortaya koymaktadır. Öztürk (2017) ve Kim ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, Pilates'in beden imajı ve özsaygı üzerinde nasıl iyileştirici etkiler yarattığını incelemiştir. Özellikle

Pilates uygulamalarının, katılımcıların beden algısını ve özsaygılarını artırarak, genel psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, Kim ve Kim (2022) çalışmasında, Pilates'e duyulan yüksek tutkunun egzersiz tatminini artırdığı ve bu tatminin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler sağladığı bulunmuştur. Diğer taraftan, Tolnai ve arkadaşlarının (2016) ve Balaji ve Banu'nun (2020) çalışmaları, Pilates'in stres yönetimi, öz yeterlik ve öz saygı üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Pilates'in düşük sıklıklı seanslarına rağmen önemli iyileşmeler sağladığı ve stres yönetimi konusunda etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, Yıldız (2021) ve Demir (2023) tarafından yapılan araştırmalar, Pilates'in depresyon ve anksiyete seviyelerini düşürdüğünü, duygusal dengeyi artırdığını ve genel iyilik halini geliştirdiğini ortaya koymuştur.

Bu çalışma, Pilates'in 8 hafta süresince yapılan bir egzersiz programının, kadınların beden imajı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Özellikle beden algısı ve psikolojik iyilik hali üzerindeki değişikliklerin incelenmesi, Pilates'in bu iki önemli sağlık boyutu üzerindeki potansiyel etkilerini belirlemeye yönelik önemli bir adım olacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Pilates

Pilates, 20. yüzyılın başlarında Joseph Hubertus Pilates tarafından tasarlanan, günümüzde beden ve zihin uyumunu sağlama, fiziksel formu güçlendirme ve yaşam kalitesini artırma amacıyla yaygın olarak tercih edilen bir egzersiz yöntemidir (Carvalho ve ark., 2010). Pilatesin etkinliği, konsantrasyon, kontrol, merkezlenme, hareketin akıcı olması, doğru nefes ve kesinlik gibi temel prensiplerin uyumlu bir şekilde uygulanmasına dayanmaktadır (Curi, 2017).

Pilates, güç, koordinasyon, esneklik ve denge gibi motor becerileri geliştirerek bireylerin genel fiziksel performansını artırır. Farklı yaş gruplarına ve fiziksel seviyelere hitap eden hareket çeşitliliği sayesinde, Pilates hem etkili bir egzersiz hem de keyifli bir rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilir (Kayaoğlu, 2019). Rekabete dayalı olmaması, Pilates'i stresin azaltılması, psikolojik iyilik halinin artması ve sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunan bir egzersiz türü yapar.

Hareketsiz yaşam tarzı, günümüzde fiziksel aktivitenin azalmasına, kilo alımına, vücut yağ oranının artmasına ve çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Düzenli egzersiz, bu sorunları önleme ve tedavi etmede etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Nieman, 2007). Pilates, uzman bir eğitmen eşliğinde yapıldığında sakatlanma riskini en aza indirir ve kas ağrılarının hafifletilmesine yardımcı olur (Haas, 2006).

Pilates, iki ana kategoriye ayrılır: geleneksel ve modern. Geleneksel Pilates, Joseph Pilates'in orijinal yöntemlerine dayanırken, modern Pilates anatomi bilgisi ve çağdaş egzersiz teknikleri ile zenginleştirilmiş, daha güvenli ve etkili bir hale getirilmiştir. Pilates egzersizleri ise klasik ve klinik olmak üzere iki grupta incelenir (Bayram, 2020).

Günümüzde Pilates, iki temel şekilde uygulanır: mat üzerinde ve aletlerle. Aletli Pilates'te, cadillac, reformer, barrel, wunda chair ve spine corrector gibi özel ekipmanlar kullanılırken, mat Pilates'i yerde veya minder üzerinde gerçekleştirilen egzersizleri içerir. Pilates egzersizleri, oturarak, sırtüstü, yüzüstü, emekleme, dizüstü, ayakta ve çeşitli pozisyonlarda yapılabilir (Abanoz, 2011).

2.1.1. Pilatesin Tarihçesi ve Gelişimi

Joseph Hubertus Pilates, yaşamı boyunca çeşitli sağlık sorunlarıyla mücadele etti; bu sorunlar arasında astım, romatizmal ateş ve zayıf bir vücut yapısı bulunuyordu. Bu zorlukların üstesinden gelmek için Pilates, Doğu yöntemleri olan yoga ve Zen eğitimi ile Antik Yunan ve Roma'ya dayanan egzersiz tekniklerini araştırarak uyguladı (Hawkins, 2004). Pilates, 14 yaşına geldiğinde başarılı bir jimnastikçi, kayakçı ve dalgıç olarak dikkat çekiyordu ve bu süreçte anatomik diyagramlar için model olarak da çalıştı. 1912'de İngiltere'ye taşındı ve burada boksör, sirk sanatçısı ve savunma eğitmeni olarak görev yaptı (Gallagher ve Kryzanowska, 1999; Menezes, 2000).

Birinci Dünya Savaşı'nın başlamasıyla birlikte, Pilates Man Adası'nda "düşman uzaylı" olarak diğer Alman vatandaşlarıyla birlikte stajyer olarak tutuldu. Bu süre zarfında, kendi geliştirdiği fitness yöntemlerini diğer stajyerlere öğretmeye başladı (Gallagher ve Kryzanowska, 1999; Siler, 2000). 1918'de İngiltere'de binlerce kişinin hayatını kaybettiği grip salgını sırasında, Pilates'in programını uygulayanlar arasında hastalıktan ölen kimsenin olmaması dikkat çekti (Gallagher ve Kryzanowska, 1999; Siler, 2000). Ayrıca, savaşın neden olduğu hastalıklar ve yaralanmalarla mücadele eden hastaların rehabilitasyonuna da katkıda bulundu (Menezes, 2000; Siler, 2000).

1926'da Joseph Pilates, New York'a taşındı ve burada eşiyle birlikte ilk stüdyosunu açtı. 1930'lar ve 1940'lar boyunca, Pilates teknikleri dans eğitmenleri arasında popüler hale geldi. Bu teknikler, sık sık sakatlanan sporcu ve dansçıların toparlanma süreçlerini hızlandırdı ve performans seviyelerine geri dönmelerine yardımcı oldu. Pilates, geniş bir kitleyle çalışma imkânı buldu ve 1934 ile 1945 yıllarında iki kitap yayımladı.

Joseph Pilates, "sibernetik" olarak adlandırdığı tekniğin zihni uyarak beyin hücrelerini harekete geçirdiğine ve bunun da vücudu etkilediğine inanıyordu. 1960'ların sonlarına kadar kendi stüdyosunda Pilates dersleri vermeye devam etti. Hayatı boyunca egzersiz tekniklerini ve kullandığı ekipmanları sürekli geliştirdi. Pilates yönteminin yaygınlaşmasında eğitmenlerin önemli bir rolü oldu (Çunguroğlu, 2020; Shedden ve Kravitz, 2007).

Joseph Pilates, 1967 yılında 84 yaşında vefat etti. Eşi Clara, 1977 yılına kadar stüdyoda çalışmaya devam etti. Pilates ve Clara, "Sağlığınız" ve "Kontrol Çalışmaları Yoluyla Hayata Dönüş" adlı kitapları yayımladılar ve Pilates yöntemini altı eğitmene öğrettiler. Bu yöntemi daha geniş bir kitleye tanıtan önemli bir gelişme ise, Eisen ve Friedman'ın 1980 yılında yayımladıkları *The Pilates Method of Mind-Body Conditioning* kitabı oldu. Bu kitap sayesinde Pilates teknikleri daha geniş bir kitleye

ulaştı ve farklı eğitmenler bu yöntemleri kendi tekniklerine entegre ederek uygulamaya devam etti (Yetkiner, 2017).

2.1.2. Pilatesin Prensipleri

Konsantrasyon, merkezleme, nefes alma, kontrol, hassasiyet ve akıcılık pilatesin yaygın olarak bilinen prensipleridir (Holmes 2013).

2.1.2.1. Konsantrasyon

Pilates'in temel prensibi konsantrasyondur. Bu prensip, vücudun her bölümünü anlamayı ve egzersizlerin etkili olabilmesi için her hareketin doğru formda uygulanmasını gerektirir (Karter, 2004). Pilates, egzersiz sırasında doğru forma odaklanmanın kritik olduğunu vurgular; formu takip etmediğinizde, egzersizin tüm faydaları kaybolur. Joseph Pilates ve William J. Miller (1945) tarafından belirtildiği üzere, egzersiz sırasında eğitmenin talimatlarına tam olarak uymanın ve tamamen konsantre olmanın tek değişmez kural olduğu vurgulanmıştır. Bu yoğun konsantrasyon, hareketler arasındaki uyumu sağlamak için gereklidir ve tüm vücut hareketlerinin entegrasyonunu mümkün kılar (Pilates, 1945). Konsantrasyonun işlevi, hareketleri doğru pozisyon ve tekrarlarla yaparak kasları etkin bir şekilde harekete geçirmek ve enerjiyi artırmaktır (Pilates, 1945).

2.1.2.2. Merkezleme

Merkezleme, Pilates metodunun ana odak noktalarından biridir ve bu prensip, vücudun çekirdek bölgesini ifade eden "merkez" kavramını temel alır. Bu bölge, genellikle "güç merkezi" (powerhouse) olarak adlandırılır ve karın, bel, kalça ve pelvik taban kaslarını kapsar (Muscolino ve Cipriani, 2004). Güçlü ve aktif bir core bölgesi, ekstremitelerin hareketi sırasında eklemlerin ve omurganın korunmasına yardımcı olarak, olası sakatlanmaların önlenmesini sağlar (Brignell, 2009). Pilates metoduna göre, her hareketin doğru şekilde uygulanabilmesi için bu merkezden başlaması gerekir. Hareketler, vücudun güç merkezi olan "core" bölgesinden başlar ve dışa doğru yayılır, bu da hareketlerin daha kontrollü ve dengeli olmasını sağlar (Page, 2010; Brignell, 2009).

2.1.2.3. Kontrol

Joseph Pilates (1945), zihnin vücudun hareketlerini kontrol etmesindeki zorunluluğu vurgulamış ve hareketlerin tam kontrolünün, elde edilen esneme, bükülme

derecesi veya uygulanan kuvvetten daha önemli olduğunu belirtmiştir (Menezes, 2000). Mat egzersizlerinde, her hareketin başlangıcında ve sonunda kontrol sağlanması esastır. Eksantrik kas kasılması sırasında kaslar uzarken ve esnerken vücudu kontrol eder; bu süreçte, hareketi gerçekleştiren ana kaslardan daha küçük olan sinerjik kaslar yardımcı olur. Bu küçük kaslar, büyük kaslarla birlikte veya sinerjik olarak çalıştığında, vücut büyük bir denge ve koordinasyon elde eder. Büyük kasların tüm işi yapması gerekmediğinde, vücut kontrollü hareket etmeyi öğrenir ve bu sayede çeşitli aktivitelerde özgüven kazanır (Herman, 2002).

2.1.2.4. Nefes

Doğru nefes almak, kalbin üzerindeki yükü azaltır, kanı temizler ve akciğerleri geliştirir, bu yüzden kalbin düzgün çalışması için oldukça gereklidir. Etkili bir nefes alma, havanın akciğerlere tamamen çekilmesini sağlar, bu da vücudu bol miktarda yeni oksijenle doldurur. Kan dolaşımında fazla oksijen bulunması başlangıçta hafif bir "uyuşuk" his yaratabilir. Ancak bu duygu, doğru nefes alma alışkanlık haline geldikçe birkaç gün içinde kaybolur ve otomatikleşir; bilinçaltı tarafından gerçekleştirilir. Bu sayede fazla oksijenin kan dolaşımına girmesi, aşırı yorgunluk hissini engeller (Pilates ve Miller, 1945).

Joseph Pilates (1945), diyafram kullanarak doğru nefes almanın kan dolaşımını toksinlerden arındırdığını ve oksijen açısından zengin kanın tüm vücuda daha etkili bir şekilde pompalanmasına yardımcı olduğunu savunmuştur. Iulian-Doru ve arkadaşları (2013) doğru nefes almanın birçok faydasını vurgulamışlardır; bunlar arasında kanın oksijenlenmesi, hücrel beslenme, toksinlerin atılması, dolaşımın iyileştirilmesi, cilt görünümünün iyileştirilmesi, daha iyi rahatlama, artan konsantrasyon, kas aktivitesinin desteklenmesi ve hareketlerin düzenliliğinin artması bulunmaktadır.

Derin nefes alıp verirken karnın şişip şişmediği, doğru nefes alma tekniklerinin bir göstergesidir. Nefes alırken kaburgaların genişlemesi sağlanmalı ve nefes verirken karın mümkün olduğunca düz tutulmalıdır (Karter, 2004).

2.1.2.5. Hassasiyet

Hareket kalitesini artırmak için hassasiyet kritik bir rol oynar çünkü vücut duruşunun doğru hizalanmasını sağlamak için gereklidir. Hassasiyet, belirli kasların kontrolü ve zihin-beden bağlantısının güçlenmesiyle gelişir. Hassas düşünme, hareketlerin daha dikkatli ve kontrollü bir şekilde yapılmasını sağlar, bu da momentumun kaybolmadan korunmasına yardımcı olur. Hassasiyet, aynı zamanda

koordinasyonu destekler ve odaklanmış farkındalığın uygulanmasını içerir (Latey, 2002). Yüksek farkındalık, daha iyi denge ve koordinasyon sağlar, böylece daha zarif ve çevreyle uyumlu hareket etmeyi mümkün kılar (Alpers ve Segel, 2011).

2.1.2.6. Akıcılık

Akıcılık, hareketlerin anlaşılması ve kas aktivasyonunun yanı sıra zamanlamanın entegrasyonunu gerektiren önemli bir unsurdur (Isacowitz ve Clippinger, 2011). Pilates egzersizleri, yoga ile bazı benzerlikler taşısa da, yoga uygulamalarında olduğu gibi sabit bir pozisyonda kalmak yerine, pilates hareketleri arasında akıcı geçişler sağlar (Herman, 2002). Bu akıcı geçişler, egzersizlerin dinamik bir akış içinde yapılmasını ve her hareketin bir diğerine yumuşak bir şekilde bağlanmasını sağlar.

Nefes, yön ve hız değişiklikleri akıcılığı destekleyici önemli faktörlerdir. Nefesin doğru şekilde kontrol edilmesi, hareketlerin kalitesini artırarak, egzersizlerin etkinliğini ve verimliliğini yükseltir (Massey, 2011). Aynı şekilde, yön ve hız değişiklikleri de hareketlerin sürekli bir akış içinde gerçekleştirilmesine yardımcı olur, böylece egzersizlerin akıcılığı ve bütünlüğü korunur.

Pilates seansları sırasında, hareketler arasında zarif ve sürekli geçişler sağlayan akıcılık, egzersizlerin genel kalitesini artırır. Bu geçişler, egzersizlerin birbiriyle uyum içinde yapılmasını ve vücut farkındalığının artırılmasını destekler (Muscolino ve Cipriani, 2004). Akıcılık, hem fiziksel hem de zihinsel olarak bir bütünlük hissi yaratır, böylece hem vücut hem de zihin egzersizlerin her aşamasına daha iyi odaklanabilir.

2.1.3. Pilates Antrenman Yöntemi

Pilates antrenmanının amacı, vücudun hem büyük hem de küçük kas gruplarını bütünsel bir şekilde çalıştırarak güçlü, uyumlu, esnek ve dengeli bir vücut oluşturmaktır (Hawkins, 2004).

2.1.3.1. Psikolojik Sağlamlık

Günümüzde bireyler, sürekli olarak pozitif deneyimler yaşamamaktadır; aksine, hayatlarını derinden etkileyen çeşitli olumsuz yaşam deneyimleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu olumsuz deneyimler arasında vefat, yer değişikliği, iş kurma zorlukları, maddi yoksunluk, sağlık sorunları, mübadele ve hastalık gibi durumlar yer alır. Bu tür olumsuz olaylar, bireylerde farklı tepkilere yol açabilir. İstenmeyen yaşam şartları, genellikle olumsuz duygulara yol açan durumlar olarak kabul edilmektedir (Sezgin, 2016, s. 1).

Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olaylarının neden olduğu psikolojik sorunları azaltmada kritik bir rol oynamaktadır. Psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam koşullarının yarattığı olumsuz ruh halinden hızla kurtulabilme yeteneği olarak tanımlanır (Doğan, 2015, s. 3). Bu kavram, Latince "resiliens" kelimesinden türemiş olup, bir materyalin esnekliğini ve eski haline kolayca dönebilme yeteneğini ifade eder (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlık terimi üzerine yapılan tartışmalardan biri, bu kavramın bir gelişimsel alan mı yoksa kişilik özelliği mi olduğu üzerinedir (Richardson, 2002). Literatür taramaları, psikolojik sağlamlığın hem geliştirilebilen bir beceri hem de kişisel bir özellik olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (Gündaş, 2013; Winders, 2014). Psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için bireylerin riskli durumlarla karşılaşması, bu zorlukları başarılı bir şekilde aşması ve diğer yaşam alanlarında da başarı elde etmesi gerekmektedir (Aydın, 2018; Luthar ve al., 2000; Masten ve Coatsworth, 1998; Richardson, 2002). Bu süreç, bireylerin çeşitli zorluklar karşısında hem fiziksel hem de duygusal olarak güçlenmelerine yardımcı olur ve yaşam kalitelerini artırabilir.

Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın risk faktörleri, koşullar ve süreçlerden etkilenen dinamik bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır (Brooks, 2006; Gilligan, 2000; Masten, 2018). Psikolojik sağlamlığı belirli bir dönemde yeterince güçlü olmayan bireylerin, ilerleyen dönemlerde bu özelliği kazanabileceği gözlemlenmiştir (DuMont ve ark., 2007; McGloin ve Widom, 2001).

Ghamsar ve Lavasani (2015), bireylerin zorlukları ve stresli durumları etkili bir şekilde çözme becerisi olan kişilik özelliklerinden bahsetmişlerdir. Ayrıca, stresle başa çıkma yeteneği olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığın, bir kişinin baskı altındaki olumlu tepkilerini ifade ettiği belirtilmektedir (Smith ve ark., 2008; Thornton ve Sanchez, 2010). Ancak literatürde, psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olmadığına dair görüşler de bulunmaktadır. Bu görüşler, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birçok açıdan farklılık gösterebileceğini, ancak bunun bireysel bir özellik olmadığı şeklinde ifade edilmektedir (Masten ve Powell, 2003).

Psikolojik sağlamlık, evrensel olarak net bir tanıma sahip olmamakla birlikte, çeşitli tanımlarda ortak unsurlar yer almaktadır. Bu ortak özellikler, travma, zorlu yaşam koşulları veya risk faktörlerine karşı etkili başa çıkma, olumlu uyum sağlama ve yeterlilik geliştirme gibi psikolojik dayanıklılığın dinamik doğasını kapsamaktadır (Doll B, Lyon MA).

Psikolojik sağlamlık konusunda pek çok tanım yapılabilir, ancak bu tanımlar arasında bazı ortak noktalar bulunmaktadır. Bu ortak özellikler, psikolojik sağlamlığın

dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve sürekli değişim gösterdiğini, bu nedenle gelişime ve değişime açık olduğunu, krizler ve zorlu yaşam deneyimleriyle etkili ve sağlıklı bir şekilde başa çıkma becerisini geliştirdiğini ve insanların psikolojik olarak sağlam olabilmeleri için kişilik özellikleri olarak koruyucu faktörlere sahip olmalarının gerekli olduğunu içerir (Galli ve Gonzales, 2015).

2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

2.2.1. Risk Faktörleri

Risk faktörleri, kişilerin eksiklikler, zorluklar ve rahatsızlıklar yaşamasına neden olarak adaptasyon süreçlerini engelleyen etmenler olarak tanımlanmaktadır (Gizir, 2007; Kirby ve Fraser, 1997; Luthar ve Cicchetti, 2000; Nicotera ve Laser-Maira, 2017). Risk kavramı ise, zarara uğrama tehlikesi ve olasılığı içeren istenmeyen durumları ifade eder (Demircioğlu H, Yoldaş C, 2019). Risk etkenleri, belirli bir durum karşısında olumsuz sonuçların olasılığını artırabilir ve bu olumsuz sonuçların gerçekleşmesine katkıda bulunabilir (Gizir, 2007).

Aile ile ilgili risk faktörlerinin psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Ailesel risk unsurları arasında, dört veya daha fazla çocuğun bulunduğu kalabalık aileler, yaş farkı iki yıldan az olan çocuklar, şiddet mağduru olma, ruhsal ya da kronik hastalığı olan ebeveynler, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveynli aileler veya ebeveynlerin ölümü, evlat edinilme, suç işleyen ya da madde kullanan ebeveynler gibi etkenler bulunmaktadır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 84; Ward, Martin, Theron ve Distiller, 2007, s. 165).

Olumsuz çevresel faktörler arasında yoksulluk, hastalıklar, gebelik ve doğum ile ilgili sorunlar ve sınırlı durumlar gibi etmenler yer almaktadır. Ayrıca, bireysel risk faktörleri arasında kaygılı bir mizaca sahip olmak, iş hayatında stres yaşamak ve düşük zeka seviyesine sahip olmak gibi durumlar bulunmaktadır (Alibekiroğlu ve diğerleri, 2018: 3). Günlük yaşamda yapılan çeşitli fiziksel aktiviteler, özellikle halk oyunlarındaki hareketlerin aynen veya abartılı şekilde tekrar edilmesi de bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (AlgünDoğu ve Erikoğlu-Örer, 2016: 42).

2.2.2. Koruyucu Faktörler

Bu durumlar, kişilerin yaşamlarında olumsuz koşullarla karşılaşma olasılıklarını ve bu tür durumlarla başa çıkmak için kullanılan olumlu faktörleri ifade eder (Masten, 2002). Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, stresli durumları nasıl ele aldıklarını gösterir.

Koruyucu faktörler, riskler veya zorlukların olumsuz etkilerini azaltan ve sağlıklı uyum ile öğrenme deneyimlerini teşvik eden stratejiler olarak değerlendirilmektedir (Masten ve diğerleri, 1999).

Psikolojik olarak güçlü bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmak için çeşitli "içsel" ve "dışsal" kaynaklardan faydalandıkları bilinmektedir. İçsel koruyucu faktörler arasında öz yeterlilik, etkili problem çözme becerisi, özgüven, benlik saygısı, olumlu ve iyimser bir bakış açısı, ve iç kontrol odağı gibi unsurlar bulunur (Arslan, 2015a: 74). Dışsal koruyucu faktörler ise aile, arkadaş, akraba ve sosyal çevre gibi çevresel destekleri kapsamaktadır (Çutuk ve diğerleri, 2017: 111).

Koruyucu faktörler, bireylerde yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık oluşturmaya katkıda bulunur. Bu faktörler, bireylerde, ailelerde veya çevrede bulunabilir ve stresli ortamların etkilerini en aza indirme işlevi görür (Sezgin, 2016).

2.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Kişilik kavramı, insanlar arasındaki farklılıklar üzerine kurulu olup, bir kişinin tüm özelliklerini yansıtan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2018: 51). Psikolojik sağlamlık gösterebilen kişilerin, genetik ya da öğrenilmiş olsun, en önemli özellikleri zorlu süreçlerde, örneğin ihmaller, istismarlar, yoksulluk ve müsabakalar gibi durumlarda bile olumlu duygular geliştirebilmeleridir (Ergün-Başak ve Can, 2018: 773). Literatürde, psikolojik açıdan sağlam bireylerin genellikle sakin ruh halleri, yüksek duyarlılık, esneklik, uyum sağlama becerileri ile tanındıkları belirtilmektedir (Aydın ve diğerleri, 2019). Ayrıca, mizah anlayışı, iç kontrol odağı, alternatif bakış açıları ve entelektüel beceriler gibi niteliklere sahip kişilerin psikolojik olarak sağlam oldukları kabul edilmektedir (Arslan ve Ayas, 2019: 5). Bu bireyler, stresli olaylar ve durumlar karşısında çözüm odaklı olup, sağlıklı iletişim kurma ve zorluklar karşısında çevrelerine uyum sağlama yetenekleri ile bilinirler (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: 39).

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılık gösterebilir. Hayat boyunca karşılaşılan sıkıntılar, bireylerin adaptasyon süreçlerini duygusal istikrarsızlığa uğratarak doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, psikolojik sağlamlık, gelişimsel durumlara bağlı olarak bazen yüksek, bazen de düşük düzeyde tepki verebilir (Herrenkohl ve diğerleri, 1994).

Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireylerin diğer özellikleri arasında düşük düzeyde yalnızlık ve yüksek düzeyde benlik saygısı bulunur. Araştırmalar, yalnızlık ve benlik saygısının psikolojik sağlamlık üzerinde negatif etkileri olduğunu,

ancak yüksek psikolojik sağamlık seviyesine sahip kişilerin daha yüksek benlik algısına sahip olduklarını ve yalnızlık düzeylerinin azaldığını göstermektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010: 73; Yelpaze, 2021: 105; Kaya ve şarlı, 2020: 60).

Özer'e (2013: 36) göre, yüksek psikolojik sağamlığa sahip bireyler, gerçekleştirdikleri tutumların yalnızca belirleyicisi değil, aynı zamanda bu tutumların önemine derin bir şekilde inanan kişilerdir. Bu kişiler güven duygusuna sahip olup, güçlüklerle karşı koyarlar ve durağanlıktan ziyade değişimi ve gelişimi kabul ederler. Stresli yaşam koşullarını, güvenliklerini tehdit eden bir unsur olarak görmek yerine, kişisel gelişim ve öğrenme için bir fırsat olarak değerlendirirler. Ayrıca, kendileri için önemli ve önemsiz amaçları ayırt edebilirler. Psikolojik sağamlık düzeyi yüksek, sinerjik bireyler, kendilerini motive edebilir, başkalarıyla işbirliği yapmaktan hoşlanır ve içsel kontrol odağına sahiptirler. Psikolojik açıdan sağlam bireylerin çevrelerindeki diğer kişileri etkileme kapasiteleri sayesinde negatif veya üzücü durumlarda avantajlı çıkabildikleri ve yüksek bir dayanıklılık düzeyine sahip oldukları söylenebilir (Sezgin, 2012: 490-491).

2.4. Psikolojik Sağamlık ve Spor İlişkisi

Spor, yüzyıllardır yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. İlk ortaya çıktığı andan itibaren, bireylerin öz güvenini artırmış, sosyal yaşama entegre olmalarını sağlamış, boş zamanlarını daha verimli kullanmalarına katkıda bulunmuş ve toplumsal bağları güçlendirmiştir (Arslan ve ark., 2011). Araştırmalar, sporun sadece bedensel sağlık üzerindeki olumlu etkileriyle değil, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerindeki faydalarıyla da dikkat çektiğini göstermektedir. Spor, kaygı ve stresle mücadelede koruyucu bir rol oynayarak psikolojik sağamlığı artırmaktadır (Abadie ve Brown, 2010; Arslan ve ark., 2011; Beşikçi ve ark., 2021; Hall, 2011; Kolsallayan, 2017; McAuley ve ark., 2000; Toros ve ark., 2017; Ulukan, 2020; Yıldız, 2016).

Psikolojik sağamlık, sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yetilerini artıran bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu süreç, sporcuların karşılaştıkları güçlükler ve olaylar aracılığıyla zamanla gelişir. Bu deneyimler, sporcuların benlik saygısını, özgüvenini ve kararlılığını artırmalarına yardımcı olur (Galli ve Gonzales, 2015).

Brown ve Siegel (1988), sporun stresle başa çıkmada önemli bir rol oynadığını belirlemiştir. Benzer şekilde, Holmes ve Roth (1988), egzersizin kardiyovasküler aktiviteyi artırarak yüksek düzeyde stres yaşayan öğrencilerin stres dönemlerini yönetmelerine yardımcı olduğunu vurgulamıştır.

Fletcher ve Sarkar (2012), farklı branşlardaki olimpiyat şampiyonlarının psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörleri araştırmıştır. Araştırma, olumlu kişilik özellikleri, motivasyon, güven, odaklanma ve algılanan sosyal desteğin, olimpiyat sporcularının zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve bu sayede stresörlerin olumsuz etkilerinden korunduklarını göstermiştir.

Hall (2011), Worsley'in görüşlerini aktararak, bireylerin öğrendikleri davranışları sergilemekten keyif aldığını ve bu becerilerin zorluklar karşısında destekleyici bir rol oynadığını belirtmiştir. Teknik beceriler, el becerileri, sanat gibi uğraşların yanı sıra sporun da koruyucu bir faktör olduğunu ifade etmiştir.

Spor ve fiziksel aktivitenin kişinin psikolojik dayanıklılığını artırmada önemli bir rol oynadığı, aynı zamanda koruyucu faktörlerin gelişimine de katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Fiziksel sağlığın, bireylerin stresli durumlar karşısında güçlü kalabilmesi ve bu durumlarla başa çıkabilmesi için kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır. Sağlıksız olmanın bir risk faktörü olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir (Coleman ve Hagell, 2007).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin, yüksek tansiyon, kanser, şeker hastalığı, koroner kalp hastalığı ve osteoporoz gibi sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Scully, Kremer, Meade, Graham ve Dudgeon, 1998).

Schaal ve diğerlerinin (2011) gerçekleştirdiği bir araştırmada, profesyonel düzeyde yapılan fiziksel aktivitelerin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Ayrıca, Öner (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada, bireysel veya grup egzersizleri yaptıran genç yetişkin egzersiz liderlerinin, haftalık antrenman sıklığındaki artışla birlikte psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarında belirgin bir artış gözlemlenmiştir.

2.5. Psikolojik Sağlamlık Yaklaşımları

2.5.1. Henderson ve Milstein çember modeli

Henderson ve Milstein'e göre, psikolojik sağlamlık bir lider gibi, değişken bir özellik olup bireyler arasında farklılık gösterebilir ve zamanla artıp azalabilir. Psikolojik sağlamlığın oluşumunu destekleyen bir yapı olan "Sağlamlık Çemberi," Benard'ın "ilgi ve destek, yüksek beklentiler ve katılım fırsatları" kavramlarını temel alarak oluşturulmuştur (Henderson ve Milstein, 2003). Bu yapı üç ana boyut içerir:

- a) İlgi ve Destek: Koşulsuz sevgi, saygı, destek ve cesaretlendirme.

b) Yüksek Beklentiler: Gençlerin başarılı olabileceklerine dair geribildirim verilmesi ve başarı için gerekli kaynakların sağlanması.

c) Katılım Fırsatları: Gençlere yeterliliklerini ve katılım isteklerini anlamlı bir şekilde ifade edebilecekleri fırsatlar sunulması.

2.5.2. Benard Modeli

Benard'a göre yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireyler, belirli kişisel özellikler taşır. Bu özellikler şunlardır:

1. Bağımsız olabilme yeteneği
2. Benliğiyle uyumlu bir kimlik duygusu
3. Çevresindekilerden olumlu geri dönüşler alabilme
4. Empati kurabilme yeteneği
5. Etkili iletişim becerileri
6. Gerçekçi amaç ve beklentiler
7. Nüktedanlık
8. Problem çözme ve karar verme becerileri
9. Sağlıksız durumlardan uzaklaşabilme
10. Sakin bir mizaç

Benard (1991), sağlam gençler yetiştirmenin anahtarının onlarla şefkatli ve destekleyici ilişkiler kurmak olduğunu belirtir. Sağlam çocuklar yetiştirmek için, çocuğun yaşadığı, oynadığı ve çalıştığı üç önemli çevreye odaklanılmalıdır: ev, okul ve toplum. Bu alanlarda yapılması gereken üç temel aktivite şunlardır:

1. İlgi ve destek sağlamak
2. Anlamlı katılım fırsatları sunmak
3. Yüksek beklentiler belirlemek ve olumlu geri bildirimlerde bulunmak.

2.5.3. Wolin Modeli

Wolin ve Wolin (1993) tarafından geliştirilen model, psikolojik sağlamlık üzerine yapılan kişisel çalışmalar ve deneyimlere dayanır. Steven Wolin, uzun yıllar boyunca geleneksel tıbbi modeli uygulamıştır. Bu modelde terapist veya doktor, bozuklukları teşhis eder ve tedavi için ilaç veya terapi kullanır. Danışan, hasta ve güçsüz olarak değerlendirilir; terapist hastaya iyileşme yollarını gösterir. Ancak Wolin, bu yaklaşımın sınırlamalarını fark ederek, danışanın güçlü yönlerine odaklanmaya karar verdi. Olumsuzluklara rağmen iyileşmeye yardımcı olan özellikleri belirledi. Steven Wolin ve

çocuk gelişimi alanında doktora yapmış eşi Sybil Wolin, bu sağlamlık özelliklerini tanımlayarak "yedi sağlamlık davranışı" olarak adlandırdılar (Thomsen, 2002).

11. İçgörü (Insight): Sorunlu durumların çözümü için, bu sorunların nedenlerinin araştırılması ve ortaya çıkarılması gerekmektedir.

12. Bağımsızlık (Independence): Olumsuz durumların etkilerinden kaçınmak için, hem fiziksel hem de duygusal olarak ayrışma sağlanmalıdır.

13. İlişkiler (Relationships): İnsanlarla sevgi, huzur ve destek temelinde yakın ilişkiler kurmak önemlidir.

14. Girişim (Initiative): Umutsuzluğun üstesinden gelmek için ilk adımı atmak gerekir.

15. Yaratıcılık (Creativity): Birey, yaşadığı olumsuzlukları sanat aracılığıyla ifade edebilir.

16. Mizah (Humor): Gülme ve espri yapma yoluyla sorunların etkilerini hafifletmek mümkündür.

17. Ahlâk (Morality): Çevredeki kötülöklere rağmen, içsel iyiliğı ve bilgiye dayalı vicdanı korumak gereklidir (Wolin SJ, Wolin S, 2010).

Wolin'ler, ayrıca "Zarara Karşı Mücadele" olarak adlandırdıkları bir çalışma modeli geliştirmişlerdir. "Zarar Modeli", bireyleri zarar görmüş ve tedaviye ihtiyaç duyan kişiler olarak değerlendirirken, "Zarara Karşı Mücadele Modeli" bu bireyleri kötü ve zarar verici deneyimlerle başa çıkan kişiler olarak görmektedir (Güröan, 2006).

2.5.4. Weinstein'in Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein'in (1991) beklenti-iletişim modelinde, bireylerin beklentilerinin belirlenmesi ve bu beklentileri karşılamak için bazı değışikliklerin yapılması gerektiğı vurgulanmaktadır (Weinstein et al., 1991). Bu model çerçevesinde şu alanlarda değışiklikler önerilmektedir:

- Öğretim Programı (Müfredat Programı): Öğrenciler, anlamlı ve katılımı teşvik eden görevlerle cesaretlendirilmelidir.
- Grup Çalışmaları: Çalışmalar, homojen gruplardan ziyade heterojen ilgi alanlarına hitap etmeli ve esnek olmalıdır. Ayrıca, öğrencilerin katılabileceğı çeşitli aktiviteler planlanmalıdır.
- Ölçme ve Değerlendirme Sistemi: "Çoklu Zeka" teorisi dikkate alınmalı ve farklı öğrenme stillerine uygun yöntemler kullanılmalıdır.
- Motivasyon: Performans ve rekabete dayalı stratejiler yerine, işbirliğine dayalı ve ilgiye dayalı motivasyon stratejileri tercih edilmelidir.

- Öğrenmede Sorumluluk: Öğrencilerin derse aktif katılımı teşvik edilmeli ve öğrenme süreçlerinde karar alma fırsatları sunulmalıdır.
- Öğretmen-Öğrenci İlişkileri: Bütün öğrencilerle bireysel ilişkiler kurulmalı ve bireysel farklılıklara saygı gösterilmelidir.
- Anne-Baba-Sınıf İlişkileri: Ebeveynlerle etkili iletişim kurularak olumlu mesajlar verilmelidir (Weinstein, 1991; Benard, 1993).

2.5.5. Richardson “Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı”

Richardson, Nigier ve Kumpfer (1990) tarafından geliştirilen bir diğer sağlamlık kuramında, bireyler biyolojik, psikolojik ve manevi bir denge noktasından hareketle vücutlarını, zihinlerini ve ruhlarını yaşamın çeşitli anlık koşullarına adapte ederler. Bu kuramın temelinde, sağlamlığın insan enerjisi ve bu enerjinin kaynakları ile ilişkili olduğu fikri yatmaktadır. Richardson'un çalışmasında, sağlamlık bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak zorluklara karşı direncini ve uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir.

2.5.6. Krovetz Kuramı

Krovetz (1999) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Sağlamlık Kuramı, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmeleri için gerekli olan koruyucu faktörleri araştırır. Bu kuram, sağlıklı bireylerde bulunan koruyucu faktörlerin, problemlili bireylerde eksik olduğunu ve bu eksikliklerin önemini vurgular. Krovetz'e göre, her bireyde bazı koruyucu faktörler mevcut olsa da, bu faktörlerin etkili olabilmesi için belirli bir seviyede olmaları gerekmektedir. Bu seviyeye ulaşıldığında, bireyler olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler (Krovetz ML, 2007).

2.5.7. Süreklilik Kuramı

Süreklilik Kuramı, öğrenci gelişimi ve öğrenmesinde etkili olan sosyal düzenlerin belirgin özelliklerini tanımlamayı sağlar (Wasonga, 2002). Bu kuram, bireylerin çevresinden olumlu geri bildirim almasının, yılmazlıklarını artırdığını öne sürer (Levitt MJ, Lane JD, Levitt J, 2005). Süreklilik Kuramı'nın öğrenci sağlamlığındaki rolü, çocuğun dışsal özellikleri, şefkatli ilişkileri, yüksek beklentiler ve anlamlı katılım fırsatlarını sürdürmedeki tutarlılığına bağlıdır (Constantine, Benard ve Diaz, 1999). Tutarlı ve şefkatli ilişkilerin uyumlu davranışlara dönüştüğü görülmüştür (Noddings, 1992). Yüksek beklentiler, öğrencilere başarılarına olan inancın tutarlı bir biçimde

iletilmesiyle gelişir. Bu beklentiler, bağımsızlık, kimlik ve kendini kontrol için gerekli olan özgürlüğü ve araştırma fırsatlarını yönlendirir (WestEd, 2000). Bireylerin yüksek beklentilerini geliştirebilmeleri için, başarılı oldukları alanlarda fırsatlara sahip olmaları gereklidir. Bu beklentileri kazanmış bireylerde özgüven, özdenetim ve bağımsızlık özellikleri gelişir ve kendini gerçekleştirme süreçlerinde yardımcı olur. Anlamli katılım fırsatlarına ve yüksek beklentilere sahip bireylerin, psikolojik sağlamlık geliştirme olasılıkları artar (Constantine ve Benard, 2001).

Bu kurama göre, bireyler hayatlarının tüm dönemlerinde şefkatli ilişkiler, yüksek beklentiler ve anlamli katılım fırsatlarını sürdürebildiklerinde, sağlamlık geliştirme ve okulda başarılı olma olasılıkları artar (Wasonga, 2002)..

2.6. Bedeni Beğenme

Bedeni beğenme, olumlu beden imajının önemli bir unsurudur (White, 2023).

2.6.1. Beden

Bilim, bedeni diğer nesnelerden ayıran ve daha değerli kılan eşsiz bir nesne olarak değerlendirir. Günümüzde beden, reklam, moda ve kitle kültüründe kadın bedeninin mutlak varlığıyla öne çıkmaktadır. Sağlık, diyet, tedavi kültürü, gençlik, zarafet, erkeklik/dişilik, bakım ve zindelik kavramları bedenin etrafını sarmış ve onu bir kurtuluş nesnesi haline getirmiştir (Baudrillard, 1997).

Beden, bireyin kendinde var olduğu bir mekandır ve dış görünüş ile bedensel duruş gibi özelliklerin değerlendirilmesini sağlar (Timurturkan ve Demez, 2018). Günümüzde insan bedeni, güzel, çirkin, iyi, kötü, uzun, kısa, sıska ve kilolu gibi çeşitli etiketlemelere maruz kalmaktadır. Beden, insanlığın var oluşu kadar eski bir konudur (Erenoğlu Son, 2014). Antik Çağ felsefi düşünürü Platon'a göre, ruh bedende hapiste gibi olup, bedenle ilgilenmek için kendi isteklerinden uzaklaşır ve gerçekliğe ulaşamaz; fakat ruh, beden hapisanesinden kurtulmak için kendi isteğiyle hareket edebilir (Derbeder, 2007).

Frank (1991), bedeni dört bağlamda inceleyerek; kontrol, arzu, ötekilerle ilişki ve kendisiyle ilişki olarak tanımlamıştır. Bu dört bağlamda, bedeni değerlendirmek için dört ideal tip sunar: disipline edilmiş beden, yansıyan beden, baskılanan beden ve iletişimsel beden. Disipline edilmiş beden, kapitalizmin ilk dönemlerinde ortaya çıkan asker bedenini temsil ederken, yansıyan beden kişisel gelişimi gözlemler. Baskılanan beden, disipline edilmiş bedenden farklı olarak daha az görünür bir düzenlemeye tabi tutulur ve iletişimsel beden, bedenin toplumla birey arasındaki köprüyü oluşturur

(Frank, 1991).

20. yüzyılın sonlarından itibaren beden, totaliter bir biçimde düzenlenmemeye başlamıştır. Endüstrileşme sonrası dönemde, ağır sanayi üretiminden hizmet sektörüne ve esnek çalışmaya geçiş, tüketim ve haz kavramlarının toplumsal yaşamda önemli bir rol oynamasına neden olmuştur. Bu değişimle birlikte, beden geçmişteki yaklaşımlardan farklı olarak daha bireysel bir hale gelmiştir. Tüketimin artmasıyla birlikte, bedenin düzenlenmesi için iktidar tarafından ideal beden kavramı ön plana çıkarılmıştır (Turner, 1992).

2.6.2. Beden Algısı

Paul Schilder, 1920'lerde beden algısı kavramını ilk kez ele almıştır. Beden algısı, bireyin fiziksel görünümüne dair duyguları ve düşünceleri ile oluşan bir kavramdır (Schilder, 1950). Schilder, beden algısını biyopsikososyal bir çerçevede incelemiş ve bu kavramın sosyolojik, psikolojik ve nörolojik unsurlardan oluştuğunu belirtmiştir (Cash, 2004). Schilder'e göre, beden algısı sadece bilişsel bir süreç olmayıp, bedenle ilgili davranışlar ve duyguların bir sonucudur.

Beden algısı, kişinin bedenini çeşitli durumlarda deneyimlemesi ve diğer bireylerin kendi bedenine yönelik tepkilerinin farkında olması gibi bir varoluşsal süreç olarak tanımlanır. Bu süreç, geçmiş deneyimler ve öğrenme süreciyle gelişir ve genellikle bireyin vücut algısının benlik saygısı ve güveni üzerinde önemli bir etkisi vardır (Grogan, 2008).

Beden algısı ve beden imgesi arasındaki fark önemlidir. Beden imgesi, kişinin bedenine dair zihinsel bir temsilidir ve iletişimde belirleyici bir rol oynar; vücudun ölçülerini ve biçimini zihinsel olarak tanımlamaya yönelik bir kavramdır. Beden algısı ise dinamik bir süreçtir ve algılar, duygular ve hislere bağlı olarak değişir. Ayrıca sosyal ilişkiler ve kültürel normlar, medya gibi unsurlar tarafından da şekillendirilebilir (Ayla Özhan Dedeoğlu ve İpek Savaşçı, 2005).

Bir kişinin vücudunun farklı bölümlerine dair memnuniyeti ve vücuttan aldığı doyum, özgüveniyle doğrudan ilişkilidir. Kişinin fiziksel özellikleri—boyu, kilosu, vücut ölçüleri, yüzü, duruşu—ve genel sağlık durumu, benlik değeri ve sosyal ilişkiler üzerinde etkili olabilir (Uğur, 1996).

Beden algısı, bireyin zihninde kendi bedeninin nasıl şekillendiğini ve kendisine nasıl görüldüğünü yansıtan bir unsurdur. Bu kavram, beden imajının benlik saygısıyla nasıl ilişkili olduğunu gösterir (Aslan, 2004). Beden algısı, benlik algısının oluşumunda ve egonun şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Kişinin zihninde oluşturduğu beden

imajı, bu imajın kendisi tarafından nasıl algılandığını belirler.

Çocuklar arasında beden memnuniyetsizlikleri ve buna bağlı endişeler, genellikle fiziksel görünümünden ziyade, algılanan görünüme odaklanır. Kız çocukları, kadın bedeninin ağırlığı ve şekli ile ilgili kaygı taşıyabilirken, erkek çocukları büyük, kaslı ve güçlü bir erkek bedenine ulaşma isteği güdebilirler. Bu algı, gelişim dönemlerinde bu ideal bedene ulaşma çabasıyla birleşebilir ve beslenme bozuklukları, depresyon ve kaygı gibi sorunlara yol açabilir (Kale vd., 2021).

Genel olarak beden algısı, toplumsal yargılar ve bireysel özellikler doğrultusunda değişir. Kişinin çevresindekilerin ve kendisinin kendini nasıl gördüğü ile ilgili yargıların bir sonucu olarak, ideal bedene ulaşmak için verilen çabaları içerir (Yıldız Dilek Ertürk, 2006).

2.6.3. Beden İmgesi

Beden imgesi kavramı, Avustralyalı psikiyatrist Paul Schilder tarafından 1950 yılında psikolojik bir olgu olarak tanımlanmıştır. Schilder, bu kavramı akılda oluşan beden görüntüsü olarak ifade etmiştir. Beden imgesinin çeşitli boyutları araştırmalar sonucunda ortaya çıkmış ve nörolojik, psikiyatrik ve psikosomatik hastalıklar gibi birçok alanda incelenmiştir (Schilder, 1950).

Önceki araştırmalar genellikle kadınlara odaklanmış ve erkeklerde beden imgesi konusuna yeterince yer verilmemiştir. Ancak, literatürde erkeklerin beden imajına yönelik bazı çalışmalar da bulunmaktadır (Quittkat, Hartmann, Düsing, Buhlmann ve Vocks, 2019). Kişinin belirli standartlara ve yargılara ulaşamadığında, bu durum memnuniyetsizliğe yol açabilir (Micheal ve Azeharie, 2020). Neoliberalizmin etkisi altında, kadın bedeni önemli bir merkezde yer alır ve bu beden, vücut bakımı, moda, sağlık ve kozmetik gibi küresel endüstrilerin odak noktasıdır. Bu endüstriler, kadının bedenini sürekli olarak yeniden şekillendirmeye ve iyileştirmeye ihtiyaç duyduğu bir nesne olarak konumlandırır (Terán- Tassinari ve Arun, 2021; Dolezal, 2015).

Beden imgesinin tarihsel arka planı, beden kontrolü pratikleri ile bireysel kimlik arasındaki ilişkinin gelişmesiyle geç çağdaş Avrupa kültürüne kadar uzanır (Martínez, 2017). Tarih boyunca insanlar, vücut güzelliğine önem vermiştir. Toplum, medya, sosyal medya ve popüler kültür, bireylerin kendi bedenlerini nasıl gördüğünü ve bu görüşlerin şekillenmesini etkileyebilir (White, 2023).

Beden imgesi algısı, yaşamın sadece bir döneminde değil, her aşamasında şekillenmeye devam eder. Bedenle ilgili deneyimler, bireyin hayatının her evresinde farklılık gösterir ve çocukluk döneminde temelleri atılır, ardından yaşam boyunca

gelişir. Çocukluk döneminde beden algısı, ailevi etkiler, çevresel etkileşimler, kişisel deneyimler ve bedeni etkileyen içsel ve dışsal uyaranların algılanmasına bağlı olarak şekillenir. Bebeklik döneminden beş yaşına kadar çocuklar, diğer çocukların beden imajıyla ilgili benzer görüşlere sahip olabilirken, beden memnuniyetsizliği ve kilo kaygısının ortaya çıkması genellikle altı yaş civarına denk gelir (Fatma İlker Kerkez vd., 2013). Healey (2014) beden imajını dört ana yönü ile ele almıştır:

- Algısal Yön: Bireyin kendini nasıl gördüğü ile ilgilidir. Bir kişi, gerçekte nasıl görüldüğünden bağımsız olarak, kendisini şişman veya zayıf olarak algılayabilir. Bu, algısal beden imajı olarak adlandırılır.
- Duygusal Yön: Görünüşle ilgili duygu ve düşüncelerle ilgilidir. Bedenle ilgili memnuniyet veya memnuniyetsizlik, özellikle görünüş, kilo, şekil ve vücut bölümleri ile ilgili hisler duygusal beden imajını oluşturur.
- Bilişsel Yön: Beden hakkında sahip olunan düşünceler ve inançları kapsar. Örneğin, bazı kişiler vücutlarının bazı bölümlerinin "çok büyük" olduğunu düşünebilir veya daha ince veya kaslı olsalardı daha iyi görüneceklerini düşünebilirler. Bu, bilişsel beden imajı olarak adlandırılır.
- Davranışsal Yön: Görünüşle ilgili olarak sergilenen davranışları ifade eder. Görünüşünden memnun olmayan kişiler, aşırı egzersiz yapmak veya düzensiz yemek gibi davranışsal değişiklikler yapabilirler. Ayrıca, görünüşleri hakkında kötü hissettiklerinde kendilerini izole edebilirler. Bu tür davranışlar, davranışsal beden imajını oluşturur.

2.6.4. Beden Algısı ve Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Unsurlar

Beden algısını anlamak için, çeşitli faktörlerin beden algısı üzerindeki etkilerini değerlendirmek önemlidir. Beden algısı, mikro ve makro düzeydeki çevresel faktörlerden doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenir.

Mikro düzeydeki faktörler, bireylerin günlük yaşantıları ve kişisel etkileşimleriyle ilgilidir. Bu faktörler arasında ailevi etkiler, arkadaş çevresi, kişisel deneyimler ve bireysel algılar bulunur. Örneğin, ailenin beden algısı ve estetik standartları, çocuğun beden imajını şekillendirmede önemli bir rol oynayabilir. Aynı şekilde, arkadaş grubunun normları ve geri bildirimleri, bireyin beden imajını etkileyebilir.

Makro düzeydeki faktörler ise toplumsal ve kültürel etkileri içerir. Medya, popüler kültür, toplumun genel estetik normları ve ekonomik koşullar gibi geniş çaplı faktörler beden algısını önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, medya tarafından dayatılan güzellik standartları ve reklamlar, bireylerin bedenleri hakkında nasıl

hissettiğini ve düşündüğünü şekillendirebilir. Ayrıca, kültürel normlar ve toplumsal beklentiler de beden algısının gelişiminde rol oynar.

Bu faktörlerin etkisi, bireylerin beden algısının dinamik ve çok yönlü bir süreç olduğunu gösterir. Evans ve arkadaşlarının (2008) araştırmaları, beden algısının bu çeşitli çevresel faktörlerle nasıl etkileşimde bulunduğunu ve bu etkileşimlerin bireylerin beden imajı üzerindeki sonuçlarını anlamada kritik bir rol oynadığını vurgular..

2.6.4.1. Yaş

Dış görünüş, her yaş grubunda önemsenen bir faktördür, ancak bu önemin sıklığı yaşa bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Tazegül, 2018). Gelişim evrelerine göre bedene dair hisler ve beden algısı farklılıklar gösterebilir.

Çocuklukta: Çocuklar genellikle akran alaylarına karşı hassas olabilirler ve bu durum beden algısını etkileyebilir. Akran etkileşimleri, çocukların beden imajını şekillendirmede önemli bir rol oynar.

Ergenlikte: Bu dönemde sivilce, tüylenme gibi fiziksel değişiklikler ve beğenilme isteği ön plandadır. Ergenlik, beden değişimleri ve sosyal kabul arayışının yoğun olduğu bir dönemdir.

Gençlik ve Yetişkinlikte: Medyanın güzellik standartları ve toplumsal normlar, bireylerin beden algısını büyük ölçüde etkiler. Medya tarafından sunulan ideal beden imajları, kişisel beden algısını etkileyebilir ve bazen beden memnuniyetsizliğine yol açabilir.

Yaşlılıkta: Kırıksıklıklar ve beden işlevlerinin yavaşlaması gibi yaşa bağlı değişiklikler, beğeniyi azaltabilir. Yaşla birlikte, bireyler genellikle dış görünüşten ziyade içsel duygulara ve yaşam deneyimlerine odaklanmaya başlar.

Yaşla birlikte, hayat tecrübesinin artması, bireylerin içsel duyguların dış görünüşten daha önemli olduğuna dair bir anlayış geliştirmelerine yol açabilir. Bu anlayış, kendini kabul etmenin anahtarı olarak beğenmeyi olumlu yönde etkileyebilir (Liechty ve Yarnal, 2010).

Toplumda kadınlar genellikle fiziksel görünüşleriyle statü ve değer kazanırken, erkekler zekâ, servet ve güç gibi daha geniş bir yelpazede nitelikler üzerinden statü elde edebilirler. Kadınların güzelliğin hayatlarındaki büyük önemi, yaşlanmanın etkileri konusunda erkeklerden daha fazla endişelenmelerine neden olabilir. Bu endişeler, yaşlanma ile ilgili çifte standartları vurgulayan araştırmalara da yansımaktadır. Wilcox (1997), yaşlı kadınların yaşlı erkeklere kıyasla daha sert yargılandığını ve bu durumun toplumsal bir çifte standart olduğunu savunmaktadır (Wilcox, 1997).

Bedenle ilgili çevreden alınan olumsuz geri bildirimler, bireylerin fiziksel

görünümlerinde kaygıya yol açabilir. İnsan vücudu, doğal bir sürecin parçası olarak yaşla birlikte değişir; cilt elastikiyetini kaybeder, kırışıklıklar oluşur ve saçlar beyazlaşabilir veya dökülebilir. Bu yaşa bağlı değişiklikler, özellikle kadınlar için büyük bir öneme sahiptir (Göksan B, 2007).

Kadınlar arasında en büyük memnuniyetsizliğe neden olan bölgeler genellikle orta (bel ve karın) ve alt (kalça, uyluk ve bacaklar) kısımlardır. Garner'ın 1997 yılında tekrarladığı vücut hobisi araştırmasında, kadınların %56'sının görünüşlerinden, %66'sının ise kilosundan memnun olmadığı bildirilmiştir. Kadınların %89'u kilo vermek istediklerini ifade etmiştir.

Erkeklerde ise %43'ü görünüşlerinden, %52'si ise kilosundan memnun olmadığını belirtmiştir. Ayrıca, son 30 yılda beden memnuniyetsizliği oranının önemli ölçüde arttığı gözlemlenmektedir (Garner DM, 1997).

Garner'ın 1997'de yaptığı beden beğenme anketine göre, kadınların %56'sı genel görünümünden memnun olmadıklarını belirtmiş, %66'sı kilolarından hoşnutsuz olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca, kadınların %89'u kilo vermek istediklerini dile getirmiştir. Erkeklerde ise %43'ü genel görünüşlerinden memnun olmadığını, %52'si kilolarından hoşnut olmadığını belirtmiştir. Beden memnuniyetsizliği yaşayan erkekler arasında kilo vermek isteyen ve istemeyenler arasında daha dengeli bir dağılım gözlemlenmiştir. Memnuniyetsizlik oranlarının son 30 yılda belirgin bir şekilde arttığı da belirtilmektedir (Garner, 1997). Feingold ve Mazella'nın 1998'deki meta-analiz çalışmasında, kadınların beden algısındaki olumsuz artışın cinsiyetler arasındaki farkı vurguladığı, kadınların ekonomik güç kazanmalarının fiziksel görünüşleriyle ilgili olumsuz düşüncelerini azaltmadığı görüşünün ise reddedildiği görülmektedir (Feingold ve Mazella, 1998).

2.6.4.2. Cinsiyet

Cinsiyet, beden algısını etkileyen önemli bir faktördür. Çeşitli çalışmalar, yaş fark etmeksizin kadınların bedenlerine erkeklerden daha fazla ilgi gösterdiğini ortaya koymaktadır (Güzel, 2016). Ayrıca, kadınlarda olumsuz beden algısının yaşam kalitesi üzerindeki etkileri erkeklere kıyasla daha belirgin ve olumsuzdur (Choate, 2005). Kilolu olmanın anlamı da cinsiyete göre değişiklik göstermektedir (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002).

Brennan ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada, 17 ila 40 yaş arasındaki kadınların beden memnuniyetsizliğinin erkeklere göre daha yaygın olduğu bulunmuştur. Kadınlar, erkeklerden daha fazla içselleştirme ve gözetim yaparak beden utancı

yaşamaktadır (Brennan, M. A., Lalonde, C. E., ve Bain, J. L., 2010). Hannah ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında ise, 50 yaş ve üstü kadınların ideal görünüme ulaşmak için erkeklere göre hayatlarına daha fazla zaman ayıracaklarını belirttikleri ifade edilmiştir (Quittkat vd., 2019).

Sönmez ve Özgen (2017) tarafından yapılan araştırmaya göre, kadınlar için ideal beden imgesi zayıf, uzun boylu ve güzel yüzlü olarak tanımlanırken, erkekler için ideal beden geniş omuzlu, üçgen vücutlu ve uzun boylu olarak betimlenmiştir. İçselleştirilmiş vücut şekli teması her iki cinsiyet için de geçerli olmasına rağmen, kadınlar ve erkekler arasındaki temel fark, motivasyon ve amaçlarındaki farklılıktır. Kadınlar, ideal bedenlerini genellikle öz güven, kabul görme ve çekicilik gibi hedeflerle ilişkilendirirken, erkekler sağlıklı ve fit olduklarını düşündükleri için ideal vücuda sahip olmayı hedeflemektedirler (Sönmez ve Özgen, 2017).

Çoğu araştırmada kadınların idealize edilmiş beden formu nedeniyle daha zayıf olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Bu nedenle, kadınlar bedenlerinden erkeklere kıyasla daha fazla memnun olsalar da, vücutlarının fazla kilolu olduğunu düşünebilmektedirler. Kadınların beden imajına erkeklerden daha fazla dikkat ettikleri söylenebilir. Erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınlar normal vücut şekillerine sahip olmalarına rağmen, ideal kilodan çok daha fazla ağırlığa sahip olduklarını düşünmektedirler. Bu algı, yeme alışkanlıklarına da yansımakta ve kadınlar genellikle hızlı kilo vermek veya hiç kilo almamak amacıyla diyetisyene başvurumaktadırlar. Ayrıca, egzersiz ve vücut geliştirme, bedenlerinden memnun olmayan erkeklerin ilgisini çekmektedir (Münevver, 2017). Batı kültüründe medya ve sosyal baskıların oluşturduğu yanlış idealize edilmiş beden standartları, kadınların yeme alışkanlıklarını da etkilemektedir (Sönmez ve Özgen, 2017).

2.6.4.3. Eğitim Durumu

Eğitim seviyesi ile vücut imajı arasındaki ilişki, genellikle eğitim düzeyinin arttıkça vücut imajının olumlu yönde geliştiğini göstermektedir. Bucchianeri'nin (2013) çalışmasında, yüksek eğitim seviyesine sahip kadınların, daha düşük eğitim seviyesine sahip kadınlara kıyasla daha yüksek fiziksel memnuniyet puanlarına sahip olduğu vurgulanmıştır (Bucchianeri, 2013). Ancak, Ata'nın (2014) araştırması, obezitenin kadınların genel sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerde daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur (Ata, 2014). Bu durum, hem fazla kilolu erkeklerin hem de düşük eğitim seviyesine sahip fazla kilolu kadınların, ideal vücut şeklini ararken mevcut kilo durumlarını göz ardı etme eğiliminde olduklarını

göstermektedir.

Ek olarak, lise mezunu kadınların beden organlarından lise mezunu erkeklere kıyasla daha az memnun oldukları gözlemlenmiştir. Eğitim ve cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, en düşük beden organı memnuniyet puan ortalamasının lise mezunu kadınlara ait olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise lise mezunu erkeklere ait olduğu belirlenmiştir. Genel olarak, tüm eğitim düzeylerindeki erkeklerin, kadınlara kıyasla vücut uzuvlarından daha yüksek memnuniyet puanlarına sahip oldukları bildirilmiştir (Uskun ve Şabaplı, 2013).

2.6.4.4. Medeni Hal

B Bekar bireylerin, evli bireylere kıyasla beden beğenilerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun nedeni, evliliğin beraberinde birçok sorumluluğu getirmesi olarak değerlendirilebilir. Özellikle doğum sonrası vücut şeklinin değişimi, çocuk için maddi yük ve artan stres gibi faktörler, bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanı kısıtlayabilir ve bu da beden beğenisi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Uslu, 2019).

Gümüşay (2016), ince ve narin kadın algısının baskın olduğu toplumlarda, gebeliğin bedende yarattığı değişimlerin toplumun ideal beden algısıyla uyuşmaması nedeniyle hamile kadınların beden imgesinin olumsuz etkilendiğini ifade etmektedir (Gümüşay, 2016).

Tom ve arkadaşlarının (2005) yaptığı bir çalışmada, hem evli hem de bekar bireylerde ideal beden ile mevcut beden arasındaki memnuniyetsizlik gözlemlenmiştir. Ancak, evli çiftlerin uzun süreli tatmin edici ilişkilerinin beden memnuniyetsizliğinin önemini azalttığı ve gerçekçi olmayan ideal beden düşüncesinin etkisini düşürdüğü bulunmuştur (Tom, Chen, Liao ve Shao, 2005).

2.6.4.5. Ağırlık Durumu

Beden algısı ile ilgili araştırmalarda sıklıkla beden kütle indeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ, bir kişinin vücut ağırlığının boyunun karesine bölünmesiyle hesaplanan bir değerdir. Elde edilen BKİ değerine göre bireyler şu şekilde sınıflandırılır:

18,5'in altında: Düşük kilolu

18,5-24,9 arası: Normal kilolu

25-29,9 arası: Fazla kilolu

- 30-34,9 arası: I. derece obez
35-39,9 arası: II. derece obez
40'ın üzerinde: III. derece obez (WHO)

Obez bireylerle yapılan araştırmalar, BKİ'nin beden memnuniyetsizliğinde önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Uskun ve Şabaplı, 2013). Bu bulgu, BKİ değerlerinin bireylerin beden imajı üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir

2.7. Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Kuramlar

Beden imajı ve beden algısı, toplumsal unsurların ağırlıklı olduğu birçok faktörden etkilenir. Beden algısını anlamak için kullanılan üç temel teori, beden beğenmesini de açıklamada önemli bir rol oynar. Bu teoriler şunlardır:

1. **Sosyokültürel Kuram:** Bu kuram, bireylerin beden algısının kültürel ve toplumsal normlardan etkilendiğini savunur. Toplumun ideal beden tipini belirleyen medya ve kültürel temsilciler, bireylerin beden imajlarını nasıl algıladıklarını ve beğenip beğenmediklerini şekillendirir. Medya ve popüler kültürün yaydığı ince beden standartları, toplumsal baskılarla birleşerek bireylerin beden algısını etkileyebilir.

2. **Sosyal Karşılaştırma Kuramı:** Bu teori, bireylerin kendi bedenlerini, çevrelerindeki diğer bireylerle kıyasladıklarında beden algılarının şekillendiğini öne sürer. İnsanlar, genellikle kendilerini çevresindeki diğer insanlarla karşılaştırarak vücutları hakkında değerlendirmelerde bulunur. Bu karşılaştırmalar, bireylerin beden memnuniyetsizliğini artırabilir veya azaltabilir.

3. **Üçlü Etki Kuramı:** Bu kuram, beden algısının bireysel, toplumsal ve kültürel faktörlerin etkileşimi sonucu oluştuğunu belirtir. Beden imajını etkileyen üç ana etken şunlardır:

a) **Bireysel Faktörler:** Kişinin genetik yapısı, psikolojik durumu ve kişisel deneyimleri.

b) **Toplumsal Faktörler:** Aile, arkadaşlar ve sosyal çevre tarafından sağlanan geri bildirimler ve toplumsal normlar.

c) **Kültürel Faktörler:** Medya, popüler kültür ve toplumun ideal beden standartları.

Bu teoriler, beden imajının ve bedeni beğenmenin nasıl şekillendiğini ve

toplumsal faktörlerin bu süreçteki rolünü anlamada yardımcı olabilir.

2.7.1. Sosyokültürel Kuram

Vygotsky'nin (1998) sosyokültürel teorisi, bireylerin sosyal ve kültürel standartlar aracılığıyla beden algısını nasıl içselleştirdiğini ve bu bilgiyi nasıl geliştirdiğini açıklamaktadır. Vygotsky'ye göre, sosyal etkileşimler ve kültürel araçlar, bireylerin bilişsel gelişiminde kritik bir rol oynar. Bu teori, bireylerin çevreden edindiği bilgileri içselleştirerek nasıl beden algısı oluşturdıklarını ve bu süreçte kültürel ve toplumsal faktörlerin etkisini vurgular.

Vygotsky'nin teorisi, bireylerin sosyal etkileşimler yoluyla öğrenme süreçlerini ve bilişsel gelişimlerini şu şekilde açıklar:

1- Sosyal ve Kültürel Temelli Bilişsel Araçlar: Bireyler, diğer insanlarla iletişim kurarken kültürel temelli bilişsel araçlar kullanır. Bu araçlar, bireylerin sosyal ve kültürel standartları öğrenmesine ve bu bilgiyi içselleştirmesine yardımcı olur.

2- İçselleştirme ve Taklit: Bireyler, çevrelerinden ve toplumdan öğrendikleri bilgileri içselleştirir ve taklit eder. Bu süreç, sosyal etkileşimler aracılığıyla başlar ve bireylerin bilişsel işlevlerini geliştirmelerine olanak tanır.

3- Gelişim Aşamaları: Çocuklar önce sosyal ve kültürel düzeyde bilişsel işlevler elde eder, ardından bu işlevler kişisel düzeyde biliş oluşturur. Bu aşamalar, bireylerin toplumsal normları ve beden algısını nasıl geliştirdiğini ve içselleştirdiğini gösterir.

Vygotsky (1998), zekanın ve diğer yüksek bilişsel işlevlerin öncelikle sosyal çevrede başladığını ve bu işlevlerin daha sonra birey tarafından içselleştirildiğini belirtmiştir. Bu bakış açısı, bireylerin beden algısını ve beğenilerini geliştirmede sosyal ve kültürel faktörlerin önemini vurgular.

Toplumun sosyal ve kültürel anlayışları, normlar ve inançlar diğer toplumlardan farklı olabilir. Batı toplumları ve Batı etkisindeki toplumlar, genellikle ince bedenleri ideal olarak kabul ederken; geleneksel ve etkiden uzak toplumlar, ideal bedeni dolgunluk olarak tanımlamaktadır (Swami, 2015).

Örneğin, Japonya, Doğu'da bulunan bir ülke olmasına rağmen Batı'nın beden idealini yansıtan bir anlayışa sahiptir. Japon kadınların VKİ ortalaması ABD'deki kadınlardan daha düşük olmasına rağmen, ideal vücut kitle indeksi Japonlar tarafından daha düşük olarak belirlenmiştir. Japon medyasındaki Kafkas modellerinin popüler olması, topluma ince beden idealini benimsetmiştir (Yamamiya, Shroff ve Thompson, 2008).

Sosyokültürel modelin beden anlayışını şekillendiren temel süreçleri şunlardır:

a. **Kültürel Temsiller:** Medya ve popüler kültür aracılığıyla yayılan beden standartları ve ideal beden algıları.

b. **Sosyal Karşılaştırma:** Bireylerin kendi bedenlerini çevrelerindeki diğer bireylerle kıyaslaması.

c. **Toplumsal Normlar:** Toplumun ideal beden anlayışını ve bedenle ilgili normlarını belirleyen sosyal değerler.

Bu süreçler, bireylerin beden algısını ve beğenilerini nasıl geliştirdiğini ve bu algıların kültürel etkilerle nasıl şekillendiğini anlamada yardımcı olur. Bu süreçlerin detayları şunlardır:

1. **İdeal Güzelliğin Toplumsal Anlayışı:** Toplamlar, ideal güzellik standartlarını belirler ve bu standartlar, bireylerin beden algısını etkiler.

2. **İdeal Beden Anlayışının Sosyokültürel Kanallarla Etkilenmesi:** Medya, kültürel temsilciler ve sosyal normlar, ideal beden anlayışını şekillendirir. Bu etkiler, bireylerin beden algısının gelişimine yön verir.

3. **Bireysel İçselleştirme:** Bireyler, toplumsal ve kültürel standartları içselleştirir ve kendi beden algılarına entegre eder.

4. **Beden Beğenme veya Beğenmeme Durumları:** İçselleştirilen ideal beden anlayışına göre, bireyler bedenlerini beğenebilir veya beğenmeyebilir. Bu durum, beden memnuniyetsizliğine yol açabilir.

5. **Beden Beğenilmezse Ortaya Çıkabilecek Sorunlar:** Beden beğenilmediğinde, yeme bozuklukları gibi psikolojik ve fizyolojik sorunlar ortaya çıkabilir.

6. **Sosyokültürel Baskılara Karşı Bireysel Farklılıklar:** Her birey, sosyokültürel baskılara farklı tepkiler verebilir ve bireysel farklılıklar ortaya çıkabilir (Tiggemann, 2012).

Vygotsky (1998) bu bağlamda, çocukların belirli fiziksel ve psikolojik donanımlarla doğduğunu ancak bu özelliklerin büyük ölçüde çocukların büyüdüğü kültürel çevre ve sosyal çevrenin ideolojik sistemi tarafından şekillendirildiğini vurgular. Bu perspektiften bakıldığında, doğuştan gelen fiziksel özelliklerin (cinsiyet, ırk gibi) kişisel çevreden ve sosyal faktörlerden (kimlik, kişilik, benlik algısı gibi) büyük ölçüde etkilendiği belirtilir (Vygotsky, 1998). Bu anlayış, bireylerin beden algısı ve beğenilerinin kültürel ve sosyal faktörlerle nasıl şekillendiğini daha iyi anlamaya yardımcı olur.

2.7.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramı, Leon Festinger tarafından 1954 yılında önerilen ve bireylerin kendilerini değerlendirme sürecinde başkalarıyla kıyaslama yapma eğiliminde olduklarını öne süren bir yaklaşımdır. Festinger'e göre, objektif standartların eksikliği durumunda, bireyler kendi düşünce ve yeteneklerini değerlendirebilmek için diğer insanlarla karşılaştırma yapma ihtiyacı duyarlar. Bu süreçte bireyler genellikle kendilerine benzer özellikler taşıyan kişileri kıyaslama için tercih ederler, bu da Festinger'in benzerlik hipotezi olarak bilinir (Wood, 1989).

Festinger'in teorisine göre, bireyler yaptıkları kıyaslamaları kendi kendilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirirler ve bu kıyaslamaların yönü de duruma göre değişiklik gösterebilir (Festinger, 1954). Festinger, özellikle "yukarı doğru tek yönlü motivasyon" adı verilen bir kavramı öne sürmüştür; bu kavram, bireylerin kendilerinden daha üstün olan bireylerle temas kurma arzusunu ifade eder.

Alicke (2000) ise sosyal karşılaştırmanın sadece benzer ya da üstün bireylerle sınırlı olmadığını, bunun yanında farklı türlerde kıyaslamaların da yapılabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, üç farklı sosyal karşılaştırma türünden söz edilmektedir: yatay (birey ile aynı düzeyde olanlarla), yukarı (üstün olanlarla) ve aşağı (daha düşük seviyede olanlarla) karşılaştırma. Aşağı doğru karşılaştırma, bireylerin kendilerini daha kötü durumda olanlarla karşılaştırarak kendilerini daha iyi hissetmelerine olanak tanır (Alicke ve Wills, 2000). Yatay karşılaştırma, bireyin kendisiyle benzer düzeydeki diğerleriyle kıyaslama yapmasını ifade ederken, yukarı doğru karşılaştırma, bireylerin üstünlüklerini göstermek ve kendilerine örnek aldıkları kişilerle benzerliklerini vurgulamak amacıyla kendilerinden daha iyi durumdaki bireylerle kıyaslama yapmasını içerir (Suls vd., 2002).

2.7.3. Üçlü Etki Kuramı

Son dönemde beden algısı üzerine yapılan teorik çalışmalar, çeşitli açılardan ele alınan modellerin kullanımıyla zenginleşmiştir. Trafimov ve arkadaşları (1989) tarafından ortaya atılan "üçlü etki modeli," beden imajını arkadaşlar, aile ve medya olmak üzere üç ana kaynak üzerinden incelemektedir. Bu model, beden algısında rahatsızlık yaratan durumlar ile bu kaynakların etkileri arasındaki bağıntıyı açıklayan iki temel ögeyi de içermektedir: medya ilgisi ve imaj karşılaştırmasının içselleştirilmesi. Trafimov'un bulgularına göre, bireylerin arkadaşlarının beden algısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu da vurgulanmaktadır (David, 1991).

Beden profili, sosyal ilişkilerde belirgin bir rol oynar. Bireylerin bedenlerinin

başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği, kendi beden algılarını da derinden etkileyebilir. Eğer birey olumlu tutumlarla karşılaşır, bu durum bedenini beğenmesini destekleyebilir; ancak olumsuz değerlendirmeler, bedene yönelik negatif düşünceler geliştirilmesine neden olabilir. Bu tür olumsuz düşünceler, bireyin sosyal çevresinden uzaklaşmasına ve hatta bulimiya gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına yol açabilir (Kalafat, 2006).

2.7.3.1. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Orhan, Uzunçayır ve Karaçam (2023) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, Pilates yapan kadınların bu egzersizi tanımlamak için kullandıkları metaforları inceleyerek, onların egzersize dair bakış açılarını daha iyi anlamayı amaçlamıştır. Çalışmaya, İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi tesislerinde haftada üç gün, her biri altmış dakika süren pilates derslerine katılan 218 kadın dahil edilmiştir. Katılımcıların Pilates ile ilgili algılarını metaforlar yoluyla anlamak için sistematik içerik analizi ve nitel verilerin betimsel analizi kullanılmıştır.

Araştırmada katılımcılar tarafından kullanılan metaforlar 218 farklı kod sağlamış ve bu kodlar sekiz ana kategoriye ayrılmıştır: Ruh Hali, Bilinç, Gevşeme, Beden Farkındalığı, Kendine Güven, Enerji, Mutluluk ve Terapi. Analiz sonucunda iki ana tema ortaya çıkmıştır: Psikolojik ve Fiziksel. Metaforların incelenmesi, katılımcıların Pilates'e genellikle olumlu bir perspektiften yaklaştıklarını ve bu egzersizin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarına olumlu katkı sağladığına inandıklarını göstermiştir. Çalışmanın sonuçları, Pilates'in katılımcılar tarafından genel sağlıklarına faydalı bir katkı olarak değerlendirildiğini ortaya koymuştur.

Najafpour Boushehri, Farazmand ve Zar (2022) tarafından yapılan bir çalışma, postmenopozal kadınlarda Pilates egzersizlerinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi (HRQoL), vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmada, otuz postmenopozal İranlı kadın rastgele olarak Pilates (8 hafta boyunca) ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Katılımcıların sağlıkla ilişkili yaşam kaliteleri HRQoL Anketi (SF-12) ile değerlendirilmiş ve üç günlük gıda alımı kayıt altına alınmıştır. Kadınların ortalama diyetleri 1.923 kcal enerji, %16 protein, %72 karbonhidrat, %12 yağ ve 11,32 mg demir içermektedir. Ayrıca, kalsiyum, çinko, D vitamini ve E vitamini alımları sırasıyla önerilen miktarın %73, %87,5, %81,7 ve %83,53'ü düzeyinde bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları, Pilates egzersizlerinin esneklik ($P=0.002$), dayanıklılık ($P=0.001$), kas kuvveti ($P=0.001$), vücut kitle indeksi ($P=0.001$), yağsız kütle ($P=0.003$), vücut yağ yüzdesi ($P=0.003$) ve yaşam kalitesi ($P=0.001$)

üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu bulgulara dayanarak, Pilates'in postmenopozal kadınlarda vücut kondisyonunu artırmak, vücut kompozisyonunu iyileştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için uygun bir egzersiz yöntemi olduğu sonucuna varılmıştır.

Parveen, Kalra ve Jain (2023) ise yaptıkları sistematik incelemede, Pilates terapilerinin sağlık sorunları olan kadınlar üzerindeki fiziksel ve psikososyal etkilerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bu inceleme, Pilates egzersizlerini tıbbi sorunları olan kadın katılımcıları içeren tüm Randomize Kontrollü Çalışmalar (RKÇ) ve ücretsiz tam metinli karşılaştırmalı çalışmaları kapsamıştır. Yapılan aramada 10 çalışma (7 RKÇ ve 3 karşılaştırmalı çalışma) seçilmiştir. Cochrane önyargı riski aracı kullanılarak metodolojinin kalitesi değerlendirilmiştir. Sonuçlar, Pilates'in ağrıyı ve sakatlığı azaltırken yaşam kalitesini artırabileceğini, esnekliği, gücü, hareketliliği, solunum hızını, hayati kapasiteyi, vücut kitle indeksini ve dengeyi iyileştirebileceğini göstermektedir. Ayrıca, tip 2 diyabetli kadınlarda açlık kan şekerini ve HbA1c seviyelerini düşürebileceği ve temporomandibular disfonksiyonun şiddetini azaltabileceği belirtilmiştir. Pilates egzersizleri yapan sağlık sorunları olan kadınlar, fiziksel ve psikolojik sağlık ölçümlerinde iyileşmeler bildirmiştir. Ancak, sağlık ve kondisyonun diğer yönleri üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için ek yüksek kaliteli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Ruiz-Montero, Ramiro, Ramiro Sánchez ve García Marmol (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, egzersiz programına katılan ve katılmayan kadınlar arasındaki fonksiyonel kapasite (üst ve alt vücut kas gücü ile kardiyorespiratuar kapasite) ve sağlığa bağlı yaşam kalitesi (fiziksel fonksiyon ve mental sağlık) açısından farklılıkları analiz etmek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmanın örneklemini 340 kadından oluşmuştur; bu kadınlardan 183'ü Pilates-Aerobik egzersiz programına katılan "katılımcılar" grubunu, diğer 157 kadın ise herhangi bir müdahaleye tabi tutulmayan "katılmayanlar" grubunu oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, egzersiz programına katılan kadınların daha iyi fiziksel fonksiyonel kapasiteye ve daha yüksek fiziksel fonksiyon algısına sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca, fiziksel fonksiyon ile mental sağlık arasında her iki grup arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur, yani fiziksel fonksiyondaki artış mental sağlıktaki iyileşme ile ilişkili olmuştur. Bununla birlikte, fonksiyonel kapasite ve vücut kitle indeksi (VKİ) gibi değişkenler, fiziksel fonksiyon ile mental sağlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamamıştır. Ancak katılımcı grubunda, üst vücut kas gücü ile fiziksel fonksiyon ve mental sağlık arasında daha güçlü bir negatif ilişki tespit edilmiştir; bu da bu kadınların yaşam kalitesi algısını

olumlu yönde etkilemiştir. Araştırma, egzersizin özellikle yaşlı kadınlarda psikolojik durumu nasıl iyileştirdiğini anlamak için gelecekteki çalışmalarda egzersiz türü, sıklığı ve yoğunluğunun dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, egzersiz programlarının sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda mental sağlık ve genel yaşam kalitesi açısından da önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir.

Öztürk (2017) çalışmasında, sekiz haftalık step aerobik ve pilates antrenmanlarının sedanter kadınların yapısal, biyomotor ve psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. Katılımcılar, yaş ortalaması $39,5 \pm 3,7$ yıl olan 20 kadından oluşmaktadır. Katılımcılar, rastgele olarak iki deney grubuna ayrılmıştır (step aerobik n: 10, pilates n: 10). Sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrasında vücut boyu ve ağırlığı, esneklik, denge, bacak ve karın kuvveti ve benlik saygısı ölçeği (Marsh, 1994) ölçülmüştür. Sonuçlar, pilates grubunda esneklik, denge, bacak kuvveti, karın kuvveti, BMI, sağlık, genel fiziksel durum, görünüm, güç ve kendine güven açısından istatistiksel farklılıklar göstermiştir ($p < 0,05$). Step aerobik grubunda ise esneklik, denge, bacak kuvveti, karın kuvveti, BMI, sağlık ve kuvvet değerlerinde istatistiksel farklılıklar gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). Her iki grubun ön test-son test ölçümleri arasındaki farklılıkları karşılaştıran Mann Whitney U testi, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($p > 0,05$). Sonuç olarak, sekiz haftalık step aerobik ve pilates antrenmanlarının sedanter kadınların yapısal, biyomotor ve psikolojik değişkenleri üzerinde olumlu ve benzer etkiler yarattığı söylenebilir.

Kim ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptığı çalışma, Pilates'in zihin-beden egzersizi olarak sürdürülebilir psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini derinlemesine araştırmıştır. Çalışma, düzenli olarak Pilates seanslarına katılan bireyler üzerinde uzun vadeli bir analiz gerçekleştirmiştir. Araştırmada, stres seviyeleri, zihinsel berraklık ve genel psikolojik sağlık gibi faktörler incelenmiştir. Sonuçlar, Pilates uygulamalarının stres ve anksiyete düzeylerinde önemli ölçüde azalmaya yol açtığını, katılımcıların zihinsel berraklık ve genel psikolojik sağlıklarının ise belirgin bir şekilde iyileştiğini göstermiştir. Bu bulgular, Pilates'in sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, uzun vadeli psikolojik dayanıklılık ve genel iyilik hali için de önemli katkılarda bulunduğunu vurgulamaktadır.

Martínez-Sánchez ve ekibinin 2020 yılında gerçekleştirdiği bu pilot çalışma, anoreksiya nervoza tanısı konmuş kız çocukları ve ergenler üzerinde Pilates programının kabul edilebilirliğini ve terapötik etkilerini incelemiştir. Çalışmaya küçük bir grup dahil edilmiş olup, Pilates seanslarının vücut imajı, psikopatoloji ve yaşam

kalitesi üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Pilates uygulamalarından sonra, katılımcıların vücut imajında ve öz algılarında önemli iyileşmeler gözlemlenmiş, olumsuz öz algıda azalma ve yaşam kalitesinde artış bildirilmiştir. Bu bulgular, Pilates'in anoreksiya nervoza tedavisinde etkili bir destekleyici terapi olarak kullanılabileceğini ve genç bireylerin psikolojik ve fiziksel rehabilitasyon süreçlerine olumlu katkılar sağlayabileceğini göstermektedir.

Kim ve Kim'in 2022 yılında gerçekleştirdiği bu çalışma, Pilates'e duyulan tutku, egzersiz tatmini ve genel psikolojik iyilik hali arasındaki nedensel ilişkileri araştırmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yapılan analizlerde, Pilates'e duyulan yüksek tutkunun egzersiz tatminini artırdığı ve bunun sonucunda psikolojik iyilik halinin olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur. Çalışma, Pilates uygulamasındaki içsel motivasyonun ve kişisel bağlılığın, bireylerin zihinsel sağlıkları üzerinde önemli iyileştirmelere yol açtığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, Pilates'e derin bir ilgi ve bağlılığın, zihinsel sağlık yararlarını en üst düzeye çıkarmak için önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Tolnai ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptığı bu uzunlamasına çalışma, haftada bir yapılan Pilates egzersizlerinin fiziksel ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini genç, sedanter kadınlar üzerinde incelemiştir. On hafta süren bu çalışmada, düşük sıklıklı Pilates seanslarına rağmen katılımcılarda hem fiziksel uygunluk hem de psikolojik sağlıkta önemli iyileşmeler gözlemlenmiştir. Özellikle, Pilates'in esneklik, merkez kuvveti ve stres düzeyleri üzerinde sağladığı olumlu etkiler vurgulanmıştır. Çalışma, minimal bir zaman yatırımı ile Pilates'in sağlık sonuçlarını iyileştirebileceğini ve düşük fiziksel aktivite seviyesine sahip bireyler için erişilebilir bir sağlık seçeneği sunduğunu göstermektedir.

Balaji ve Banu'nun 2020'de gerçekleştirdiği bu çalışma, altı haftalık Pilates mat egzersizi programının okul düzeyindeki kız basketbolcuların öz yeterlik ve öz saygı üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Program, merkez stabilitesi, denge ve zihinsel odaklanmayı geliştirmeyi amaçlayan yapılandırılmış Pilates seanslarından oluşmuştur. Çalışma sonuçları, Pilates'in katılımcıların öz yeterliklerinde ve öz saygılarında belirgin artışlar sağladığını ortaya koymuştur. Araştırma, Pilates'in genç sporcuların psikolojik özelliklerini güçlendirerek hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine olumlu katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

Pereira ve ekibinin 2024 yılında sunduğu bu çalışma, Pilates'in nöromüsküler yapılar üzerindeki öğrenme ve motor kontrol etkilerini inceleyen kapsamlı bir metodoloji ve deney protokolü sunmaktadır. Çalışma, Pilates eğitimi öncesi ve sonrası

motor beceriler, koordinasyon ve kas kontrolündeki değişiklikleri değerlendirmeye yönelik prosedürleri detaylandırmıştır. İlk bulgular, Pilates'in nöromüsküler koordinasyonu ve motor öğrenmeyi önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir. Çalışma, Pilates'in fizyolojik mekanizmalarını daha iyi anlamak ve rehabilitasyon ile atletik antrenman alanlarındaki potansiyel etkilerini araştırmak amacıyla gelecekteki araştırmalara temel oluşturmaktadır.

Gürsoy'un 2021 yılında yaptığı bu çalışma, Pilates egzersizlerinin kadınların yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, çeşitli yaş gruplarından kadınlar üzerinde 12 haftalık bir Pilates programı uygulamıştır. Çalışma sonuçları, katılımcıların fiziksel, sosyal ve duygusal yaşam kalitelerinde belirgin iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur. Pilates'in kas-iskelet sistemi üzerindeki olumlu etkileri yanı sıra, genel sağlık ve sosyal yaşam üzerinde de önemli iyileşmeler sağladığı belirtilmiştir. Çalışma, Pilates'in yaşam kalitesini artırmada etkili bir araç olduğunu vurgulamaktadır.

Üstün'ün 2022 yılında gerçekleştirdiği bu çalışma, Pilates egzersizlerinin yetişkin kadınların psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde analiz etmiştir. Pilates'e düzenli katılımın, stres seviyelerinde azalmaya, olumlu duygusal durumların artmasına ve genel psikolojik iyilik halinin iyileşmesine yol açtığı bulunmuştur. Çalışma, Pilates'in zihin- beden bağlantısını güçlendirdiğini ve katılımcıların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve günlük yaşam stresleriyle başa çıkmalarına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Pilates'in, psikolojik sağlığı iyileştiren bir yaşam tarzı aracı olarak değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır.

Önal'ın 2020 yılında yaptığı bu araştırma, Pilates'in kadın üniversite öğrencilerinin beden imajı ve özsaygısı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sekiz hafta süren Pilates programının ardından, katılımcılarda beden algısı ve özsaygıda belirgin iyileşmeler gözlemlenmiştir. Pilates uygulamaları, öğrencilerin bedenlerini daha olumlu bir şekilde algılamalarına ve özsaygı seviyelerini artırmalarına yardımcı olmuştur. Çalışma, Pilates'in genç kadınlarda beden farkındalığını ve özgüveni geliştirmede güçlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Canpolat'ın 2018 tarihli çalışması, Pilates'in kadınlarda mental dayanıklılığı nasıl artırabileceğini incelemiştir. Araştırma, Pilates uygulayan kadınların stresle başa çıkma yeteneklerinde ve duygusal dayanıklılıklarında kayda değer iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur. Pilates'in, zihin ve beden arasındaki dengeyi güçlendirerek, bireylerin zorluklarla başa çıkma yetilerini geliştirdiği ve genel psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, Pilates'in kadınlar için

etkili bir mental dayanıklılık aracı olabileceğini göstermektedir.

Kaya'nın 2019 yılında gerçekleştirdiği çalışma, Pilates'in orta yaşlı kadınlar üzerindeki stres yönetim etkilerini değerlendirmiştir. 10 hafta süren Pilates programının ardından, katılımcılarda stres düzeylerinde anlamlı azalmalar ve genel refahlarında iyileşmeler gözlemlenmiştir. Pilates'in nefes teknikleri ve odaklanma becerilerini geliştirmesi sayesinde katılımcılar, günlük stresle daha etkili başa çıkabilmişlerdir. Bu bulgular, Pilates'in orta yaşlı kadınlar için etkili bir stres yönetimi aracı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Yıldız'ın 2021 tarihli çalışması, Pilates'in kadınlardaki depresyon ve anksiyete seviyeleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. 12 hafta süren Pilates programı sonrasında, katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinde anlamlı düşüşler gözlemlenmiştir. Pilates'in, katılımcıların zihinsel sağlıklarını iyileştirerek, genel ruh hallerinde pozitif değişiklikler sağladığı bulunmuştur. Çalışma, Pilates'in depresyon ve anksiyete ile mücadelede destekleyici bir terapi olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Karagöz'ün 2022 yılında yaptığı çalışma, Pilates'in ergen kızlarda benlik kavramını nasıl iyileştirdiğini araştırmıştır. 8 hafta süren Pilates programının ardından, ergenlerin benlik algısında ve öz güvenlerinde önemli artışlar kaydedilmiştir. Pilates, gençlerin kendilerini daha olumlu algılamalarına ve sosyal etkileşimlerde daha güvenli hissetmelerine yardımcı olmuştur. Çalışma, Pilates'in ergenlerde benlik kavramını güçlendiren etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Demir'in 2023 tarihli araştırması, Pilates'in kadınların duygusal iyilik hali üzerindeki etkilerini incelemiştir. Düzenli Pilates yapan kadınların duygusal denge ve iyilik hallerinde belirgin iyileşmeler kaydedilmiştir. Pilates'in, kadınların duygusal farkındalıklarını artırarak, günlük yaşamlarındaki duygusal zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışma, Pilates'in kadınların duygusal sağlığına katkıda bulunabilecek etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır.

Baştuğ ve arkadaşlarının 2016'da yaptığı çalışma, CrossFit, Pilates ve Zumba egzersizlerinin kadınların vücut kompozisyonu ve vücut imajı üzerindeki etkilerini karşılaştırmıştır. 12 hafta süren egzersiz programı sonucunda, vücut ağırlığında ve vücut kitle indeksinde (BMI) önemli azalmalar gözlemlenmiş ve vücut bölgelerine yönelik memnuniyette anlamlı artışlar bildirilmiştir. Bu bulgular, egzersizlerin vücut imajını olumlu yönde etkilediğini ve kilo kaybının ardından vücut algısında iyileşme sağladığını doğrulamaktadır.

Cruz-Ferreira ve ekibinin 2011 yılında gerçekleştirdiği çalışma, Pilates tabanlı

mat egzersizlerinin kadınların yaşam memnuniyeti, fiziksel görünüm ve sağlık algısı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Deney grubunun 6 ay süresince Pilates yapması sonucunda, yaşam memnuniyeti, fiziksel görünüm ve sağlık algısında önemli iyileşmeler gözlemlenmiştir. Bu bulgular, Pilates'in fiziksel ve psikolojik öz kavramı iyileştirebileceğini göstermektedir.

Curi ve arkadaşlarının 2017'de yaptığı çalışma, 16 hafta süren Pilates mat egzersizlerinin yaşlı kadınlarda fonksiyonel özerklik ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemiştir. Deney grubunda esneklik, dayanıklılık ve denge gibi fonksiyonel parametrelerde iyileşmeler gözlemlenmiştir. Pilates'in, yaşlı kadınların fonksiyonel özerkliklerini ve yaşam memnuniyetlerini artırmada olumlu etkiler sağladığı bulunmuştur.

Şavkın ve Aslan'ın 2016 tarihli çalışması, Pilates'in hareketsiz, aşırı kilolu ve obez kadınlarda vücut kompozisyonu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. 8 hafta süresince Pilates yapan katılımcılarda kilo, BMI, yağ yüzdesi, bel çevresi, karın çevresi ve kalça çevresinde önemli azalmalar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, Pilates'in vücut kompozisyonunu iyileştirmede etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

3. MATERYAL METOT

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemleri, varsayımları, sınırlılıkları, modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine dair genel bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın temel amacı sedanter kadınların 8 haftalık pilates egzersizi öncesi ve sonrası psikolojik sağlamlık ve bedeni beğenme düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda kadınların psikolojik sağlamlılık durumları ile bedeni beğenme düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenerek, pilates egzersizinin sağladığı fiziksel ve psikolojik yararlarının ortaya koyulması hedeflenmektedir.

3.1.1. Problem cümlesi

8 haftalık pilates egzersizi yapan kadınların psikolojik sağlamlılık durumları ve bedeni beğenme düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi

3.2. Alt problemler

- 1- Araştırma grubunu oluşturan kadınlarda 8 haftalık pilates egzersizi sonrası beden kitle endeksi düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?
- 2- Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?
- 3- Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?
- 4- Araştırma grubunun “yaş” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?
- 5- Araştırma grubunun “yaş” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?
- 6- Araştırma grubunun “medeni durum” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?
- 7- Araştırma grubunun “medeni durum” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?
- 8- Araştırma grubunun “eğitim durumu” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates

egzersiz sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?

9- Araştırma grubunun “eğitim durumu” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?

10- Araştırma grubunun “gelir algısı” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?

11- Araştırma grubunun “gelir algısı” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi var mıdır?

12- Araştırma grubunun “8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme ve psikolojik sağlamlık (ön test ve son test) korelasyon bulguları var mıdır?

13- Araştırma grubunun “8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme ve psikolojik sağlamlık (ön test ve son test) regresyon bulguları var mıdır?

3.3. Hipotezler

1- Araştırma grubunu oluşturan kadınlarda 8 haftalık Pilates Egzersizi Sonrası Beden Kitle Endeksi düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

2- Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık Pilates Egzersizi Sonrası Bedeni Beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

3- Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

4- Araştırma grubunun “yaş” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

5- Araştırma grubunun “yaş” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

6- Araştırma grubunun “medeni durum” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

7- Araştırma grubunun “medeni durum” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

8- Araştırma grubunun “eğitim durumu” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

9- Araştırma grubunun “eğitim durumu” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

10- Araştırma grubunun “gelir algısı” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

11- Araştırma grubunun “gelir algısı” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi yoktur.

12- Araştırma grubunun “8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme ve psikolojik sağlamlık (ön test ve son test) korelasyon bulguları yoktur.

13- Araştırma grubunun “8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme ve psikolojik sağlamlık (ön test ve son test) regresyon bulguları yoktur.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

-Çalışmaya katılan katılımcıların evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.

-Çalışmada kullanılan ölçme araç ve yöntemlerinin öğrencilerin düzeylerini belirleme gücüne sahip olduğu varsayılmıştır.

-Araştırmada verileri toplamak için kullanılan ölçme aracı psikolojik sağlamlık ölçeğinin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin yapılmış olup araştırmacının amacı için yeterli olduğu varsayılmıştır.

- Araştırmada verileri toplamak için kullanılan ölçme aracı bedeni beğenme ölçeğinin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin yapılmış olup araştırmacının amacı için yeterli olduğu varsayılmıştır.

- Araştırma 8 haftalık pilates egzersizi programının eksiksiz olarak uygulandığı varsayılmıştır.

-Uygulanan istatistik yöntemlerin, değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

-Anketi dolduran bireylerin gönüllü olarak doldurdıkları varsayılmıştır.

-Anketi dolduran bireylerin, anket sorularını doğru ve içtenlikle cevapladıkları ve buna ilişkin ifadelerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

-Anketi dolduran bireylerin, anketi doldururken dış etkenlerden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

-Araştırma Rize ilinde yaşayan kadınlar ile sınırlıdır.

-Araştırma gönüllü 40 sedanter kadın ile sınırlıdır.

-Araştırma psikolojik sağlamlık ölçeği ile sınırlıdır.

-Araştırma bedeni beğenme ölçeği ile sınırlıdır.

- Araştırma 8 haftalık pilates egzersizi programı ile sınırlıdır.

-Bu araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.

-Araştırma 2023-2024 yılları ile sınırlıdır.

3.6. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın yöntemi, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen olarak tanımlanabilir. Deneysel araştırmalar, belirli bir müdahalenin ya da değişkenin etkilerini incelemek için kullanılır ve genellikle deney ve kontrol gruplarını içerir. Araştırmada kullanılan "Bedeni Beğenme Ölçeği" ve "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ile katılımcıların bu iki boyuttaki durumları hem müdahaleden önce hem de sonra ölçülerek, değişim olup olmadığı analiz edilmiştir. Ön test ve son testlerin yapılması, bağımlı değişkenlerdeki olası değişikliklerin müdahalenin etkisi ile olup olmadığını belirlemek için kullanılır (Campbell ve Stanley, 1963). Bu yöntem, deneysel müdahalenin (pilates uygulamalarının) katılımcıların beden beğenme düzeyi ve psikolojik sağlamlık üzerinde bir etkisinin olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

3.7. Veri toplama Yöntemi

Deneysel desenlerde, aynı katılımcıların hem ön test hem de son test sonuçları karşılaştırılarak, müdahalenin etkisi istatistiksel olarak değerlendirilebilir. Bu sayede, bireylerin başlangıç durumlarına göre herhangi bir iyileşme veya değişiklik olup olmadığı gözlemlenir (Shadish, Cook ve Campbell, 2002). Bu araştırmada, popülasyonun belirli bir kesiti üzerine odaklanarak genel bir bakış elde etmek amacıyla kesitsel tarama yöntemi tercih edilmiştir. Kesitsel tarama yöntemi, belirli bir zamanda popülasyonun mevcut durumunu incelemeye yönelik veri toplama sürecidir. Bu araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri, düşünceleri ve davranışlarına ilişkin veri toplamak için anket yöntemi kullanılmıştır. Anket yöntemi, araştırmacıya büyük bir veri seti sunarak popülasyonun genel eğilimleri hakkında hızlı ve kapsamlı bilgi sağlar. Ayrıca, anketler sayesinde bireyler hakkında nicel veriler elde edilebilmekte, bu da istatistiksel analizlerin yapılmasına olanak tanımaktadır (Babbie, 2010; Karasar, 2012) .

3.8. Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

2023 yılında Rize ilinde gerçekleşen bu araştırma, sedanter bireyler arasından seçilmiş toplam 40 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem, "Tasadüfî Örneklem Yöntemi" kullanılarak belirlendi. Tasadüfî değişiklikleri belirleme yöntemini, bir popülasyon içinden rastgele olarak seçmeyi ifade eder. Süreçtir. Bu yöntem, örneklemde yer alan bireylerin rastgele seçilmesiyle, önyargıyı minimize eder ve popülasyonun genel özelliklerinin doğru bir şekilde temsil edilmesini sağlar. Örneğin,

bir anket çalışmasında tesadüfi örnekleme kullanıldığında, her bireyin ankete katılma olasılığı eşit olduğu için, elde edilen veriler popülasyonun geniş bir yelpazesini kapsar. Böylece, kontrol süreci adil olur ve elde edilen sonuçların genellenebilirliği artar (Creswell, 2012). Ayrıca, bu yöntem, popülasyonun özelliklerinin daha dengeli bir şekilde yansıtılmasına yardımcı olur, bu da araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini güçlendirir (Neuman, 2014).

3.9. Veri Toplama Araçları

3.9.1. Kişisel bilgi Formu

Katılımcıların bedeni beğenme ve psikolojik sağlık durumlarını belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda; yaş, vücut kitle indeksi, gelir durumu, çalışma durumu, medeni durum ve eğitim durumu değişkenleri yer almaktadır.

3.9.2. Psikolojik Sağlık Ölçeği (PSÖ)

Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği, Arslan (2015) tarafından, Ungar ve Liebenberg (2011) tarafından geliştirilen Çocuk ve Genç Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (CYRM-28) temel alınarak oluşturulmuştur. Ölçek, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, toplam 21 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır: İlişkisel Kaynaklar, Bireysel Kaynaklar, Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar. Ölçek, beşli Likert tipi bir yapıdadır ve katılımcılar, "Beni tamamen tanımlıyor" (5) ile "Hiç tanımlamıyor" (1) arasında derecelendirme yapar. Örneğin, "Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım," "Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır," ve "Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum" gibi ifadeler yer alır. Ölçekten elde edilen yüksek puan, bireyin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 470 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi, ölçeğin dört faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve toplam varyansın %65'ini açıkladığını ortaya koymuştur. Madde faktör yükleri ise .53 ile .83 arasında değişmektedir, bu da ölçeğin güçlü bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir ve bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini değerlendirmek için etkili bir araç olarak kullanılabileceğini kanıtlamaktadır.

3.9.3. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ):

Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ), bireylerin bedenlerinden memnuniyet düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Orijinal formu Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından oluşturulmuş olan bu ölçek, Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. 5'li Likert tipi bir değerlendirme sistemine sahip olan ölçek, toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. BBÖ, bireylerin bedenlerini nasıl algıladıklarını ve bu algıya yönelik memnuniyetlerini değerlendirmek için kullanılan önemli bir psikolojik ölçektir.

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Anlı, Akın, Eker ve Özçelik (2015) tarafından, İstanbul'da çalışan 200 öğretmen üzerinde gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, ölçeğin İngilizce formu, iyi derecede İngilizce bilen üç öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş, ardından geri çeviri yapılarak Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Bu işlemten sonra, Türkçe form iki akademisyen tarafından gözden geçirilmiş ve son düzeltmeler yapılarak geçerlik ve güvenirlik analizleri hazırlanmıştır.

Geçerlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış ve tek boyutlu modelin iyi uyum sağladığı tespit edilmiştir. Güvenirlik analizleri için ise iç tutarlılık ve madde analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuş ve madde-toplam korelasyon katsayıları 31 ile .76 arasında değişmiştir.

3.10. Verilerin Analizi

SPSS 25.0 ile veri analizi süreci, öncelikle normalliğin sağlanıp sağlanmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Ancak bu testlerin sonuçları ile normallik analizini sağlanamamıştır. Bu durumda, normallik göstergesinin başka bir parametresi olan basıklık ve çarpıklık değerleri değerlendirmeye alındı. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, basıklık ve çarpıklık değerlerinin analiz için kabul edilebilir bir aralık olan -1,5 ile +1,5 arasındaki değerler alması parametrik test için uygundur. Normallik arzının sağlanamaması üzerine, diğer parametrik testlerin analizine geçilmiştir. Bu çalışmada, betimsel istatistikler, güvenirlik analizi, tekrarlı ölçümler için t testi (Paraied Sample T-testi), korelasyon ve regresyon analizi gibi parametrik testler kullanılmıştır. Bu analizler, veri setinin özellikleri ve araştırma sorularının özelliklerine bağlı olarak analizlerin derinleştirilmesine ve yorumlanmasına olanak sağlanmaktadır.

3.11.Araştırmanın Etiği

Gümüşhane Üniversitesi “Bilimsel Yayın ve Etik Kurulu” verdiği ...nolu karar. Bu çalışma Helsinki Bildirgesi etik ilkelerine uygun şekilde yürütülmüştür. Ayrıca çalışmada, bilimsel yayın ve etik ilkelerine dikkat edilmiştir.

Tablo 1. Mat pilates egzersizlerinin tekrar sayıları ve dinlenme süreleri

Sıra No	Mat Pilates Egzersizleri	Tekrar Sayılar		Sıra No	Tekrar Sayıları	
		1,2,3,4, hafta	5,6,7,8 hafta	Mat Pilates Egzersiz	1,2,3,4, hafta	5,6,7,8 hafta
1	½ Roll Up	10	12	12	10	12
2	Rol Upp	10	12	13	Front-Back Side Kick	10
3	One Leg Circle	10	12	14	Circle Side Kick	10 12
2 Dakika Dinlenme						
4	Double Leg Straight Lower	10	12	15	Flight	10 12
5	One Leg Stretch	10	12	16	Swan	10 12
6	Double Leg Stretch	10	12	17	Rest Position	10 12
7	Criss Cross	10	12	18	Swimming	10 12
8	Toe Top	10	12	19	Push Up	10 12
2 Dakika Dinlenme						
9	Shoulder Bridge	10	12	20	Long Stretch	10 12
10	Seated Tracking	10	12	21	Cat Cow	10 12
11	Spine Twist	10	12	22	Mermaid Stretch	10 12
2 Dakika Dinlenme				Bitiş		

4. BULGULAR

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan Cronbach's Alpha değerleri aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Mevcut Araştırmada Ölçeklere ilişkin güvenilirlik analiz sonuçları (Reliability Statistics)

Ölçekler	Cronbach's Alpha	N of Items
Bedeni beğenme ölçeği (Ön Test)	0.952	10
Bedeni beğenme ölçeği (Son Test)	0.981	10
Psikolojik sağlamlık Ölçeği (Ön Test)	0.751	6
Psikolojik sağlamlık Ölçeği (Son Test)	0.847	6

Bedeni Beğenme Ölçeği'nin ön testinde elde edilen Cronbach's Alpha değeri 0,952 olarak bulunmuştur. Son testte ise bu değer 0,981 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin maddelerinin oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve ölçeğin güvenilirliğinin çok güçlü olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin ön testinde Cronbach's Alpha değeri 0,751 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin maddelerinin orta düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Son testte ise Cronbach's Alpha değeri 0,847 olarak tespit edilmiştir. Bu artış, ölçeğin iç tutarlılığında bir iyileşme olduğunu ve maddelerin güvenilirliğinin arttığını ifade etmektedir.

Genel olarak, Cronbach's Alpha değerlerinin 0 ile 1 arasında değiştiği ve yüksek değerlerin maddelerin iç tutarlılığının güçlü olduğunu gösterdiği dikkate alındığında, Bedeni Beğenme Ölçeği (ön test ve son test) çok yüksek bir iç tutarlılığa sahipken, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ön test ve son test) orta düzeyde iç tutarlılığa sahiptir. Bu bulgular, her iki ölçeğin de ilgili maddeler açısından güvenilir olduğunu ve kullanılabilirliğini desteklemektedir.

Tablo 3. Ölçek puanları ile ilgili betimsel istatistikler

Boyutlar	Madde Sayısı	n	Min.	Mak .	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
BBÖ (Ön Test)	10	40	2.2	5.00	4.18	.81	.861	-.233	.019	.001
BBÖ (Son Test)	10	40	2.2	5.00	4.52	.70	-1.836	-1.499	0.00	.000
PSÖ (Ön Test)	6	40	2.2	5.00	3.55	.69	.174	-.390	.200	.439
PSÖ (Son Test)	6	40	1.8	5.00	3.83	.76	.238	-.121	.059	.134

Tablo 3'te katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden (PSÖ) ulaşılan puanlarla ilişkili aritmetik ortalama, standart sapma, basıklık, çarpıklık, komogorov-smirnov ve shapiro-wilk değerlerine yer verilmiştir. Normallik testi için uygulanan komogorov-smirnov ve shapiro-wilk analiz sonucunda BBÖ (Ön ve Son Test) puanları normallik şartlarını sağlamazken ($p<0,05$); PSÖ (Ön ve Son Test) puanları ise normallik şartını sağlamıştır ($p>0,05$). Diğer normallik belirleme şartı olan basıklık ve çarpıklık değerleri göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden (PSÖ) +1.5 ve -1.5 arasında basıklık ve çarpıklık değerler olarak normal dağılım gösterdiği ve verilerin analize uygun saptanmıştır. Katılımcıların BBÖ (Ön test) ($=4,18\pm0,81$) ve BBÖ (Son Test) ($=4,52\pm0,70$) aritmetik ortalamaları ortalamanın üzerinde olup yüksek düzeyde bedeni beğenme puanları sergilemişlerdir. Katılımcıların PSÖ (Ön test) ($=3,55\pm0,69$) ve PSÖ (Son Test) ($=3,83\pm0,76$) aritmetik ortalamaları ortalamanın üzerinde olup orta düzeyde psikolojik sağlamlık puanları sergilemişlerdir.

Tablo 4. Araştırmanın grubuna ait demografik bilgilerin dağılımı

Değişkenler	Guruplar	n	%
Medeni Durum	Evli	27	67.5
	Bekar	13	32.5
Yaş	18-25 Yaş	4	10.0
	26-34 Yaş	12	30.0
	31-42 Yaş	13	32.5
	43 ve Üzeri Yaş	11	27.5
	Düşük	6	15.0
Gelir Düzeyi	Orta	12	30.0
	Yüksek	22	55.0
	Evet	21	52.5
Çalışma Durumu	Hayır	19	47.5
	İlkokul	4	10.0
Eğitim Durumu	Ortaokul	3	7.5
	Lise	15	37.5
	Yüksek Öğretim	18	45.0
	18.50 altı (Zayıf)	2	5.0
Vücut Kitle İndeksi	18.50 ve 24.99 (Normol)	14	35.0
	25 ve 29.99 (Kilolu)	18	45.0
	30 ve üzeri (Aşırı Kilolu/ Obez)	6	15.0

Katılımcıların demografik bilgileri aşağıda tabloda yüzdelik oranları ile birlikte sunulmuştur. Tablodaki verilere göre, medeni durumlarındaki evli oranı %67,5 iken bekarların oranı %32,5'tir. Yaş gruplarına göre katılımcıların 35-42 yaş aralığındaki katılımcı oranı %32,5 ile en yüksek, 18-25 yaş aralığındaki katılımcı oranı

ise %10 ile en düşüktür. Gelir düzeyine göre katılımcıların yüksek gelir seviyesine sahip olanların oranı %55,0, orta gelir seviyesine sahip olanların oranı %30,0, düşük gelir seviyesine sahip olanların oranı ise %15,0'dir. Herhangi bir işte çalışma durumu göre katılımcıların çalışan oranı %52,5, çalışmayan oranı ise %47,5'tir. Katılımcıların eğitim durumu seviyelerine göre yüksek öğretim düzeyine sahip olan katılımcı oranı %45,0 ile en yüksek, ilköğretim düzeyine sahip olan değişim oranı ise %10,0 ile en düşüktür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) bağlı katılımcı oranları incelendiğinde "Zayıf" (18,50 altı) kategorideki katılımcı oranı %5,0, "Normal" (18,50 - 24,99) kategorisindeki katılımcı oranı %35,0, "Kilolu" (25 - 29,99) kategorisindeki katılımcı oranı %45,0 ve "Aşırı Kilolu-Obez" (30 ve Üzeri) kategorisindeki katılımcı oranı ise %15,0'dir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün tanımlamasına göre; 18.5 kg/m² 'nin altında ise zayıf 18.5-24.9 kg/m² arasında ise normal kilolu 25-29.9 kg/m² arasında ise fazla kilolu 30-34.9 kg/m² arasında ise I.Derece obez 35-39.9 kg/m² arasında ise II. Derece obez 40 kg/m² üzerinde ise III. Derece morbid obez olarak tanımlanmaktadır (Tablo 4).

Tablo 5. Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası beden kitle endeksi düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

VKİ	n	Art. Ort.	ss	VKİ r	Art. Ort.	ss	t	P
Egzersiz Öncesi	40	26.24	4.40	EÖ				
Egzersiz Sonrası	40	25.53	4.21	ES	.986	.74	.12	6.121
								0.00*

**p<0,01

Tablo 5'te araştırmaya katılan bireylerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası tekrarlı ölçümler için uygulanan t-testi analizi ile Beden Kitle Endeksi puanlarındaki farklılık incelenmiştir. Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı doğrusal bir ilişki vardır. ($r=.986$ $p<0,01$). Araştırma kapsamına alınan bireylerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası Beden Kitle Endeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t=6,121$, $p<0,05$).

Tablo 6. Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

BBÖ	n	Art. Ort.	ss	BB Ö	r	Art. Ort.	ss	t	p
BBÖ (Ön test)	40	4.17	.81	EÖ					
BBÖ (Son test)	40	4.52	.70	ES	.819	.36	.47	-4.798	0.00**

**p<0,01

Tablo 6’da araştırmaya katılan bireylerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası tekrarlı ölçümler için uygulanan t-testi analizi ile Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarındaki farklılık incelenmiştir. Egzersiz öncesi ve Egzersiz sonrası puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı doğrusal bir ilişki vardır. ($r=.819$ $p<0,01$). Araştırma kapsamına alınan bireylerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası bedeni beğenme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup son test puanlarının ön test puanlarına oranla değiştiği görülmektedir ($t=-4,798$, $p<0,01$).

Tablo 7. Araştırma grubunu oluşturan 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

PSÖ	n	Art. Ort.	ss	PSÖ	r	Art. Ort.	ss	t	p
PSÖ (Ön test)	40	3.55	.69	EÖ					
PSÖ (Son test)	40	3.83	.76	ES	.675	-.28	.59	-3.038	0.00**

Tablo 7’de araştırmaya katılan bireylerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası tekrarlı ölçümler için uygulanan t-testi analizi ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarındaki farklılık incelenmiştir. Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı doğrusal bir ilişki vardır. ($r=.675$ $p<0,01$). Araştırma kapsamına alınan bireylerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası psikolojik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup son test puanlarının ön test puanlarına oranla farklılaştığı tespit edilmiştir ($t=-3.038$, $p<0,01$).

Tablo 8. Araştırma grubunun “yaş” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

Yaş	BBÖ	N	Art. Ort.	Ss	Art. Ort.	Ss Fark	t	p
18-25 yaş	BBÖ (Ön test)	4	3.60	1.19	-.48	.55	-1.727	.183
	BBÖ (Son test)	4	4.08	1.32				
26-34 yaş	BBÖ (Ön test)	12	4.33	.71	-.37	.39	-3.341	.007*
	BBÖ (Son test)	12	4.70	.45				
35-42 yaş	BBÖ (Ön test)	13	4.12	.72	-.34	.65	-1.927	.078
	BBÖ (Son test)	13	4.46	.54				
43 ve üzeri yaş	BBÖ (Ön test)	11	4.26	.91	-.30	.29	-3.433	.006*
	BBÖ (Son test)	11	4.56	.85				

**P<0,05

Tablo 8’de farklı yaşlardaki katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeği’ndeki (BBÖ) ön test ve son test puanlarının hangi yaş aralıklarında farklılaştığını belirlemek amacıyla uygulanan tekrarlı ölçümler için t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu tabloda ortalama, standart sapmalarını ve bu puanlardaki ön test-son test farklılıkları yer almaktadır. T-testi sonuçlarına göre 18-25 yaş grubu ön test puanları ($3,60 \pm 1,19$) ve son test puanları ($4,08 \pm 1,32$) ile ön test ve son test farkları ($0,48 \pm 0,55$) istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir ($t = -1,727$, $p > 0,183$). 26- 34 yaş grubu ön test puanları ($4,33 \pm 0,71$) ve son test puanları ($4,70 \pm 0,45$) ile ön test ve son test farkları ($0,37 \pm 0,39$) istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($t = -3,341$, $p < 0,007$). 35- 42 yaş grubu ön test puanları ($4,12 \pm 0,72$) ve son test puanları ($4,46 \pm 0,54$) ile ön test ve son test farkları ($0,34 \pm 0,65$) istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir ($t = -1,927$, $p > 0,078$). 43 ve üzeri yaş grubunun ön test puanları ($4,26 \pm 0,91$) ve son test puanları ($4,56 \pm 0,85$) ile ön test ve son test farkları ($0,30 \pm 0,29$) ise istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($t = -3,433$, $p < 0,006$).

Tablo 9. Araştırma grubunun “Yaş” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

Yaş	PSÖ	N	Art. Ort.	Ss	Art. Ort.	Ss Fark	t	p
18-25 yaş	PSÖ (Ön test)	4	3.13	.63	-.58	.50	-2.333	.102
	PSÖ (Son test)	4	3.71	1.06				
26-34 yaş	PSÖ (Ön test)	12	3.76	.52	-.11	.57	-.675	.513
	PSÖ (Son test)	12	3.87	.61				
35-42 yaş	PSÖ (Ön test)	13	3.53	.66	-.51	.46	-3.987	.002**
	PSÖ (Son test)	13	4.04	.73				
43 ve üzeri yaş	PSÖ (Ön test)	11	3.48	.88	-.10	.69	-.433	.674
	PSÖ (Son test)	11	3.58	.87				

**P<0,01

Tablo 9’da farklı yaşlardaki katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeğindeki (PSÖ) ön test ve son test puanlarının hangi yaş aralıklarında farklılaştığını belirlemek amacıyla uygulanan tekrarlı ölçümler için t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu tabloda ortalama, standart sapmalarını ve bu puanlardaki ön test-son test farklılıkları yer almaktadır. T-testi sonuçlarına göre 18-25 yaş grubu ön test puanları (3,13±0,63) ve son test puanları (3,71±1,06) ile ön test ve son test farkları (0,58±0,50) istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir (t= -2,33, p=0,102). 26-34 yaş grubu ön test puanları (3,76±0,52) ve son test puanları (3,87±0,61) ile ön test ve son test farkları (0,11±0,57) istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir (t= -0,675, p=0,513). 35- 42 yaş grubu ön test puanları (3,53±0,66) ve son test puanları (4,04±0,73) ile ön test ve son test farkları (0,51±0,46) istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir (t= -3,987, p= 0,002). 43 ve üzeri yaş grubunun ön test puanları (3,48±0,88) ve son test puanları (3,58±0,87) ile ön test ve son test farkları (0,10±0,69) ise istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir (t= -0,433, p=0,674).

Tablo 10. Araştırma grubunun “Medeni Durum” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

Medeni Durum	BBÖ	n	Art. Ort.	Ss	Art. Ort.	Ss Fark	t	P
Evli	BBÖ (Ön test)	27	4.26	.72	-.34	.49	-3.618	.001**
	BBÖ (Son test)	27	4.60	.51				
Bekar	BBÖ (Ön test)	13	3.98	.99	-.38	.44	-3.170	.008*
	BBÖ (Son test)	13	4.37	1.01				

*P<0,05, **P<0,01

Tablo 10’da katılımcıların medeni durum değişkenine bağlı Bedeni Beğenme Ölçeğindeki (BBÖ) ön test ve son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tekrarlı ölçümler için t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu tabloda ortalama, standart sapmalarını ve bu puanlardaki ön test-son test farklılıkları yer almaktadır. T-testi sonuçlarına göre evlilerin ön test puanları (4,26±0,72) ve son test puanları (4,60±0,51) ile ön test ve son test farkları (0,34±0,49) istatistiksel olarak anlamlı fark gösterirken (t= -3,618, p=0,001); bekarlarında ön test puanları (3,98±0,99) ve son test puanları (4,37±1,01) ile ön test ve son test farkları (0,38±0,44) istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir (t= -3,170, p=0,008).

Tablo 11. Araştırma grubunun “Medeni Durum” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

Medeni Durum	PSÖ	n	Art. Ort.	Ss	Art. Ort.	Ss Fark	t	p
Evli	PSÖ (Ön test)	27	3.59	.68	-.24	.55	-2.284	.031*
	PSÖ (Son test)	27	3.83	.65				
Bekar	PSÖ (Ön test)	13	3.45	.74	-.37	.68	-1.959	.074
	PSÖ (Son test)	13	3.82	.98				

Tablo 11’de katılımcıların medeni durum değişkenine bağlı Psikolojik Sağlamlık Ölçeğindeki (PSÖ) ön test ve son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tekrarlı ölçümler için t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu tabloda ortalama, standart sapmalarını ve bu puanlardaki ön test-son test farklılıkları yer almaktadır. T-testi sonuçlarına göre evlilerin ön test puanları (3,59±0,68) ve son test puanları (3,83±0,65) ile ön test ve son test farkları (0,24±0,55) istatistiksel olarak

anlamli fark gosterirken ($t = -2,284$, $p = 0,031$); bekarların ön test puanları ($3,45 \pm 0,74$) ve son test puanları ($3,82 \pm 0,98$) ile ön test ve son test farkları ($0,37 \pm 0,68$) ise istatistiksel olarak anlamli fark göstermemiştir ($t = -1,959$, $p = 0,074$).

Tablo 12. Araştırma grubunun “Eğitim Durumu” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

Eğitim Durumu	BBÖ	n	Art. Ort.	Ss	Art. Ort.	Ss Fark	t	p
İlkokul	BBÖ (Ön test)	4	4.38	.30	-.20	.24	-1.633	.201
	BBÖ (Son test)	4	4.58	.50				
Ortaokul	BBÖ (Ön test)	3	3.87	.98	-.50	.44	-1.987	.185
	BBÖ (Son test)	3	4.37	.55				
Lise	BBÖ (Ön test)	15	3.87	1.00	-.42	.58	-2.824	.014*
	BBÖ (Son test)	15	4.29	.95				
Yüksek Öğretim	BBÖ (Ön test)	18	4.42	.62	-.31	.43	-3.102	.006*
	BBÖ (Son test)	18	4.73	.47				

Tablo 12’de katılımcıların eğitim durumu değişkenine bağlı Bedeni Beğenme Ölçeği’ndeki (BBÖ) ön test ve son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tekrarlı ölçümler için t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu tabloda ortalama, standart sapmalarını ve bu puanlardaki ön test-son test farklılıkları yer almaktadır. T-testi sonuçlarına göre ilköğretim düzeyi sahip katılımcıların ön test puanları ($4,38 \pm 0,30$) ve son test puanları ($4,58 \pm 0,50$) ile ön test ve son test farkları ($0,20 \pm 0,24$), t puanı ($t = -1,633$, $p = 0,201$); ortaokul düzeyine sahip katılımcıların ön test puanları ($3,87 \pm 0,98$) ve son test puanları ($4,37 \pm 0,55$) ile ön test ve son test farkları ($0,50 \pm 0,44$) ise istatistiksel olarak anlamli fark göstermemiştir ($t = -1,959$, $p = 0,074$). Lise eğitim düzeyi sahip katılımcıların ön test puanları ($3,87 \pm 1,00$) ve son test puanları ($4,29 \pm 0,95$) ile ön test ve son test farkları ($0,42 \pm 0,58$), t puanı ($t = -2,824$, $p = 0,14$); yükseköğretim düzeyine sahip katılımcıların ön test puanları ($4,42 \pm 0,62$) ve son test puanları ($4,73 \pm 0,47$) ile ön test ve son test farkları ($0,31 \pm 0,43$) ise istatistiksel olarak anlamli fark göstermiştir ($t = -3,102$, $p = 0,006$).

Tablo 13. Araştırma grubunun “Eğitim Durumu” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

Eğitim Durumu	PSÖ	n	Art. Ort.	Ss	Art. Ort.	Ss Fark	t	p
İlkokul	PSÖ (Ön test)	4	3.92	.70	-.21	.21	-1.987	.141
	PSÖ (Son test)	4	4.13	.67				
Ortaokul	PSÖ (Ön test)	3	3.50	1.33	-.67	.44	-2.619	.120
	PSÖ (Son test)	3	4.17	1.04				
Lise	PSÖ (Ön test)	15	3.61	.73	-.21	.73	-1.128	.278
	PSÖ (Son test)	15	3.82	.91				
Yüksek Öğretim	PSÖ (Ön test)	18	3.42	.56	-.30	.55	-2.286	.035*
	PSÖ (Son test)	18	3.71	.62				

Tablo 13’de katılımcıların eğitim durumu değişkenine bağlı Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’ndeki (PSÖ) ön test ve son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tekrarlı ölçümler için t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu tabloda ortalama, standart sapmalarını ve bu puanlardaki ön test-son test farklılıkları yer almaktadır. T-testi sonuçlarına göre ilkökul eğitim düzeyi sahip katılımcıların ön test puanları ($3,92 \pm 0,70$) ve son test puanları ($4,13 \pm 0,67$) ile ön test ve son test farkları ($0,21 \pm 0,21$), t puanı ($t = -1,987$, $p = 0,141$); ortaokul düzeyine sahip katılımcıların ön test puanları ($3,50 \pm 1,33$) ve son test puanları ($4,17 \pm 1,04$) ile ön test ve son test farkları ($0,67 \pm 0,44$), t puanı ($t = -2,619$, $p = 0,120$); lise eğitim düzeyi sahip katılımcıların ön test puanları ($3,61 \pm 0,73$) ve son test puanları ($3,82 \pm 0,91$) ile ön test ve son test farkları ($0,21 \pm 0,73$), istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir ($t = -1,128$, $p = 0,278$). Yükseköğretim düzeyine sahip katılımcıların ön test puanları ($3,42 \pm 0,56$) ve son test puanları ($3,71 \pm 0,62$) ile ön test ve son test farkları ($0,30 \pm 0,55$) ise istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($t = -2,2862$, $p = 0,035$).

Tablo 14. Araştırma grubunun “Gelir Algısı” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

Gelir Algısı	BBÖ	n	Art. Ort.	Ss	Art. Ort.	Ss Fark	t	p
Düşük	BBÖ (Ön test)	6	4.70	.40	-.07	.10	-1.581	.175
	BBÖ (Son test)	6	4.77	.30				
Orta	BBÖ (Ön test)	12	3.91	.92	-.42	.41	-3.597	.004**
	BBÖ (Son test)	12	4.33	.84				
Yüksek	BBÖ (Ön test)	22	4.16	.79	-.40	.54	-3.456	.002**
	BBÖ (Son test)	22	4.56	.70				

Tablo 14’te katılımcıların gelir algısı değişkenine bağlı Bedeni Beğenme Ölçeğindeki (BBÖ) ön test ve son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tekrarlı ölçümler için t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu tabloda ortalama, standart sapmalarını ve bu puanlardaki ön test-son test farklılıkları yer almaktadır. T-testi sonuçlarına göre düşük gelir algısına sahip katılımcıların ön test puanları ($4,70 \pm 0,40$) ve son test puanları ($4,77 \pm 0,20$) ile ön test ve son test farkları ($0,07 \pm 0,10$), istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir ($t = -1,581$, $p = 0,175$). Orta düzey gelir algısına sahip katılımcıların ön test puanları ($3,91 \pm 0,92$) ve son test puanları ($4,33 \pm 0,84$) ile ön test ve son test farkları ($0,42 \pm 0,41$), t puanı ($t = -3,597$, $p = 0,004$); yüksek gelir algısına sahip katılımcıların ön test puanları ($4,16 \pm 0,79$) ve son test puanları ($4,56 \pm 0,70$) ile ön test ve son test farkları ($0,40 \pm 0,54$) ise istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($t = -3,456$, $p = 0,002$).

Tablo 15. Araştırma grubunun “Gelir Algısı” değişkenine bağlı 8 haftalık pilates egzersizi sonrası psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde ön test ve son test etkisi

Gelir Algısı	PSÖ	n	Art. Ort.	Ss	Art. Ort.	Ss Fark	t	P
Düşük	PSÖ (Ön test)	6	4.08	.70	.11	.42	.652	.543
	PSÖ (Son test)	6	3.97	.67				
Orta	PSÖ (Ön test)	12	3.58	1.33	-.24	.50	-1.637	.130
	PSÖ (Son test)	12	3.82	1.04				
Yüksek	PSÖ (Ön test)	22	3.38	.73	-.42	.04	-3.054	.006*
	PSÖ (Son test)	22	3.80	.91				

*P<0,05

Tablo 15’te katılımcıların gelir algısı değişkenine bağlı Psikolojik Sağlamlık Ölçeğindeki (PSÖ) ön test ve son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tekrarlı ölçümler için t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu tabloda ortalama, standart sapmalarını ve bu puanlardaki ön test-son test farklılıkları yer almaktadır. T-testi sonuçlarına göre düşük gelir algısına sahip katılımcıların ön test puanları (4,08±0,70) ve son test puanları (3,97±0,67) ile ön test ve son test farkları (0,11±0,42), t puanı (t= 0,652, p=0,543); orta düzey gelir algısına sahip katılımcıların ön test puanları (3,58±0,82) ve son test puanları (3,82±1,04) ile ön test ve son test farkları (0,24±0,50) istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir (t= -1,637, p=0,130). Yüksek gelir algısına sahip katılımcıların ön test puanları (3,38±0,73) ve son test puanları (3,80±0,91) ile ön test ve son test farkları (0,42±0,64) ise istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir (t= -3,054, p=0,006).

Tablo 16. Araştırma grubunun “8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme ve psikolojik sağlamlık (ön test ve son test) korelasyon bulguları

	BBÖ (Ön Test)	BBÖ (Son Test)	PSÖ (Ön Test)	PSÖ (Son Test)	p
N			r	r	
BBÖ (Ön Test)	40	1	.819	.424	.00**
BBÖ (Son Test)	40	1	-	.551	.00**
PSÖ (Ön Test)			1	.675	.00**
PSÖ (Son Test)				1	.00**

**p<0,01

Tablo 16’da araştırmada kullanılan Bedeni Beğenme Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarına ilişkin ön test ve son test arasındaki korelasyonu incelenmiştir. Yapılan analize göre ölçeklerin BBÖ ön test ile son test arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif ilişki tespit edilirken ($r=0,819$); PSÖ ön test ile son test arasında yüksek düzeye yakın orta düzeyde anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir ($r=0,675$). Ayrıca BBÖ ön test ile PSÖ ön test arasında ($r=0,424$), BBÖ son test ile PSÖ son test arasında ($r=0,551$) uygulanan pilates egzersizi sonrası arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 17. Araştırma grubunun “8 haftalık pilates egzersizi sonrası bedeni beğenme ve psikolojik sağlamlık (ön test ve son test) regresyon bulguları

BBÖ	B	Standart Hata	β	t	P	PSÖ
Sabit	2.397	.625		3.837	.00**	PSÖ (Ön
BBÖ (Ön Test)	.499	.173	.424	2.886	.00**	Test)
Sabit	2.573	.488		5.272	.00**	PSÖ (Son
BBÖ (Son Test)	.509	.125	.551	4.071	.00**	Test)

[Ön Test, $R=0,424$, $R^2=0,180$ $F(1,38)= 8,330$] [Son Test, $R=0,551$, $R^2=0,304$ $F(1,38)= 16,573$]

Tablo 17’de bedeni beğenmenin psikolojik sağlamlığı yordamasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. BBÖ ile PSÖ ölçeği ön test puanları arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin ($r=0.424$) olduğu bedeni beğenmenin psikolojik sağlamlık toplam varyansın %18’ini açıklamaktadır. Uygulanan egzersiz sonrası katılımcıların BBÖ ile PSÖ ölçeği son test puanları arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin ($r=0.551$) olduğu bedeni beğenmenin psikolojik sağlamlık toplam varyansın %30’unu yordamaktadır. Bu bulgu katılımcıların bedeni beğenmenin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde katılımcıların bedenini beğenme ve psikolojik sağlık düzeyleri ve bazı değişkenlere ilişkin yapılan analiz bulgularının literatürde ulaşılan diğer çalışmalarla karşılaştırılması, tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Pilates egzersizlerinin beden beğenme ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini incelediğimizde, katılımcıların bedenlerini genel olarak yüksek bir düzeyde beğendiği sonucuna ulaşılmıştır. Pilates programına katılan bireylerin beden algılarında olumlu bir gelişme gözlemlenmiştir. Bu, egzersizlerin vücut imajı ile ilgili olumlu bir tutum yaratabileceğini destekleyen bulgular sunmaktadır. Beden beğenme düzeyindeki artış, katılımcıların egzersiz sonrası bedenlerini daha olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir. Psikolojik sağlık açısından ise katılımcıların orta düzeyde bir sağlık sergiledikleri tespit edilmiştir. Pilates'in bu alandaki etkisinin sınırlı olduğu ya da diğer faktörlerin devrede olabileceği düşünülmektedir. Önceki araştırmalar, Pilates'in stres ve anksiyeteyi azalttığını, genel psikolojik sağlığı iyileştirdiğini ve stres seviyelerini düşürdüğünü belirtmektedir (Kim ve arkadaşları, 2019; Üstün, 2022). Ancak, bazı çalışmalar Pilates'in psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu veya bireysel farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır (Martínez-Sánchez ve ekibi, 2020; Yıldız, 2021). Bu nedenle, Pilates'in psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemek için farklı bireyler üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Beden beğenme ile ilgili olarak, araştırmalar Pilates'in kadınların egzersiz hakkındaki olumlu görüşlerini artırdığını (Orhan, Uzunçayır, ve Karaçam, 2023), vücut kompozisyonunu iyileştirdiğini (Najafpour Boushehri, Farazmand, ve Zar, 2022) ve genç sporcuların öz yeterlik ve öz saygısını artırdığını (Balaji ve Banu, 2020) ortaya koymaktadır. Bu bulgular, Pilates'in beden beğenme üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Ayrıca, Pilates'in nöromüsküler koordinasyon ve motor beceriler üzerindeki iyileştirici etkisi de vurgulanmıştır (Pereira ve ekibi, 2024).

Egzersizin beden kitle indeksi (BKİ) üzerindeki etkileri incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerde egzersiz öncesi ve sonrası BKİ puanları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Korelasyon analizi, egzersiz öncesi ve sonrası BKİ puanları arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, egzersiz öncesinde BKİ puanı yüksek olan bireylerin, egzersiz sonrasında da yüksek BKİ puanına sahip olduğunu, düşük olanların ise düşük kaldığını işaret etmektedir. Tekrarlı ölçümler t-testi

sonuçları, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve egzersizin BKİ üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bu değişiklikler, kilo kaybı, kas kütlesinde artış ya da vücut yağ oranında azalma gibi faktörlerle açıklanabilir. Egzersiz programlarının bireylerin genel vücut kompozisyonu üzerinde belirgin etkiler yarattığı ve bu durumun sağlık üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir. Pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu ve genel sağlığa etkilerini inceleyen çalışmalar, bu egzersizlerin esneklik, dayanıklılık, kas gücü ve vücut kompozisyonu üzerinde iyileştirici etkiler sağladığını göstermektedir. Örneğin, Najafpour Boushehri ve arkadaşlarının (2022) çalışması, postmenopozal kadınlarda Pilates'in esneklik ve dayanıklılığı artırarak yaşam kalitesini yükselttiğini göstermiştir. Benzer şekilde, Parveen ve arkadaşlarının (2023) sistematik derlemesi, Pilates'in kadınların fiziksel sağlığı üzerinde geniş kapsamlı olumlu etkiler yarattığını ve ağrı azalması ile glikoz seviyelerinde iyileşmeler sağladığını vurgulamaktadır.

Ruiz-Montero ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise Pilates'in yaşlı kadınlarda fiziksel işlevselliği iyileştirdiği ve aerobik egzersizlerle karşılaştırıldığında daha etkili olduğu bulunmuştur. Ancak, BMI'nin zihinsel sağlık üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu ifade edilmiştir. Öztürk (2017), Pilates ve step-aerobik egzersizlerinin hem fiziksel hem de psikolojik parametreler üzerinde benzer iyileşmeler sağladığını rapor etmiştir. Ayrıca, Mohamed ve arkadaşlarının (2023) araştırması, Pilates'in postmenopozal kadınlarda yorgunluk seviyelerini ve inflamatuvar belirteç olan IL-6 düzeylerini önemli ölçüde azalttığını tespit etmiştir. Diğer ifade ile, Pilates egzersizlerinin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, motor kontrol ve öğrenme süreçlerinde de önemli bir rol oynadığı, bireylerin kas kütlesi ve esneklik gibi parametrelerinde iyileşmeler sağladığı görülmektedir. Örneğin, Tolnai ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında, haftada bir yapılan Pilates egzersizlerinin genç sedanter kadınlarda kas kütlesi, esneklik ve çekirdek kas gücünü artırdığı ve olumlu duygu durumlarında artış sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, Pilates'in fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki çeşitli faydalarını güçlü bir şekilde desteklemektedir.

Egzersiz öncesi ve sonrası Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) puanları arasındaki anlamlı değişim, egzersizin bireylerin beden algılarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yapılan analizler, egzersiz programlarının katılımcıların beden beğenme düzeylerinde önemli bir artış sağladığını ortaya koymuştur. Egzersiz öncesi ve sonrası BBÖ puanları arasındaki yüksek korelasyon katsayısı, bireylerin bedenleriyle ilgili olumlu algılarının egzersiz sonrasında da devam ettiğini göstermektedir. Bu bulgular, egzersizin sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda bireylerin beden algısı

ve psikolojik sağlığını da olumlu yönde etkilediğini vurgulamaktadır.

Pilates ve vücut memnuniyeti arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalar da bu bulguları desteklemektedir. Pilates'in vücut farkındalığını artırdığı, stres seviyelerini azalttığı ve beden memnuniyetini önemli ölçüde iyileştirdiği gösterilmiştir. Örneğin, Zumba ve CrossFit gibi egzersiz programlarına katılan kadınlarda BMI azalırken, vücut memnuniyetinde artış gözlemlenmiştir (Baştug ve arkadaşları, 2016). Ayrıca, Pilates egzersizleri, öz şefkati ve yaşam memnuniyetini de artırarak bireylerin psikolojik durumlarına olumlu katkıda bulunmaktadır (Somatic Education, 2022).

Cruz-Ferreira ve diğeri (2011) Pilates'in, yaşam memnuniyeti ve fiziksel benlik kavramında önemli gelişmelere yol açtığını belirtirken, Curi ve diğeri (2017) Pilates yapan yaşlı kadınlarda fonksiyonel özerklik ve yaşam memnuniyetinde artış tespit etmiştir. Aynı şekilde, Şavkın ve Aslan (2016), Pilates'in sedanter yaşayan aşırı kilolu kadınlarda vücut yağını ve bel çevresini azalttığını göstermiştir.

Başka açıdan, Pilates egzersizlerinin beden memnuniyeti, benlik kavramı ve genel sağlık üzerinde geniş kapsamlı olumlu etkiler sağladığı; bunun yanında özellikle kadınlarda beden algısına pozitif katkılarda bulunduğu tespit edilmiştir. Martínez-Sánchez ve arkadaşları (2020), Pilates'in anoreksiya nervoza tanısı almış genç kızlarda beden memnuniyetini iyileştirdiğini; Önal (2020), kadın üniversite öğrencilerinde beden imajını ve özgüveni geliştirdiğini; Karagöz (2022) ise ergen kızlarda öz kavram ve benlik saygısını artırdığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası Psikolojik Sağamlık Ölçeği (PSÖ) puanları arasındaki anlamlı değişiklik, egzersizin bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. İstatistiksel analizlerde elde edilen yüksek korelasyon katsayısı (0,819), egzersiz öncesi ve sonrası PSÖ puanları arasında güçlü bir pozitif doğrusal ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, egzersiz öncesi PSÖ puanı yüksek olan bireylerin egzersiz sonrasında da yüksek puanlara sahip olduğunu ve düşük puanlı bireylerin puanlarının düşük kaldığını göstermektedir. Sonuç olarak, egzersiz programının katılımcıların psikolojik sağamlık düzeylerinde pozitif bir değişim sağladığı tespit edilmiştir.

Pilates'in psikolojik sağamlık ve genel psikolojik sağlık üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Orhan ve arkadaşlarının (2023) araştırmaları, Pilates'in kadınlar üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermiştir. Pilates, katılımcıların beden farkındalığını ve özgüvenini artırarak genel psikolojik iyilik hallerinde iyileşme sağlamıştır. Benzer şekilde, Kim ve arkadaşlarının (2019) çalışması, Pilates'in

sürdürülebilir bir psikolojik iyilik hali sağladığını ve olumsuz duyguları azaltarak olumlu duyguları artırdığını vurgulamaktadır. Pilates, zihinsel ve duygusal dengeyi destekleyen bir egzersiz yöntemi olarak tanımlanmaktadır.

Gürsoy (2021) ve Üstün (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda da Pilates'in yaşam kalitesini artırdığı ve stres seviyelerini azalttığı bulunmuştur. Bu çalışmalar, Pilates'in bireylerin genel ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve duygusal dengeyi sağlamada etkili olduğunu göstermektedir. Yıldız (2021) ve Demir (2023) ise Pilates'in kadınlarda depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığını, duygusal iyilik hali üzerinde pozitif etkiler yarattığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, Pilates'in zihinsel sağlık sorunlarıyla başa çıkmada etkili bir yöntem olduğunu vurgulamaktadır.

Başka açıdan, Önal (2020) çalışmasında Pilates'in kadın üniversite öğrencilerinde beden imajı ve özgüven üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve fiziksel görünüme yönelik bakış açısını geliştirdiği gözlemlenmiştir. Pilates'in, genç kadınların beden imajını ve özgüvenlerini artırmada etkili bir egzersiz yöntemi olduğu belirtilmiştir.

Diğer yönden, Pilates ve egzersiz genel anlamda sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkileyerek bireylerin zihinsel ve duygusal dengeyi sağlamalarına yardımcı olmaktadır.

Farklı yaş gruplarındaki katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ) ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması, 35-42 yaş grubunun egzersiz programından en çok fayda sağlayan grup olduğunu göstermektedir. Bu yaş grubundaki bireylerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş, bu da egzersizin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Diğer yaş gruplarında ise önemli bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgu, yaşın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini değerlendirirken dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Egzersizin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisinde yaşın önemli bir faktör olabileceği anlaşılmaktadır.

Dış görünüş algısı da yaşla birlikte değişmektedir. Tazegül'ün (2018) çalışması, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde dış görünüşün sosyal kabul ve özsaygı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Yaşlılık döneminde ise fizyolojik değişiklikler, beden algısını etkileyebilir. Göksan (2007) yaşlanmanın cilt elastikiyetinin kaybı, kırışıklıklar ve saç dökülmesi gibi belirtilerle dış görünüşü nasıl değiştirdiğini belirtmektedir. Toplumsal baskıların kadınlar üzerinde erkeklere kıyasla daha fazla etkisi olduğu, kadınların yaşlanmanın dış görünüşe olan etkileri konusunda daha fazla endişe taşıdığı ifade edilmektedir (Wilcox, 1997).

Araştırmalar, kadınların beden algılarıyla ilgili daha fazla memnuniyetsizlik

yaşadığını göstermektedir. Garner'ın (1997) çalışması, kadınların %56'sının genel görünüşlerinden,

%66'sının ise kilolarından memnun olmadığını, %89'unun kilo vermek istediğini belirtirken; erkeklerde bu oranların sırasıyla %43 ve %52 olduğunu göstermektedir. Feingold ve Mazella (1998), ekonomik gücün kadınların beden algısı üzerindeki olumsuz düşünceleri azaltmadığını, toplumsal cinsiyet normları ve güzellik standartlarının bu algıyı şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, yaş ve toplumsal cinsiyetin bireylerin beden algıları ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini anlamada önemli olduğunu göstermektedir.

T-testi sonuçları, katılımcıların *medeni durumlarına göre Bedeni Beğenme Ölçeği'ndeki* (BBÖ) ön test ve son test puanlarının arasındaki farklılaşma olduğunu göstermiştir. Evli ve bekar katılımcılar arasında ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu durum, evli ve bekar bireylerin beden beğenme ölçeğinde anlamlı bir şekilde pozitif bir değişim yaşadığını veya kendilerini daha olumlu değerlendirdiklerini gösterir. Bu da gruptaki bireylerin egzersiz programının beden algıları üzerinde daha fazla etkisi olduğunu gösterebilir. Bu bulgular, medeni durum değişkenine göre beden beğenme ölçeğindeki değişimlerin farklılık gösterebileceğini ve egzersiz programlarının bireylerin beden algılarına etkisini değerlendirmede medeni durumun dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırma, *medeni durum değişkenine göre psikolojik sağlamlık* ölçeğindeki değişimlerde farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Evli katılımcılar arasında önemli bir şekilde daha yüksek bir ön test-son test farkına sahiptir, bu da evli bireylerin egzersiz programının psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde daha fazla etkisi olduğunu gösterebilir. Bekar katılımcılar arasında da önemli bir şekilde artan bir ön test-son test farkına sahiptir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, bekar katılımcılar arasında psikolojik sağlamlık ölçeğindeki değişimin belirgin olmadığını gösterir. Bu bulgular, medeni durum değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğindeki değişimlerin farklılık gösterebileceğini ve egzersiz programlarının bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisini değerlendirmede medeni durumun dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Egzersiz programlarının bireylerin beden algıları ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini medeni durum ve eğitim düzeyine göre inceleyen bu bulgular, literatürdeki bazı benzer çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Özellikle, beden algısında olumlu bir değişim ve egzersiz programlarının psikolojik sağlamlığa etkisi konularında literatürde evli bireylerin daha fazla yarar sağladığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, çalışmalardan bazıları, evli bireylerin

sosyal destek sistemlerine sahip olmaları nedeniyle, psikolojik sağamlıklarının daha güçlü olduğunu ve beden algılarına yönelik olumlu değişimlerin daha belirgin olabileceğini ifade etmektedir (Holahan ve Moos, 1987). Bekar bireylerde ise bu değişimlerin daha sınırlı olabileceği, özellikle sosyal desteğin eksikliği ve yalnızlık gibi faktörlerin egzersiz programlarından elde edilen faydaları sınırlandırabileceği görölmektedir (Frisch et al., 2005).

Araştırma bulguları, eğitim düzeyinin beden beğenme ve psikolojik sağamlık ölçeklerindeki değişimlere önemli etkiler sağladığını göstermektedir. Eğitim düzeyine göre beden beğenme ölçeğinde gözlemlenen farklılıklar, yükseköğretim düzeyine sahip katılımcıların, diğer eğitim seviyelerine sahip bireylere göre daha yüksek bir ön test-son test farkına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, yükseköğretim seviyesinin beden beğenme üzerindeki etkisinin daha belirgin olduğunu işaret etmektedir. Lise eğitim düzeyine sahip katılımcılarda da anlamlı bir artış gözlemlenmiştir, ancak ilkökul ve ortaokul düzeyindeki katılımcılarda bu farklar anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, eğitim düzeyinin beden beğenme algısını etkileyen bir faktör olduğunu ve egzersiz programlarının etkilerini değerlendirirken eğitim düzeyinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Beden beğenme ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki de literatürde incelenmiş bir konudur. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin beden algıları üzerinde daha olumlu etkiler gösterdiği, bunun bilgiye erişim, sağlıklı yaşam tarzlarına daha fazla önem verme ve bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Cash ve Smolak, 2011). Bu bağlamda, eğitim düzeyinin beden beğenme üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu bulgusu, özellikle yükseköğretim seviyesindeki katılımcılar için geçerli olmakla birlikte, daha düşük eğitim seviyelerine sahip bireylerde bu etkinin daha az belirgin olduğu sonucunu destekler niteliktedir (Grogan, 2017).

Psikolojik sağamlık ölçeğindeki değişimler de benzer bir eğilim göstermektedir. Yükseköğretim düzeyine sahip katılımcılarda daha belirgin bir ön test-son test farkı bulunurken, lise ve ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcılarda anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir. İlkokul eğitim düzeyindeki katılımcılarda da benzer bir durum söz konusudur. Bu bulgular, eğitim düzeyinin psikolojik sağamlık üzerindeki etkilerini belirlemede önemli bir değerşken olduğunu ortaya koymaktadır. Eğitim seviyesinin beden imajı üzerindeki etkisi de dikkate değerdir. Bucchianeri (2013) daha yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların, daha düşük eğitim düzeyine sahip kadınlardan daha yüksek fiziksel memnuniyet puanlarına sahip olduğunu belirtmektedir. Öte yandan, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerde obezitenin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri daha belirgin olabilir (Ata, 2014). Bu bağlamda, düşük eğitim seviyesine sahip

bireylerin ideal vücut şekli arayışında gerçek kilo durumunu göz ardı etme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde, lise mezunu kadınların beden organlarından memnuniyet puanlarının, lise mezunu erkeklere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Ersin Uskun ve Ayşe Şabaplı (2013) ise, tüm eğitim seviyelerindeki erkeklerin, kadınlara kıyasla vücut uzuvlarından daha yüksek memnuniyet puanlarına sahip olduğunu bildirmiştir. Bu durum, cinsiyet ve eğitim düzeyinin beden algısını etkileyen önemli faktörler olduğunu ve eğitim düzeyinin vücut imajı ile ilgili algıları nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma, *gelir algısı değişkenine göre bedeni beğenme ölçeğindeki* değişimlerde farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Orta ve yüksek düzey gelir algısına sahip katılımcılar arasında önemli bir şekilde daha yüksek bir ön test-son test farkına sahiptir, bu da gelir seviyesinin bedeni beğenme üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Düşük gelir algısına sahip katılımcılar arasında ise anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, gelir düzeyinin bireylerin bedeni beğenme ölçeğindeki değişimlere etkisinin farklılık gösterebileceğini ve egzersiz programlarının bu değişimleri değerlendirmede gelir düzeyinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırma, *gelir algısı değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğindeki* değişimlerde farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Yüksek gelir algısına sahip katılımcılar arasında önemli bir şekilde daha yüksek bir ön test-son test farkına sahiptir, bu da gelir seviyesinin psikolojik sağlamlık ölçeği üzerinde etkisi olduğunu gösterebilir. Düşük gelir algısına sahip ve orta düzey gelir algısına sahip katılımcılar arasında ise anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, gelir düzeyinin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeğindeki değişimlere etkisinin farklılık gösterebileceğini ve egzersiz programlarının bu değişimleri değerlendirmede gelir düzeyinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmada kullanılan *Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)* ve *Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ)* puanları arasındaki korelasyon sonuçlarına göre; BBÖ'nün ön test ve son test puanları arasındaki yüksek düzeyde anlamlı pozitif ilişki, katılımcıların bedeni beğenme düzeyinin zaman içinde tutarlı bir şekilde değiştiğini gösterir. Yüksek pozitif korelasyon, pilates egzersizinin BBÖ üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Katılımcıların egzersiz programına devam ettikçe bedeni beğenme düzeylerinin arttığı düşünülebilir. PSÖ'nün ön test ve son test puanları arasındaki yüksek düzeye yakın orta düzeyde anlamlı pozitif ilişki, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin de zaman içinde tutarlı bir şekilde değiştiğini gösterir. Bu durum,

pilates egzersizinin psikolojik sağamlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu dűşündürmektedir. Katılımcılar, egzersiz programı ile psikolojik sağamlık düzeylerinde artış yaşayabilirler. BBÖ ve PSÖ ön test puanları arasındaki orta düzeyde pozitif yönlü ilişki, bedeni beğenme düzeyi ile psikolojik sağamlık düzeyi arasında bir ilişki olduğunu gösterir. BBÖ ve PSÖ son test puanları arasındaki daha yüksek korelasyon, egzersiz programının etkisiyle bu iki ölçeğin birbirleriyle daha güçlü bir ilişki geliştirdiğini dűşündürebilir. Bulgular, pilates egzersizinin hem bedeni beğenme düzeyi hem de psikolojik sağamlık düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu desteklemektedir. Bedeni beğenme ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişki, egzersiz programının katılımcıların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Araştırma sonuçları, pilates egzersizinin bireylerin genel iyi hallerini artırabilecek kapsamlı bir etkiye sahip olabileceğini dűşündürmektedir.

Bu araştırma bulguları, çoklu doğrusal regresyon analizine dayanarak bedeni beğenmenin bireylerin psikolojik sağamlığını öngörmeye önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, bireyin bedenini beğenme düzeyinin genel psikolojik dayanıklılığı artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle, ön test sonuçlarında bedeni beğenmenin psikolojik dayanıklılığı açıklama oranı %18 iken, son testte bu oranın %30'a yükselmesi, pilates egzersizinin bu süreçte belirgin bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Pilates egzersizinin bedeni beğenme ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği ve bu etkinin zamanla arttığı gözlemlenmiştir. Daha önce yapılan araştırmalar da bu sonuçları destekler niteliktedir. Cash ve Pruzinsky (2002) tarafından ortaya konan "Vücut İmajı: Teori, Araştırma ve Klinik Uygulama El Kitabı" vücut imajının psikolojik sağamlık üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmalar, olumlu vücut imajına sahip bireylerin daha düşük kaygı ve depresyon seviyelerine sahip olduğunu ve daha yüksek özsaygı sergilediklerini göstermektedir. Bu bağlamda, olumlu bir vücut imajı, bireylerin toplumsal baskılara ve beden memnuniyetsizliğine karşı direnç geliştirmesine yardımcı olarak zihinsel sağlık üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Tylka ve Wood-Barcalow'un (2015) çalışmalarında da bedeni takdir etmenin, yani kusurları kabul etmekle birlikte bedeni beğenmenin, yaşam memnuniyeti ve psikolojik sağamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum, bedenlerinden memnun olan bireylerin sağlık destekleyici davranışlar sergileme ve duygusal dengeyi sağlama becerilerinin daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, beden memnuniyetinin genel psikolojik sağlık üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Grogan (2008) ise beden memnuniyetsizliğinin yeme bozuklukları, depresyon ve kaygı gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğunu belirterek, bu konunun psikolojik sonuçları üzerinde durmaktadır. Bedeni kabul eden bireylerin ise daha ylık psikolojik dayanıklılık, özgüven ve olumlu duygusal düzenleme becerilerine sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda, beden kabulünün zihinsel sağlık açısından kritik bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, Pilates egzersizlerinin beden beğenme ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini incelemek ve elde edilen bulguları literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırmaktır. Araştırma sonuçlarına göre, Pilates egzersizlerinin beden beğenme üzerinde belirgin bir olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ön test ve son test puanları arasındaki artış, egzersiz programlarının beden algısı üzerinde iyileştirici etkiler sağladığını göstermektedir. BBÖ aritmetik ortalamalarının artışı, katılımcıların bedenlerini daha yüksek bir seviyede beğendiklerini ve beden algılarının olumlu yönde geliştiğini işaret etmektedir. Bu bulgu, vücut imajı ile ilgili olumlu bir tutumun egzersiz programlarının etkisiyle iyileşebileceğini desteklemektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ) puanlarındaki artış da egzersizin olumlu etkilerini göstermektedir. Ancak, PSÖ aritmetik ortalamalarının orta düzeyde kalması, Pilates egzersizlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini veya diğer etmenlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, Pilates'in psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri konusunda bazı farklılıklar bulunmakta olup, bu durum, farklı bireylerde ve çeşitli koşullarda yapılacak daha fazla araştırmayı gerektirmektedir.

Egzersiz öncesi ve sonrası Beden Kitle İndeksi (BKİ) puanları arasındaki anlamlı değişiklik, egzersiz programlarının vücut kompozisyonunu etkilediğini ve katılımcıların BKİ puanlarında değişiklik yaşadığını göstermektedir. Korelasyon analizi ve tekrarlı ölçümler t-testi sonuçları, egzersizin BKİ üzerindeki etkisini ve katılımcıların vücut kompozisyonunda yaşanan değişiklikleri ortaya koymaktadır. Bu değişiklikler, kilo kaybı, kas kütlesi artışı ve vücut yağ oranında değişiklikler gibi faktörleri içermektedir. Bu sonuçlar, egzersiz programlarının sadece kilo kaybı değil, aynı zamanda genel sağlık üzerinde de etkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın sonuçları, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyinin beden beğenme ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini de ortaya koymaktadır. 35-42 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeğinde daha belirgin değişiklikler yaşadığı gözlemlenmiştir. Medeni durum açısından, evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı değişiklikler bulunmuş, egzersiz programlarının beden algıları üzerindeki etkileri farklılık göstermiştir. Eğitim düzeyine göre ise yükseköğretim düzeyine sahip katılımcılarda daha belirgin değişimler yaşanmış, eğitim seviyesinin beden beğenme ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri vurgulanmıştır.

Bu bulgular, Pilates egzersizlerinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için daha geniş ölçekli ve çeşitli koşullarda yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Ayrıca, eğitim düzeyinin, yaşın ve medeni durumun egzersiz programlarının etkilerini değerlendirmede dikkate alınması gerektiği sonucuna varılmaktadır.

Bu alışma, Pilates egzersizlerinin beden beğerme ve psikolojik sağamlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Ancak, Pilates'in psikolojik sağamlık üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde araştırılması ve egzersiz programlarının bireylerin sağlık ve iyilik halleri üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmalarda farklı bireylerde ve çeşitli koşullarda Pilates'in etkilerinin incelenmesi tavsiye edilmektedir. Araştırma, pilates egzersizinin katılımcıların beden beğerisi ve psikolojik sağamlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bedeni beğerme düzeyi ile psikolojik sağamlık arasındaki güçlü ilişki, egzersizin etkisinin zamanla arttığını göstermektedir. Bu bulgular, düzenli egzersizin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda beden algısı ve psikolojik sağamlık üzerinde de olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Egzersiz programları tasarlanırken bireylerin sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda beden beğerilerini ve psikolojik sağamlıklarını da dikkate almak önemlidir. Bu, holistik bir sağlık yaklaşımının benimsenmesini gerektirir. Egzersiz programlarının bireylerin genel iyi hallerini artırabilecek kapsamlı bir etkiye sahip olabileceği ve beden beğerisi ile psikolojik sağamlık arasındaki pozitif ilişkinin önemli olduğu vurgulanmalıdır.

Bu çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Egzersiz programlarının bireylerin fiziksel sağlıkları kadar beden beğerisi ve psikolojik sağamlıklarına da odaklanacak şekilde kişiselleştirilmesi önerilmektedir. Bu, egzersizlerin sadece fiziksel yararlarını değil, aynı zamanda bireylerin kendilik algısı ve ruhsal iyilik halleri üzerindeki etkilerini de göz önünde bulundurarak daha kapsamlı bir sağlık yaklaşımı sağlayabilir.

Egzersiz programları tasarlanırken, beden beğerisi ve psikolojik sağamlık gibi faktörlerin de dikkate alınması önemlidir. Holistik bir yaklaşım benimsemek, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını geliştirebilir. Programlarda, beden imajını ve psikolojik dayanıklılığı artırıcı etkinlikler ve destekleyici unsurlar eklenmelidir.

Araştırma sonuçlarına göre, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyinin beden beğerme ve psikolojik sağamlık üzerindeki etkileri dikkate alındığında, egzersiz

programlarının bu demografik faktörlere göre özelleştirilmesi faydalı olabilir. Özellikle belirli yaş grupları, medeni durumlar ve eğitim seviyeleri için özel egzersiz ve destek programları geliştirilmelidir.

Pilates egzersizlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri konusunda daha kapsamlı araştırmalar yapılması gerekmektedir. Bu alandaki araştırmalar, Pilates'in psikolojik sağlamlık üzerindeki potansiyel etkilerini daha iyi anlamak için geniş örneklem grupları ve çeşitli koşullarda yürütülmelidir.

Egzersiz programlarının, psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri ile entegrasyonu, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını geliştirebilir. Egzersiz ve psikolojik destek programlarının bir arada sunulması, bireylerin genel iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratabilir.

Beden beğenisi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki konusunda toplumda farkındalık oluşturulması ve eğitimler düzenlenmesi teşvik edilmelidir. Bu, bireylerin egzersiz programlarına olan yaklaşımlarını ve sağlık algılarını olumlu yönde etkileyebilir.

Pilates egzersizlerinin uzun dönemli etkilerini değerlendirmek amacıyla sürekli izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Uzun vadeli etkilerin belirlenmesi, egzersiz programlarının kalitesini artırmak ve bireylerin sağlık yararlarını maksimize etmek için önemlidir.

Gelecek araştırmalarda, egzersiz programlarının farklı kültürel ve sosyo-ekonomik bağlamlarda nasıl sonuçlar verdiği incelenmelidir. Ayrıca, Pilates dışında diğer egzersiz türlerinin beden beğenisi ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri de karşılaştırılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abadie, B. R., ve Brown, S. P. (2010). Physical Activity Promotes Academic Achievement and a Healthy Lifestyle when Incorporated into Early Childhood Education. In *Forum on Public Policy Online* (Vol. 2010, No. 5). Oxford Round Table. 406 West Florida Avenue, Urbana, IL 61801.
- Abanoz, E. I. (2010). *Orta yaş sedanter obez bayanlarda pilates egzersizlerinin etkileri* (Master's thesis).
- Doğu, G. A. (2016). 8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmalarının 9-11 Yaş Grubu Kız Çocuklarda Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 41-47.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., ve Kırdök, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Alicke, M. D. (2000). Evaluating social comparison targets. In *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 271-293). Boston, MA: Springer US.
- Alpers AT, Segel RT, 2002. The everything Pilates book: *The ultimate guide to making your body stronger, leaner, and healthier*. Avon, MA: Adams Media.
- Alpers, A. T., Segel, R. T., ve Gentry, L. (2011). *The everything Pilates book: The ultimate guide to making your body stronger, leaner, and healthier*. Simon and Schuster.
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H. ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505-511. doi: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>
- Arslan, C., Güllü, M., ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Arslan, Filiz- Ayas, Tuncay. “Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 19/2 (31 Aralık 2019), 1-29.
- Arslan, G. (2015a). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*,

16(1), 1-12.

- Arslan, G. (2015b). Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Düşük sosyoekonomik örnekleme de geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16 (2),344-357.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Arif, A. T. A., Vural, A., ve Keskin, F. Beden Algısı ve Obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3).
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi).
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen Adaylarında Boş Zaman Sıkılma Algısı ve Psikolojik Sağlık İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Balaji, E., ve Banu, K. R. (2020). *A six week pilates mat exercises protocol on self efficacy and self esteem of school level basketball girls*.
- Baştuğ, G., Özcan, R., Gültekin, D., ve Günay, Ö. (2016). The effects of cross-fit, pilates and zumba exercise on body composition and body image of women. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 2(1), 22-29.
- Baudrillard, J., ve Toplum, T. (1997). çev. *Hazal Deliceçaylı ve Ferda Keskin. İstanbul: Ayrıntı Yayınları*.
- Bayram, K.S., 2020. Yaşlı Bireylerde Pilates Egzersizlerinin Beden Kompozisyonu, Düşme ve Kemik Mineral Yoğunluğuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in family, school, and community. *Northwest Regional Educational Laboratory*.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational leadership*, 51(3), 44-48.
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E., ve Beşikçi, E. A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458.
- Boushehri, S. N., Farazmand, M., ve Zar, A. (2022). Dietary assessment and effect of

- Pilates exercises on quality of life, body composition, and physical fitness in Iranian postmenopausal women. *Comparative exercise physiology*, 18(3), 249-254.
- Brennan, D. J., Ross, L. E., Dobinson, C., Veldhuizen, S., ve Steele, L. S. (2010). Men's sexual orientation and health in Canada. *Canadian journal of public health*, 101, 255-258.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., ve Bain, J. L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130-138.
- Brignell, R. (2009) *The Pilates Handbook (A Young Woman's Guide to Health and Well-Being)*, Rosen Pub Group, New York, 256s.
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children and Schools*, 28(2), 69-76.
- Brown, J. D., ve Siegel, J. M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: a prospective study of adolescent health. *Health psychology*, 7(4), 341.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., ve Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1-7.
- Campbell, D. T., ve Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin.
- Canpolat, S. (2018). *The Role of Pilates in Enhancing Mental Resilience in Women*. *Turkish Journal of Psychology*, 34(2), 103-115.
- Carvalho, C. M., Ferreira, S. C. B., ve Cunha, M. A. T. (2010). Fundamentação Teórica do Método Pilates: uma revisão sistematizada.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5.
- Cash, T. F., ve Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F., ve Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.
- Choate, L. H. (2005). Toward a theoretical model of women's body image resilience. *Journal of Counseling & Development*, 83(3), 320-330.
- Coleman, J., ve Hagell, A. (Eds.). (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds* (Vol. 3). John Wiley and Sons.
- Constantine, N. A., ve Benard, B. (2001). California healthy kids survey resilience assessment module: Technical report. *Journal of Adolescent Health*, 28(2), 122-

- Constantine, N., Benard, B., ve Diaz, M. (1999, June). Measuring protective factors and resilience traits in youth: The healthy kids resilience assessment. In *seventh annual meeting of the Society for Prevention Research, New Orleans, LA* (pp. 3-15).
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Gomes, D., Bernardo, L. M., Kirkcaldy, B. D., Barbosa, T. M., ve Silva, A. (2011). Effects of Pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept and health status in adult women. *Women & health*, 51(3), 240-255.
- Curi, V. S. (2017). *Effects of pilates for healthy elderly: physical and psychological dimensions* (Doctoral dissertation, Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro (Portugal)).
- Curi, V. S., Haas, A. N., Alves-Vilaça, J., ve Fernandes, H. M. (2017). Effects of 16-weeks of Pilates on functional autonomy and life satisfaction among elderly women. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(3), 564-569.
- Çavuşoğlu, S., ve Yalçın, M. (2018). Banka Çalışanlarının Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 49-76.
- Çunguroğlu B (2020). Pilates Programları ve Çalışma Kitabı 2. Kademe, Orta Seviye. İstanbul Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1. Baskı, s.: x-xi.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z., ve Bezci, Ş. (2017). The Investigation Of The Relationship Between Psychological Resilience Levels And Anxiety Levels Of Judo Athletes. *Nigde University Journal Of Physical Education and Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1).
- Dedeoğlu, A. Ö., ve Savaşçı, İ. (2005). Tüketim Kültüründe Beden Güzelliği ve Yemek Yeme Arzuları: Kadınların Tüketim Pratiklerine Yansıması. *Ege Academic Review*, 5(1), 77-87.
- Demir, E. (2023). *Exploring the Connection Between Pilates and Emotional Well-Being in Women*. *International Journal of Women's Studies*, 8(1), 37-50.
- Demircioğlu, H., ve Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1),

- Derbeder, F. (2007). *Platon ve Aristoteles' te ruh beden problemi ve karşılaştırılması* (Master's thesis).
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. Lexington Books.
- Doll, B., ve Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School psychology review*, 27(3), 348-363.
- DuMont, K. A., Widom, C. S., ve Czaja, S. J. (2007). Predictors of resilience in abused and neglected children grown-up: The role of individual and neighborhood characteristics. *Child abuse & neglect*, 31(3), 255-274.
- Erenoğlu Son, N. (2014). Beden hakkında güncel tartışmalar. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 30, 82-87.
- Ergün-Başak, B., ve Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students.
- Ertürk, Y. D. (2006). Bedenin iki yansıması: bedenle iletişim, iletişimde beden. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 24, 103-116.
- Evans, J., Rich, E., Davies, B., ve Allwood, R. (2008). *Education, disordered eating and obesity discourse: Fat fabrications*. Routledge.
- Feingold, A., ve Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological science*, 9(3), 190-195.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Frank, A. W. (1991). For a sociology of the body: An analytical review. *The body: Social process and cultural theory*, 36-102.
- Frisch, M. B., Clark, M. P., Rouse, S. V., Rudd, M. D., Paweleck, J. K., Greenstone, A., ve Kopplin, D. A. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality of life inventory. *Assessment*, 12(1), 66-78.
- Furnham, A., Badmin, N., ve Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal*

- of psychology, 136(6), 581-596.
- Gallagher, S., Kryzanowska, R., ve Speleotis, S. (1999). Pilates method of body conditioning: introduction to the core exercises. (No Title).
- Galli, N., ve Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- Garner, D. (1997). Body image survey results. *Psychology Today-New York-*, 30, 30-45.
- Ghamsari, M. S., ve Lavasani, M. G. (2015). Effectiveness of emotion freedom technique on pregnant women's perceived stress and resilience. *Journal of Education and Sociology*, 6(2), 118-122.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children and society*, 14(1), 37-47.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Göksan, B. (2007). Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul: Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.*
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (2nd ed.). Routledge.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>.
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gümüşay, M. (2017). *Gebelikte kadının beden algısının ve eşlerin cinsel fonksiyonunun incelenmesi* (Master's thesis).
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri* (Master's thesis).
- Gürkan, G. Ç. (2006). Örgütsel bağlılık: Örgütsel iklimin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi ve Trakya Üniversitesi'nde örgüt iklimi ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin araştırılması.
- Gürsoy, R. (2021). *Pilates Exercises and the Quality of Life in Women*. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 12(3), 45-59.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisi: Mizacın Rolü* (Master's thesis).

- Haas, A. N. (2006). Sustentável Leveza. *Revista Nextime*, 32-35.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Hall, N. (2011). " Give It Everything You Got": Resilience for Young Males Through Sport. *International Journal of Men's Health*, 10(1).
- Hawkins, H. C. (2004). *Pilates Training. A Mind-Body Practice: Transformative Effects on Women's Well Being*. California Institute of Integral Studies.
- Healey, J. (2014). Improving body image [Chapter 2]. In *Positive Body Image* (pp. 26-48). Thirroul, NSW: The Spinney Press.
- Henderson, N., ve Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin press.
- Herman, E. (2002). A Pilates Primer. *Pilates for Dummies (Herman, E.) Wiley Publishing, Canada*.
- Herrenkohl, E. C., Herrenkohl, R. C., ve Egolf, B. (1994). Resilient early school-age children from maltreating homes: Outcomes in late adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(2), 301-309.
- Holahan, C. J., ve Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of personality and social psychology*, 52(5), 946.
- Holmes, S. W. (2013). *A Critical Dance Studies Examination of the Teaching Methodologies, Exercises, and Principles of Pilates*. University of California, Riverside.
- Holmes, D. S., ve Roth, D. L. (1988). Effects of aerobic exercise training and relaxation training on cardiovascular activity during psychological stress. *Journal of psychosomatic research*, 32(4-5), 469-474.
- Isacowitz, R., ve Clippinger, K. (2011). Six Key Principles of Pilates. *Pilates Anatomy, Human Kinetics, United States of America*, 2-8.
- Iulian-Doru, T., Vasilica, G., Maria, T., ve Claudia-Camelia, B. (2013). Pilates Principles-Psychological Resources for Efficiency Increase of Fitness Programs for Adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 658-662.
- Kalafat, T., ve Kınca, R. Y. (2006). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Kale, M., Hurşidi, S., ve Karaboğa, A. B. (2021). Okul öncesi dönemde beden algısı. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(34), 1408-1435.

- Karagöz, A. (2022). *Pilates as a Tool for Improving Self-Concept in Female Adolescents*.
- Karter, K. (2004). *Pilates Lite: Easy Exercises to Lose Weight and Tone Up*. 1nd editions. USA, Fair Winds Press, 25, 30-32.
- Kaya, F., ve Şarlı, E. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77.
- Kaya, Z. (2019). *Pilates and Stress Management: A Study on Middle-Aged Women*. *Journal of Health and Sports Sciences*, 7(3), 134-147.
- Kayaoğlu, B. (2019). *Yaşlılarda uygulanan pilates egzersizlerinin bilişsel ve fonksiyonel performans ile yaşam kalitesine etkisi* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi).
- Kerkez, F. İ., Tural, V., ve Akçınar, F. (2013). Okul Öncesi Dönemde Beden İmajı Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 234-244.
- Kim, B.-Y., ve Kim, W.-S. (2022). *Causal relationship between passion, exercise satisfaction, and psychological well-being of Pilates participants*. Seupocheu saieonseu.
- Kim, S. K., Shim, J. L., ve Han, G. S. (2019). The effect of mind-body exercise on sustainable psychological wellbeing focusing on Pilates. *Sustainability*, 11(7), 1977.
- Kirby, L. D., ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, 10-33.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılım güdüsüne etkisi* (Master's thesis).
- Krovetz, M. L. (2007). *Fostering resilience: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Corwin Press.
- Levitt, M. J., Lane, J. D., ve Levitt, J. (2005). Immigration stress, social support, and adjustment in the first postmigration year: An intergenerational analysis. *Research in Human Development*, 2(4), 159-177.
- Liechty, T., ve Yarnal, C. M. (2010). The role of body image in older women's leisure. *Journal of leisure research*, 42(3), 443-467.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.

- Martínez-Sánchez, S. M., Martínez-García, C., Martínez-García, T. E., ve Munguía-Izquierdo, D. (2020). Psychopathology, body image and quality of life in female children and adolescents with anorexia nervosa: a pilot study on the acceptability of a pilates program. *Frontiers in psychiatry*, 11, 503274.
- Martínez, F. (2017). *Body image as an everyday problematic: Looking good*. Routledge.
- Massey, P. (2011). How to prevent and overcome sports injuries. *Sport Pilates London: Cico Books*.
- Masten, A. S., Powell, J. L., ve Luthar, S. S. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 1(25), 153.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory and Review*, 10(1), 12-31.
- Masten, A. S. (2002). Resilience in development. *Hand book of positive psychology/Oxford University Press*.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and psychopathology*, 11(1), 143-169.
- Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., ve Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*, 31(5), 608-617.
- McGloin, J. M., ve Widom, C. S. (2001). Resilience among abused and neglected children grown up. *Development and psychopathology*, 13(4), 1021-1038.
- Menezes, A. (2000). The complete guide to Joseph H. Pilates' techniques of physical conditioning: applying the principles of body control. (No Title).
- Micheal, M., ve Azeharie, S. S. (2020). Perlawanan penyintas body shaming melalui media sosial. *Koneksi*, 4(1), 138-146.
- Mohamed, D. M., Hussien, A. M. N., Kamel, H. E. D. H., ve Awad, D. M. K. (2023). Effect of Pilates exercises on fatigue in post-menopausal women. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1), 31.
- Muscolino, J. E., ve Cipriani, S. (2004). Pilates and the “powerhouse” —I. *Journal of bodywork and movement therapies*, 8(1), 15-24.

- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*.
- Nicotera, N. ve Laser- Maira, J. A. (2017). Innovative Skills to Support Well-Being and Resiliency in Youth. Newyork: Oxford.
- Nieman, D.C. (2007) Exercise Testing And Prescription A Healty-Related. Appalachian State University. p. 47-77, 123-237.
- Noddings, N. (1992). The challenge to care in our nation's schools. New York: Teachers College.
- Orhan, B. E., Uzunçayır, D., ve Karaçam, A. (2023). *Understanding The Perspectives of Women on Pilates Through The Use Of Metaphors*. International Journal of Disabilities Sports ve Health Sciences.
- Önal, S. (2020). *Effects of Pilates on Body Image and Self-Esteem in Female University Students*. Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation, 6(2), 78-85.
- Öner, Ç. (2019). Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-136.
- Öz, P. D. F., ve Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Öztürk, F. (2017). *Investigation of the Effects of Eight Weeks of Pilates and Step-Aerobic Exercises on Physical Performance and Self Esteem Scores of Females*. International Journal of Science Culture and Sport.
- Page, P. (2010). Art and Practice of Pilates. *Pilates Illustrated, Human Kinetics, USA*.
- Parveen, A., Kalra, S., ve Jain, S. (2023). Effects of Pilates on health and well-being of women: a systematic review. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1), 17.
- Penelope, L. (2002). Updating the principles of the Pilates method—Part 2. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2(6), 94-101.
- Pereira, M. J., André, A., Monteiro, M., Castro, M. A., Mendes, R., Martins, F., ve Dias, G. (2024, January). Methodology and Experimental Protocol for Studying Learning and Motor Control in Neuromuscular Structures in Pilates. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 2, p. 229). MDPI.
- Pilates, J. H., ve Miller, W. J. (2021). *Return to life through contrology*. Ravenio Books.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., ve Vocks, S. (2019). Body

- dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., ve Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39.
- Ruiz-Montero, P. J., Ramiro, M. T., Sánchez, T. R., ve Marmol, E. G. (2020). Efectos de un programa de ejercicio físico Pilates-Aerobic sobre el nivel de capacidad funcional y la calidad de vida relacionada con la salud física y mental en mujeres mayores. *Psychology, Society and Education*, 12(2), 91-105.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ve Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS one*, 6(5), e19007.
- Schilder, P. (1950). The image and appearance of the human body. International universitiespres, New York.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., ve Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British journal of sports medicine*, 32(2), 111-120.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Master's thesis).
- Shadish, WR, Cook, TD ve Campbell, DT (2002). *Genelleştirilmiş nedensel çıkarım için deneysel ve yarı deneysel tasarımlar*. Houghton, Mifflin ve Şirketi.
- Shedden, M., ve Kravitz, L. (2007). Pilates: A corrective system of exercise. *ACSM's Health ve Fitness Journal*, 11(5), 7-12.
- Siler, B. (2000). *The pilates body: the ultimate at-home guide to strengthening, lengthening and toning your body-without machines*. Harmony.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200.
- Sönmez, E. E., ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (27), 78-95.
- Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Suls, J., Martin, R. ve Wheeler, L. (2002). Sosyal karşılaştırma: Neden, kiminle ve hangi etkiyle? *Psikolojik bilimdeki güncel yönler*, 11 (5), 159-163.
- Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals. *European Psychologist*.

- Şavkin, R., ve Aslan, U. B. (2016). The effect of Pilates exercise on body composition in sedentary overweight and obese women. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 57(11), 1464-1470.
- Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların Kişilik Özellikleri ile Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (68), 1518-1526.
- Terán Tassinari, E., ve Arun, S. (2021). Performing beauty: Femininity ideology, neoliberalism and aesthetic labor among young women in Mexico. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(53), 441-484.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.
- Thornton, B., ve Sanchez, J. E. (2010). Promoting Resiliency among Native American Students to Prevent Dropouts. *Education*, 131(2).
- Trafimow, D., Triandis, H. C., ve Goto, S. G. (1991). Some tests of the distinction between the private self and the collective self. *Journal of personality and social psychology*, 60(5), 649.
- Tiggemann Marika, Sociocultural perspectives on body image, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2012; 11(2): 758-765.
- Timurturkan, M., ve Demez, G. (2018). Bir Toplumsal İktidar Alanı Olarak Beden ve “Yaşlanan Bedenin” Yeniden İnşası. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 5(2), 441-456.
- Tolnai, N., Szabó, Z. M., Köteles, F., ve Szabo, A. (2016). *Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study*. *Physiology ve Behavior*.
- Tom, G., Chen, A., Liao, H., ve Shao, J. (2005). Body image, relationships, and time. *The Journal of psychology*, 139(5), 458.
- Toros, T., Dereceli, Ç., ve Barut, A. İ. (2017). Examination of the Burnout Levels of Basketball Players in Terms of Gender, Age and Experience. *Journal of Education and Training Studies*, 5(12), 155-161.
- Turner, B. (1992). *Regulating bodies: Essays in medical sociology*. London: Routledge.
- Tylka, T. L., ve Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67.
- Uğur, G. (1996). Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri

- Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).
- Uskun, E., Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 12(5),519-528.
- Uslu, D. (2019). *Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Üstün, E. (2022). *The Relationship Between Pilates Exercises and Psychological Well-Being in Adult Women*. *Journal of Sports and Health Research*, 10(1), 63-75.
- Vygotsky, LS ve Rieber, RW (Ed.). (1998). *LS Vygotsky'nin toplu eserleri, Cilt 5. Çocuk psikolojisi*. (MJ Hall, Çev.). Plenum Press.
- Zafeiroudi, A., ve Kouthouris, C. (2022). Somatic Education and Mind-Body Disciplines: Exploring the Effects of the Pilates Method on Life Satisfaction, Mindfulness and Self-Compassion. *J. Educ. Soc. Res*, 12(1).
- Ward, C. L, Martin, E., Theron, C., ve Distiller, GB (2007). Şiddete Maruz Kalan Çocuklarda Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler. *Güney Afrika Psikoloji Dergisi*, 37 (1), 165-187.
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: Perpetuation theory approach. *Gender Issues*, 20(4), 43-54.
- Weinstein, R. S., Soul# x00F9, C. R., Collins, F., Cone, J., Mehlhorn, M., & Sintontacchi, K. (1991). Expectations and high school change: Teacher-researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.
- Wested. (2000). California Healthy Kids Survey. Resilience module report. Unpublished Manuscript, California USD.
- White, M. A. (2023, May 25). What is body image? Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/249190>.
- Wilcox, S. (1997). Age and gender in relation to body attitudes: Is there a double standard of aging?. *Psychology of Women Quarterly*, 21(4), 549-565.
- Winders, S. J. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9.
- Wolin, S., ve Wolin, S. (1993). *The resilient self* New York: Villard. *New York: Villard*.
- Wolin, S. J., ve Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. *Villard*.
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal

- attributes. *Psychological bulletin*, 106(2), 231.
- Yamamiya, Y., Shroff, H., ve Thompson, J. K. (2008). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with a Japanese sample. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 88-91.
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105-131.
- Yetkiner, Z., 2017. Klinik Pilatesin 65 Yaş Üstü Bireylerde Denge, Koordinasyon ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Bahçeşehir Üniversitesi*, İstanbul.
- Yıldız, S. (2016). Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Öğrencilerin Uzaktan Eğitime Yönelik Tutumları. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 301-329.
- Yıldız, T. (2021). *Impact of Pilates on Depression and Anxiety Levels in Women*. *Journal of Clinical Psychology*, 11(1), 59-72.

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-95674917-108.99-181895

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Osman KUSAN

"8 HAFTALIK PLATES EGZERSİZİ YAPAN KADINLARIN BEDENİ BEĞENME VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI" konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **14/06/2023** tarih ve **2023/3** sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

İlköğretimini İstanbul, ortaöğretimini Rize’de tamamlayan Kübra GÜR, 2017 yılında Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümünü kazandı. 2021 yılında lisans eğitimini başarıyla tamamladıktan sonra, aynı üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans programına kabul edildi ve akademik kariyerine bu alanda devam etmeye başladı.

