



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

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**BELEDİYEDE GÖREV YAPAN USTA ÖĞRETİCİLER TARAFINDAN
YÜRÜTÜLEN KURSLARIN; KATILIMCILARIN BENLİK SAYGISINA,
PSİKOLOJİK İYİ OLMA DURUMLARA VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALPER PERİHANOĞLU

DANIŞMAN: Prof. Dr. Korkmaz YİĞİTER

**YALOVA
HAZİRAN-2024**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

BELEDİYEDE GÖREV YAPAN USTA ÖĞRETİCİLER TARAFINDAN YÜRÜTÜLEN
KURSLARIN; KATILIMCILARIN BENLİK SAYGISINA, PSİKOLOJİK İYİ OLMA
DURUMLARA VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALPER PERİHANOĞLU

DANIŞMAN: Prof. Dr. Korkmaz YİĞİTER

YALOVA
HAZİRAN 2024

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “Belediyede Görev Yapan Usta Öğreticiler Tarafından Yürütülen Kursların; Katılımcıların Benlik Saygısı, Psikolojik İyi Olma Durumlarına ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi başlıklı bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

İmza

Alper PERİHANOĞLU

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimine başlamak, içimde bir kıvılcım olan ama bir türlü aleve dönüşmeyen bir düşünceydi. Yüksek lisans tezim sürecinde bana yol gösteren, zaman kavramı gözetmeden destek olan ve akademik açıdan yeterli bir tez hazırlayabilmem için beni yönlendiren ve geliştiren kıymetli danışman hocam Prof.Dr. Korkmaz YİĞİTER'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde benden desteğini esirgemeyen arkadaşım Çağatay Emre ÇEVİK'e bu süreçte bana destek vererek çalışmalarımda katkısı olan Dr. Selman KAYA'ya ve değerli silah arkadaşım Kerim ÇOŞKUN'a ayrı ayrı teşekkür ederim.

Nihayetinde beni bu günlere getiren sevgisini ve şefkatini her zaman hissettiğim fedakâr canım anneme ve babama, yüksek lisans sürecinde desteğini eksik etmeyen eşime şükranlarımı sunarım.

Alper PERİHANOĞLU
Yalova – 2024

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Spor Branşları Tanımı	3
2.1.1 Pilates, Tanımı	3
2.1.1.1 Pilates Tarihçesi.....	4
2.1.1.2 Pilates Hareketlerinin İlkesi.....	5
Merkez Kontrolü.....	6
Yoğunlaşma	6
Nefes Egzersizi	6
Adım Adım ve Sürükleyici Egzersizler	6
Kontrol	6
Hassaslık ve Duyarlılık.....	7
2.1.1.3 Pilates Hareketlerinin Öğeleri.....	7
2.1.1.4 Pilatesin Faydaları.....	8
2.1.2 Zumba, Tanımı ve Tarihçesi	9
2.1.2.1 Zumbanın Yararları.....	10
2.1.3 Step Aerobik	11
2.1.4 Yoga Tanımı ve Tarihçesi.....	12
2.2. Psikoloji ve Spor Psikolojisi.....	16
2.2.1 Psikolojik İyi Olma	17
2.2.1.1 Ryff'in Psikolojik İyi Olma Modeli.....	18
2.2.2 Benlik Saygısı	20
2.2.2.1 Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	21
2.2.3 Umutsuzluk Düzeyi	23
2.2.3.1 Umutsuz Kişilerin Davranış Özellikleri	25
2.2.3.2 Umutsuzluğun Türleri	26
2.2.4 Spor Psikolojisi	27
2.2.4.1 Spor Psikolojisinin Görevleri	29

2.2.4.2 Spor Psikolojisinin Konuları	30
2.2.4.2.1 Performans Sporü.....	32
2.2.4.2.2 Serbest Zaman ve Kitle Sporü.....	32
2.2.4.2.3 Okul Sporü	32
2.2.4.2.3 Özel Gruplarla Spor	33
3.GEREÇ VE YÖNTEM	34
3.1. Araştırmanın Amacı	34
3.2.Araştırma Sürecinin Belirlenmesi	34
3.2.1. Araştırmanın Tipi.....	34
3.2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem seçimi.....	34
3.2.3. Araştırmanın Etiği.....	34
3.3. Araştırmanın Yöntemi	34
3.3.1. Veri Toplama Yöntemi	35
3.3.2. Sınırlılıklar	35
3.3.3.Verî Toplama Araçları	35
3.3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.3.3.2.Beck Umutsuzluk Ölçeği(BUÖ).....	35
3.3.3.3.Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ)	36
3.3.3.4.Psikolojik İyi Olma Ölçeği	36
3.3.4.Verilerin Analizi	37
3.4.Bulgular	37
3.4.1.Betimsel Analizler	37
4.TARTIŞMA	48
5.SONUÇLAR VE ÖNERİLER	51
KAYNAKLAR.....	53
EK.1 Anket Formu	64
ÖZGEÇMİŞ	67

BELEDİYEDE GÖREV YAPAN USTA ÖĞRETİCİLER TARAFINDAN YÜRÜTÜLEN KURSLARIN KATILIMCILARIN BENLİK SAYGISI, PSİKOLOJİK İYİ OLMA DURUMLARA VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET

Araştırmanın amacı; Belediye’de görev yapan usta öğreticiler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların benlik saygısı, psikolojik iyi olma durumu ve umutsuzluk düzeylerine etkisinin tespit edilmesidir. Bu amaçla, Yalova’nın Çiftlikköy ilçe belediyesi tarafından yürütülen kurslara kayıtlı 120 kişi, gönüllülük esaslı göz önünde bulundurularak araştırmaya katılım sağlamıştır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ryff Psikolojik İyi Olma Ölçeği, kurslar başlamadan önce ve bittikten sonra ön test ve son test olarak araştırmacı tarafından yüz yüze sınıf ortamında uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Verilerin analizi sonucunda, umutsuzluk ön test ve son test arasında anlamlı bir fark bulunmuş, benlik saygısı ön test ve son test arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve psikolojik iyi olma durumları ön test ve son test arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu kapsamda usta öğreticiler tarafından uygulanan 16 haftalık kurs programlarının katılımcıların psikolojik bazı parametrelerinde anlamlı düzeyde pozitif yönde fark oluşturduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, Umutsuzluk, Benlik saygısı

THE EFFECT OF COURSES CONDUCTED BY MASTER INSTRUCTORS WORKING AT THE MUNICIPALITY ON PARTICIPANTS' SELF- ESTEEM, WELL-BEING, AND LEVELS OF HOPELESSNESS

ABSTRACT

Purpose of this research is to determine the effect of courses held by municipality on the self-esteem, psychological well being and, level of hopelessness of the participants. Ford this purpose, 120 people who are registered to courses which held by Çiftlikköy municipality in Yalova city attended to the research on a voluntary basis. Personal Information Form, Beck Hopelessness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Ryff Psychological Well Being Scale were used to collect data before the course starts and at the end of the course by researcher in a face to face classroom setting. Collected data were analyzed by SPSS program. In consequence of analyses of the data, it can be indicated that a remarkable difference was found between the pre-test and post-test scores in the levels of participants' for hopelessness, self-esteem, and psychological well being. In this manner, it was trachked that the 16-week course programs held by master instructors created a remarkable difference on participants.

Keywords: Psychologi, Hopelessness, Self-esteem

1. GİRİŞ

Belediyelerin iş ve işlemlerindeki kanuni dayanakları 5393 sayılı Belediye Kanunu'dur. Bu Kanunun 3. maddesinde belediye tanımı *“Belde sakinlerinin mahallî müşterek nitelikteki ihtiyaçlarını karşılamak üzere kurulan ve karar organı seçmenler tarafından seçilerek oluşturulan, idarî ve malî özerkliğe sahip kamu tüzel kişisini, ifade eder”*. İlinde, ilçesinde veya beldesindeki belediyenin hizmetlerinden herkesin faydalanma ve yardımlarından yararlanma hakkı vardır (5393 Sayılı Belediye Kanunu 13.07.2025 Resmi Gazete Tarih ve 25874 Sayısı).

5393 Sayılı Belediye Kanunun mezkur maddelerinde belediye sınırları içerisinde ikamet eden vatandaşlarının sosyal haklarını belirlemiş, sporun tabana yayılması için sporu ve sporcuyu teşvik etmektedir. (5393 Sayılı Belediye Kanunu 13.07.2025 Resmi Gazete Tarih ve 25874 Sayısı).

Bu maddeler ile çocuk, genç, yetişkin ve yaşlı bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olmalarını ve sporun tabana yayılmasını amaçlamaktadır. Belediyeler artan nüfuslarının ihtiyaçlarına cevap verebilmek için altyapı, üstyapı ve bina inşaatları, park ve bahçeler, kültürel ve sosyal faaliyetlere hız vermiştir. Belediyeler sınırlarında ikamet eden vatandaşların daha iyi hizmet alabilmesi için sosyal işler ve spor işleri müdürlükleri kurmakta böylece rekreasyon faaliyetlerine ivme kazandırmaktadır. Bu müdürlükler bünyelerinde ücretsiz bir şekilde spor ve sanat kursları açmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Belediyede görev yapan usta öğretmenler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların benlik saygısı, psikolojik iyi olma durumu ve umutsuzluk düzeylerine etkisinin tespit edilmesidir. Bu araştırma yetişkin kadın kursiyerlerin psikolojik iyi olma halleri, umutsuzluk düzeyleri ve benlik saygısı düzeylerinin katılım sağladıkları kurslar ile gelişim sağlayıp sağlayamayacakları konusu üzerine odaklanmıştır. Ayrıca bu araştırmayla kadınların kurslara katılımının artırılması ve spor aktivitelerinin psikolojik değişkenlere ne düzeyde etki ettiğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problemi, kadın katılımcıların psikolojik iyi olma, benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin belediyeler tarafından yürütülen ücretsiz kurslara katılım ile pozitif yönde değişim sağlanıp sağlanamayacağının tespit edilmesidir.

Hipotezler?

Belediyelerde usta öğreticiler tarafından yürütülen ücretsiz kursların, katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi var mıdır?

Belediyelerde usta öğreticiler tarafından yürütülen ücretsiz kursların, katılımcıların benlik saygılarına etkisi var mıdır?

Belediyelerde usta öğreticiler tarafından yürütülen ücretsiz kursların, katılımcıların umutsuzluk düzeylerine etkisi var mıdır?

Araştırmanın nemi

Yoga, step-aerobik, zumba ve pilates kurslarının 3 psikolojik değişkeni (psikolojik iyi olma durumu, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı) pozitif etkilemesi beklenmektedir. Araştırmada uygulanan kursların diğer belediyelerin ve benzer kurumların kurs aması yönünde örnek teşkil etmesi için araştırmanın kurumlara ulaştırılması sağlanacaktır. Bu vesileyle çeşitli spor ve sanat kurs programlarının yaygınlaştırılması, kurs programlarının toplumun sosyal gelişimine katkı sağlaması, toplumun fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirici yönü bakımından bir eğitim kategorisinde değerlendirilmesi, ciddi kapsamda sosyolojik değişim ve gelişim açısından önem arz etmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Branşları Tanımı

Spor, kişilerin sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı olmasını sağlayan, sosyal hayatını düzenleyen, zihinsel olarak belirli bir seviyeye gelmesine olanak sağlayan pedagojik, biyolojik ve sosyal bir olgudur (Şahinler ve Ersoy, 2019). Her şeyden önce spor, insana hitap ettiği için sporda amaç; ister sağlıklı ve iş verimi yüksek bir toplum oluşturmak olsun, ister geleceğe güvenle bakabilecek sağlıklı, yenilikçi ve yapıcı bir nesil yetiştirmek olsun, isterse de farklılaşmaya ve sosyal çözülmeye karşı kullanılabilecek bir araç olması özelliğiyle, sporun günümüzde çok güçlü, sürekli ve elzem bir sosyal vakıa durumuna geldiği açık bir gerçektir (Şahiner ve diğ., 2021).

2.1.1 Pilates, tanımı

Pilates, dayanıklılığını artırmak, genel durumu iyileştirmek ve vücuda esneklik kazandırmak amacıyla geliştirilen Joseph Pilates' in üzerinde çalıştığı bir egzersiz sistemi olarak tanımlanmıştır. Kişiye esnek bir yapı kazandırması ile beraber kuvvet, dayanıklılık ve vücudun metabolik sistemi üzerinde sağlıklı etkisi olan ve kalbin ritmini düzenli bir seviyede tutan bir hareket sistemidir (Gökçelik, 2017).

Pilates, kişinin her anlamda kendini fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesine ve zinde kalmasına yardımcı olur. Yapılan egzersizler ile hareket kısıtlılığının, duruş stabilizasyonun düzelmesini sağlayarak kuvvette dayanıklılığını geliştirip omurganın aktif olmasını ve vücudun sağlıklı gelişmesini sağlar (Sing ve Sing, 2014). Pilates yapan kişilerin söylemlerinde kaslarının kuvvetlendiği, günlük hayatta yaptıkları eylemlerde koşma, yürüme gibi aktivitelerde daha az yorulduklarını, günlük iş hayatlarında daha aktif olduklarını, dile getirmektedirler (Ersoy, 2008).

Pilates, insanların vücuduna önemli ölçüde fayda sağladığı için yüzyılın sporu olarak değerlendirilmektedir. Bireyin duruşunda dengenin sağlanması, vücut postürünün düzelmesi, ayrıca hareket açısını genişletmesiyle sporcuların ilgi odağında olması da egzersizi kıymetli kılmaktadır. Pilates dersleri, kişinin duruşunu düzenlemenin yanı sıra vücutta meydana gelebilecek ağrıları, duruş bozukluklarını ve sakatlıkları önlenmesinde katkı sağlarken, ayrıca kişinin zinde olmasını amaçlar (Pilates, 1945).

Pilates egzersizlerinin amaçlarından biri abdominal, sırt ve bacak bölgesindeki kasların orantılı bir şekilde çalışmasını ve bu şekilde güçlenmesini sağlamaktır. Böylelikle kişinin kas

ve iskelet sisteminin dayanıklılığı arttırılmış olacaktır. Diğer bir amacı ise, odak noktası olan vücut merkezinin iç kısmındaki derin kaslar ile bel kemiğine yakın kasların çalışmasını sağlayarak kuvveti arttırmaktadır. Öte yandan diğer aktivitelerin aksine pilates egzersizleri, mevcut kas yapısının bütünlüğünün korunmasına yardımcı olmaktadır (Ersoy, 2008).

Pilates egzersizleri, birçok kişi tarafından spor olarak çalışılmasının yanı sıra; bu egzersizlerin günümüzde artık fizyoterapistlerce de özellikle tedavi metodu olarak rehabilitasyon sürecinde aktif olarak kullanıldığı gözlemlenmektedir (Sarıdede, 2019).

Bundan dolayı pilates egzersizleri, kişinin fiziksel olarak vücudunun güçlenmesini sağlamak ile birlikte aynı şekilde beden ve zihin arasındaki dengeyi korumak ve vücudun kontrollü bir şekilde hareket etmesini sağlamaktadır (Göker, 2012).

2.1.1.1 Pilates tarihçesi

Pilates temelinin kurucusu Joseph Pilates Almanya'nın Mönchengladbach şehrinde 1880 yılında doğdu. Çocukluk dönemlerinde boğaz enfeksiyonu, raşitizm, kalp romatizması ve astım rahatsızlıkları vardı. Vücudunu fizyolojik ve psikolojik olarak iyileştirmek ve hedeflerine sağlıklı bir şekilde ulaşmak için, güreş, jimnastik, boks, eskrim gibi sporlarla ilgilenmiş, meditasyon ve yogayı da araştırmaya başlamıştır (Hermans, 2007).

Joseph Pilates 1. Dünya savaşı sırasında toplanma kampında tutsak olarak tutuldu. Kampta kaldığı süre içerisinde kamptaki insanlara üzerinde çalışmalar yaptığı egzersiz programını anlattı. Geliştirdiği hareketleri kampta kalan kişilere uyguladı, Joseph'in egzersiz uyguladığı kişilerin gribe ve kamp alanında meydana gelen diğer rahatsızlıklara yakalanmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum kamptaki idarecilerin dikkatini çekti ve Joseph'e Man adasındaki bir hastanede görevlendirildi. Buradaki hastalara yaptırdığı egzersizler ile enfeksiyonlardan kaynaklı hastalıkların iyileşmesinde ve 30 hastanın ölüm riskine yakalanmasını engelledi. İyileşme sürecinin hızlandığı izlendi (Nora, 2016).

1926 yılına gelindiğinde Joseph Pilates New York'ta ilk Pilates merkezini kurar. New York'un her tabakasından insanlar, sporla ve jimnastik ile ilgilenenler, elit tabakada bulunanlar, dansçı olanlar ve sirk çalışanları pilates merkezine gelmeye başlarlar. Meslek hayatı boyunca Joseph Pilates'in geliştirdiği alet ve hareketlerde 500'ün üstünde hareket oluşturduğu söylenmektedir. Joseph cihazları ve hareketleri geliştirirken; bütün vücudu hareket ettiren egzersizler temel felsefesi olmuştur (Zengin, 2007).

Joseph Pilates hareket ve aletlerle çalışmaktan ziyade, insanlara sporu bir yaşam tarzı haline getirmelerini, temelde fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak için Pilatesi bir yöntem olarak görmektedir. Joseph Pilates, ekipmanları ile birçok duruş egzersizleri ve fiziksel yapıyı sağlıklı bir forma ayrıca güçlü bir yapıya getirmeyi hedeflemiştir. Kişiyi başlangıç seviyesinden en üst seviyeye ulaştırmak için parçalardan bütüne doğru ilerlemeyi amaçlamıştır. Joseph, Yaptığı çalışmaları “kontrolöji” olarak adlandırdı. Pilates egzersizleri ile bireyin dinamik bir zihne ulaşmasını, vücudunu kontrol ederken bilinçli hareket etmesini, fiziksel fonksiyonlarına hakim olarak ilerlemesini amaçlamıştır (Hermans, 2007).

Joseph Pilates’in geliştirdiği aletli ve aletsiz egzersizler, hem klinik ortamda hem de spor ortamında yaygın bir şekilde hayata geçirilen bir sistem biçimidir. Pilates, Doğu ve Batı ülkelerinin çoğunda hareket stillerinin uyumu ile rahatlıkla yapılabilen ve vücudun adapte olarak zorlanmadan uygulanabilen bir spor dalı halini almıştır. Fiziksel ve zihinsel uyumu geliştirip kişinin pozitif enerji ile hayata sıkı sıkı tutunması, sağlıklı kararlar alması ve fiziksel yapıyı sakatlanmalara karşı koruduğu tespit edilmiştir (Von ve Brum, 2006). Yaşadığımız ülkede ise Pilates hareketlerinin tanınması 2000’li yıllarda olmuştur. Spor aktivitelerin yapıldığı yerlerde Pilates egzersizlerinin hayata geçirilmesi Televizyon, bilgisayar ve sosyal alanlar ile yaygınlaşmaya başladı. Her yaşa hitap etmesi ile ilginin artmasına sebep oldu ve birçok alanda kendini gösterdi. Böylelikle sayısında giderek artış görüldü ve birçok farklı merkezlerde salonlar açıldı (Şimşek ve Katırcı, 2011).

2.1.1.2 Pilates Hareketlerinin İlkesi

Kişinin fiziksel, zihinsel ve metabolik özelliğinin korunması için yapılacak olan hareketlerin bilinçli, planlı ve doğru olarak yapılması ile mümkündür. Pilates hareketlerinin ilkeleri şunlardır (Selby, 2002);

- Merkez kontrolü,
- Yoğunlaşma,
- Nefes egzersizi,
- Adım adım ve sürükleyici egzersizler,
- Kontrol,
- Duyarlılık ve hassaslık,

Merkez Kontrolü

Merkez dediğimiz noktalar, omurga ve iç organların bütünlüğünü sağlayan kas ve kemik sistemini korumak ve gelişmesini sağlamaktır (Öztürk, 2008).

Yoğunlaşma

Yoğunlaşma pilates hareketlerinde önemlidir. İnsanın bedenindeki farklılığı görmesi, takip etmesi, gelişmeler sonucundaki değişimleri zihnine yerleştirmesi, yaparak ve yaşayarak öğrenmesini sağlar. Bedenin merkezi omurga, kalça göbek, bel ve çevresinden oluşmaktadır. Merkez kontrolünün denetiminde omurga ve iç organları yerinde tutan kas sisteminin stabilitesini, kasların uzamasına ve esnemesine yardımcı olur (Selby, 2002).

Nefes Egzersizi

Pilates hareketleri temelde nefes egzersizi ile başlar. Nefes egzersizinde kişi farkında olmadan akciğerlerin geliştiğini ve göğüs kafesinin düzgünleştiğini görmektedir. Nefes tekniği yardımıyla fiziksel anlamda düzelmenin yanı sıra vücuda yeterli miktarda oksijenin alınmasına vücudun az yorulmasına yardımcı olur (Öztürk, 2008). Pilates egzersizinde nefes alıp verme, doğru zamanda ve doğru hareketle panik olmadan yapılabilecek bir hareket halini almıştır. Nefes alıp verme süresinin hali egzersize göre şekillendirilir. Nefes kontrolü doğru yerde ve zamanda yapılmalıdır, nefes alıp verme yapılacak olan egzersize göre düzenlenmelidir (Selby, 2002).

Adım Adım ve Sürükleyici Egzersizler

Pilates egzersizinde gerçekleştirilen hareketler sakın bir zihinle, yavaş ve uyumlu bir bedenle duraksamadan hareket tamamlanmalıdır. Egzersizinin uygulamaların da sert geçişler ve yapılması güç hareketler yoktur. Egzersizler sürekli olarak nefes alıp verme ile uyumlu olarak, yavaş bir devinimle gerçekleşmesi gerekir (Öztürk, 2008).

Kontrol

Pilates hareketlerinde denetim, fiziksel yapının rahat olmasına, vücudun istirahatte bulunma durumuna bağlıdır. Egzersizleri doğru, yararlı ve akıcı bir şekilde yapmak olası sakatlıkların oluşmasını önlemiş olacaktır (Öztürk, 2008).

Pilates hareketlerin denetimli ve kontrollü yapılması gerekir. Çünkü istenmeyen sonuçlar oluşabilir. Bunun için yanlış ve fazla yüklenmelerin önüne geçilmeli ve bilinçli hareket

edilmesi sağlanmalıdır. Dinlenmiş bir vücut egzersizinin, daha akıcı, kolay, düzgün ve iyi yapılabileceği unutulmamalıdır (Öztürk, 2008).

Hassaslık ve Duyarlılık

Vücudun zihinsel, fiziksel ve metabolik özellikleri, spor yaparken hangi kasların, dokuların çalıştığına konsantre olmaktadır. Yapılacak olan hareketlerde yoğunlaşma esas noktadır. Vücudun dengeli hareket etmek etmesi, zihinsel olarak rahatlatması, duruş ve dengede uyumu hissetmesi, gün içerisindeki yoğun ve yorucu koşuşturmalardan kurtarıp kişide rahatlamış bir etki bırakmasını amaçlamıştır. Pilates egzersizlerinde düzen ve disiplin konusu bu durumda önemlidir (Gürgün, 2016). Hazırlanmış bir antrenman programında, büyük ve küçük kas gruplarına yönelik çalışmalar olması, hareketlerin birbirini tamamlayıcı, dengeli ve uyum içinde olması, vücudun rahatlamasını, zihnin dinamikleşmesini ve kasların aktif çalışmasını sağlar (Öztürk, 2008).

2.1.1.3 Pilates Hareketlerinin Öğeleri

Pilates hareketleri öğeleri hakkında birçok kaynakta şu tanımlamalar yer almaktadır;

- Omurganın güçlendirilmesi ve harekete geçirme: Birçok hareket ve spor branşında çalışmalar yapılabilir. Oturmaktan yürümeye, koşturmaktan tenis oynamaya, yüzmekten bisiklete binmeye, basket oynamaktan araba kullanmaya kadar yapılan tüm hareketlerle dayanıklılık artırılır, omurga güçlendirilir ve kuvvet en yüksek düzeye çıkartılır.
- Baş, boyun ve omuz bölgesinin etkili bütünlüğü: Vücut uzuvlarından olan omuz, baş, boyun ve yüz kaslarının aktif çalışmasını hızlandırarak fazla enerji kaybını önlemek için egzersizler yapılmaktadır. Kişinin vücut görünümünün şekillenmesine omuz eklemi ve çevresindeki bağların daha aktif çalışmasına katkıda bulunur. Kas ağrıları ve olabilecek sakatlıkların önüne geçer. Pilates egzersizi baş, boyun, omuz, çalışmaları sayesinde bu bölgelerdeki kas tembelliğini ortadan kaldırır, biçimli şekil almasına ve vücudun düzgün şekillenmesine fayda sağlar
- Gevşeme: Vücutta bazı yerlerin dönme ve dairesel hareketlerle ağrı, hassasiyet gibi yerlerdeki rahatlamayı sağlamaktır.
- Doğru pozisyon ve postür: Baş aşağı bir pozisyonda yürümek yanlış bir yürüme biçimidir. Baş karşıya bakarak yürümek doğru bir yürüme davranışıdır. Ayrıca yanlış yürüme daha fazla enerji sarf etmemize yol açmaktadır. Pilates egzersizleri ile postür bozukluğu, hafif eğik omurga eğrilikleri, kas güçsüzlüğü gibi rahatsızlıklar iyileştirilmeye çalışılır. Düzgün duruş

pozisyonları farklı açılardan kas gruplarının güçlendirilmesi ve aynı şekilde hareketleri düzgün postürde ve doğru pozisyonda olması büyük öneme sahiptir (Saridede, 2019).

- Hareket bütünlüğü: Destek ve Hareket sistemi ile Kas sisteminin hareket bütünlüğünün dengeli ve sağlıklı olması aynı zamanda vücudun diğer mekanizmalarının; üreme, dolaşım, sindirim ve solunum sistemi, ayrıca akıl, ruh, duygular, bilinçaltı gibi özellikler, vücut bütünlüğünü koruyarak doğru zamanda ve doğru yerde düzgün hareketler ile sağlanması mümkündür. Pilates hareketlerinin öğeleri ilkelerle sabitlenebilmektedir. Bunların yardımıyla istenilen neticeye ulaşmayı mümkün kılar. Çoğu hareketlerde olduğu gibi pilates hareketlerinde de ağır ve yoğun antrenman gerçekleştirilmeden önce egzersizlere vücudun ne kadar hazır durumda olduğu bir uzmana danışılmadan yapılmamalıdır (Saridede, 2019).

2.1.1.4 Pilatesin Faydaları

Kuvvet ve esneklik ile ilgili değişiklikleri görmek için düzenli aralıklarla pilates yapılması fayda sağlar. Güzel sonuçlar için, egzersizlerin belli bir hızı ve süresi olmalıdır.

Bu durumda (Saridede, 2019);

- Vücut postüründe düzelmeler,
- Vücut enerjisinin yükselmesi,
- Merkez bölgelerdeki kaslar kuvvetlenir,
- Performans hızı artar,
- Aktif odaklanma artar,
- Kuvvet ve dayanıklılık gelişir,
- Hareketler nefes egzersizi ile bütünleşir,
- Merkez bölgesinde içten dışa doğru çalışarak dengede durmasını sağlar.
- Vücudun daha esnek, yağ oranı düşük, kütle oranını dengeli kılması,
- Kas ve İskelet sisteminin güçsüz bölgelerinin geliştirilmesi,
- El ve ayak bileklerinde hareketliliği sağlar ve bölgenin kuvvetlenmesini artırır,
- Hayat tarzını aktif hale getirerek yaşamı kalitesini yükseltir,
- Üst solunum kaslarını güçlendirir,
- Egzersizlerle aktif yaşam farkındalığını yaratır,

- Vücut dengesinin gelişmesini sağlar,
- Abdominal kas dayanıklılığı ve hareket açısını genişletir ve kas dengesini iyileştirir,
- Abdominal bölgedeki yağ oranının düşmesini sağlar,
- Pelvis ve omurgadan bağımsız olarak kalça ve omuz bölgesi hareketleri yenileştirmek,

Pilates hareketleri yaygın olarak yaşamı daha kaliteli bir hale ve zihni açık bir duruma getirerek dinamik bir beden yapısına sahip olmayı hedefler. Yukarıda anlatılan çoğu konu yapılan araştırmalar sonucu elde edilmiştir. İnsanların günlük hayatlarına birçok katkısı olan pilates hareketlerinin Doğu ve Batı ülkeleri tarafından da önemsenmesi toplumlar da sağlıklı bireylerin yetişmesine fırsat tanır. Egzersizler omurga, kas ve zihinsel gelişimlerin yanında, iç organların sağlığını koruyarak vücudun gelişmesine imkân tanıdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Sarıdede, 2019).

2.1.2 Zumba, Tanımı ve Tarihçesi

Zumba sporunda yapılan seanslar, kalori verilmesi, yağ yakma ve postür şekillendirmeyi üst düzeye çıkaran, belirli fasırlar yapılan süratli ve yavaş ritimleri bulunan ve vücuda mukavemet kazandıran eğitimleri kapsar (Bogost, 2011).

Ders esnasında genelde konuşmayan ve nadiren de olsa ipuçları veren, her şarkının koreografilerini daha önceden göstermemiş olan ve kişilerin bu adımları kolaylıkla takip etmelerini sağlayan bir eğitmen bulunmaktadır (Bogost, 2011).

Zumba dersinin bir seansı yaklaşık altmış dakika sürmektedir ve çok farklı danslar tarzını, öne hamle ve squat gibi birçok fitness hareketlerini içermektedir. Bu seanslar süresinde katılımcı kişi yaklaşık 500-1000 kalori yakmaktadır (Doğru, 2019).

Zumba'yı farklı gösteren olgu, tüm hareketlerin hem eğitmen hem de katılımcı kişiler tarafından seansa katılanların durumlarına göre değiştirilebilir olmasıdır. Zira katılımcılara kendilerini daha fazla zorlamaları için baskı yapan, bağırarak eğitmenler bulunmamaktadır. Eğitmenler rutin hareketleri sınıf profiline göre mümkün olduğunca basit tutmaktadırlar ve katılımcılara çok fazla yönlendirme yapmazlar. Böylelikle katılımcılar çekingenliklerini atıp normal Zumba fanatiklerine göre eğlencenin en büyük parçası olduğunu söyledikleri müziğe kendilerini bırakabiliyorlar (Doğru, 2019).

Amerikan Egzersiz Konseyinin 2012 yılında yapmış olduğu araştırma çalışmasına göre, eğlence faktöründen ayrı olarak, zumba programının yoga, kardiyo, kickboks, hafif tempolu

koşu ve step-aerobikten daha fazla kalori yakılmasını sağladığı gözlenmiştir (Luetngen ve diğ, 2012).

1986 yılında Beto Perez, step-aerobik dersine müzik getirmeyi unuttu ve yanında yalnızca salsa ve merengue kayıtları vardı. Bu durumda, salsa ve merengue müziklerini kullanarak doğaçlama bir şekilde Latin dansı ile aerobik hareketleri birleştirdiği bir seans oluşturdu. 1999 yılında, Beto Perez ve arkadaşları Alberto Perlman ve Alberto Aghion ABD'ye taşındı ve “Zumba” ismini markalaştırdılar. 2002'de, zumba hakkında kısa bir televizyon reklamı yayınladılar. Reklamın başarısı üzerine Perez, Perlman ve Aghion, kurdukları zumba stüdyolarını tanıtmak isteyen fitness eğitmenlerinin yoğun talepleriyle karşılaştılar ve zumba eğitmen sertifikası almak isteyenlerin sayısı hızla arttı. Başlangıçta eğitmen belgesi verme fikri düşünülmemişti; ancak talebin yoğunluğu, bu eğitmenlerin zumba'nın ülke çapında tanınmasını sağlayacak temsilciler olacağı fikrini doğurdu. Bu doğrultuda Perez, Perlman ve Aghion gerekli adımları atmaya karar verdiler (Doğru, 2019).

Zumba seanslarında katılımcılar eğitmeni takip ederken bunun yanında hareketleri kendilerine göre de yorumlayabilirler. Başka birine yoğunlaşmak katılımcıların yaptıkları işten tamamen keyif ve haz almaları sağlar. Seans esnasında hata ya da yanlış diye bir şey yoktur sadece hareketlerin farklı şekillerde yorumlanması vardır (Doğru, 2019).

Bazen grup etkinlikleri herkese cazip gelmemektedir; Vucüt kitle endeksi yüksek olanlar ile birlikte sosyal olmayan kişiler başkaları önünde dans hareketleri yaparken kendilerini savunmasız hissedebilirler. Zumba bu kişiler için bir çözüm yolu olarak düşünülebilir çünkü; oyunu oynadıkları alan kendilerine güvenli bir alan olarak hissedebileceklerdir (Ahonen 2012).

2.1.2.4 Zumbanın Yararları

2008 yılına gelindiğinde zumba dünyanın farklı 35 ülkede yaklaşık 3 milyon bireyin vücutlarına hareket katmak için eğlenceli bir egzersiz türü haline gelmiştir.

Zumba'nın katılımcılara sağlayacağı yararları şu şekilde sıralayabiliriz (Zelm-Emmart 2009);

- Yağ yakımı: Kalp atım hızını yükselterek, istirahat anında bile yağların yakımına yardımcı olur, metabolizma hızını yükseltir.
- Basit ve eğlenceli: Dans rutinlerini öğrenmek kolay olduğu için katılımcıları heyecanlı ve her daim dinç tutar.

- Vücudu şekillendirir: Dans hareketleri ile birlikte postür şekil almaya başlar. Sırt, karın ve bacak kasları zumba hareketleri sayesinde güçlenmektedir.
- Kendini yüksek seviyede iyi hissetmek: Katılımcı dansın adımlamalarını ve hareketlerini yapılabildiği takdirde, kişinin kendisine olan güveni ve cesareti artacağı, buna bağlı olarak kişinin kendisini daha iyi hissetmeye başlayacağı düşünülmektedir.
- Stres azalımı: Latin müziğiyle uyumlu bir şekilde dans figürlerini yapan kişinin vücudunda serotonin ve dopamin açığa çıkar. Vücuttaki stres seviyesi bunun ile birlikte düşer ve kişi kendini daha dingin hissetmeye başlar (Doğru, 2019).

2.1.3 Step Aerobik

Step aerobik, 1980'lerin ortalarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıktı. Bu egzersiz programı, aerobik hareketlerinin birçok türünün basamakların üzerinde gerçekleştirilmesine dayanmaktadır. Bu hareketlerin birçoğu, aerobik dersleri sırasında zaten kullanılıyordu, ancak basamakların eklenmesi, egzersizleri daha yoğun ve etkili hale getirdi (Kováříková 2017).

Step aerobik ilk olarak Gin Miller tarafından yaratıldı. Miller, bir koşu kazası sonrasında rehabilitasyon amacıyla egzersiz yaparken, basamakları kullanarak aerobik hareketleri yapmaya başladı. Bu hareketlerin faydalarını fark eden Miller, 1989 yılında "Step Aerobik" programını yarattı ve bu program sayesinde step aerobik, popüler bir egzersiz türü haline geldi (Zuzda ve Latosiewicz 2010).

Step aerobik, popüler fitness trendlerinden biri olarak hızla yaygınlaşmış ve kısa süre içinde birçok spor salonunda uygulanmaya başlanmıştır. Günümüzde de dünya genelindeki spor salonlarında ve fitness programlarında popülerliğini koruyan bir egzersiz türü olarak yer almaktadır (Kennedy ve Newton, 1997).

Step aerobik, farklı seviyelerde ve çeşitli müzik türlerinde uygulanabilmektedir. Başlangıçta daha basit ve ritmik adımlarla yapılırken, zamanla daha karmaşık hareketlerin eklenmesiyle egzersizler zorlaştırılmıştır. Ayrıca, günümüzde birçok farklı müzik tarzıyla uyarlanarak uygulanmaktadır (Böcekci, 2019).

Yüksek yoğunluklu bir kardiyovasküler program olan step aerobik, bir basamak platformu üzerinde yapılan hareketlerle kalp atış hızını artırır, dayanıklılığı geliştirir ve vücut yağ oranını azaltmaya yardımcı olur (Kim ve ark., 2018). Step aerobik, müzik eşliğinde grup dersleri şeklinde veya bireysel olarak evde yapılabilir. Uygulama için bir step platformu ve

uygun ayakkabılar gereklidir. Egzersizler arasında adım atma, yanlara kayma, diz kaldırma, squat ve lunge gibi hareketler bulunmaktadır (Böcekci, 2019).

Step aerobik, kardiyovasküler sağlığı desteklemenin yanı sıra koordinasyon, denge ve kas kuvvetini de geliştirir. Egzersiz esnasında kalp ve solunum hızları artar, bu da kardiyovasküler sistemin daha verimli çalışmasına katkı sağlar. Bu program, her yaş grubuna ve fitness seviyesine göre özelleştirilebilir; ancak kalp veya kas-iskelet sistemi sorunları olan bireylerin öncelikle bir doktora danışmaları önerilir (Liman ve Güzel, 2008).

Özetle, step aerobik, yüksek yoğunluklu bir kardiyovasküler egzersiz programı olarak birçok sağlık faydası sunar ve yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir. Düzenli olarak uygulandığında, sağlığın birçok yönüne olumlu katkı sağlar (Çiçek, 2014).

Step aerobik, kalp sağlığını güçlendirir, kan dolaşımını iyileştirir, dayanıklılığı artırır, vücut ağırlığını dengelemeye yardımcı olur ve enerji seviyelerini yükseltir. Tüm bu etkiler, yaşam kalitesini destekleyen önemli faktörlerdir (Kaya, 2022).

Ayrıca, step aerobik sırasında salgılanan endorfinler stresi azaltarak ruh halini iyileştirir. Düzenli olarak yapılan step aerobik, bireylerin özgüvenini artırabilir, sosyal bağlarını güçlendirebilir ve genel mutluluğu olumlu yönde etkileyebilir (Kolayış ve ark., 2015).

Step aerobik, endorfin salınımını artırarak stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Endorfinler, vücudun doğal ağrı kesici hormonlarıdır ve egzersiz sırasında salgılanırlar. Bu hormonlar, mutluluk, keyif ve rahatlama hissi verirler (Oktay, 2015).

Sonuç olarak, step aerobik yapmak, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine, kendilerine olan özgüvenlerini artırmalarına, stresi azaltmalarına ve sosyal bağlantıları artırmalarına yardımcı olarak hayat sevgisini artırabilir (Kolayış ve diğ., 2015; Akyol ve İmamoğlu, 2018).

Bununla birlikte, step aerobik egzersizleri tek başına bir tedavi yöntemi olarak yeterli değildir. Ruh sağlığı sorunları olan kişilerin profesyonel yardım alması gerekebilir. Ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, sağlıklı beslenmek, yeterli uyku almak ve stres yönetimi gibi diğer faktörler de ruh sağlığının sürekliliğine yardımcı olabilir (Emamvirdi ve diğ., 2016).

2.1.4 Yoga Tanımı ve Tarihçesi

Yoga, kişinin kendi içsel yapısıyla uyum içinde ve bütünlük halinde olmasını ifade eder. Sanskritçe kökenli olan “Yoga” kelimesi, “yuj” kökünden gelmekte olup, “kontrol etmek”, “boyunduruk altına almak” ya da “birleştirmek” anlamlarına sahiptir (Iyengar, 2008). Modern yoga eğitmenlerinin katkılarıyla, yoga çok yönlü ve çeşitli bir uygulama haline gelmiştir.

Günümüzde, yoga pek çok farklı tür ve yaş grubuna hitap eden bir çeşitliliğe sahiptir. Çocuklardan hamilelere, sporculardan iş insanlarına, engelli bireylerden yaşlılara kadar birçok farklı gruba yönelik yoga türleri geliştirilmiştir. Yoga, fizyolojik, anatomik ve bilinç düzeyinde insan ihtiyaçlarını anlamaya yönelik bir pratik sunmaktadır (Iyengar, 2008).

Yoga konusunda uzman Swami Sivananda göre yoga, “söz ve eylemin bütünleşmesi ya da akıl, yürek ve hüner arasındaki birlik” olarak tanımlamaktadır. Yoga çalışmaları ve seansları sayesinde kişinin duygu, zihin ve fiziksel tepkiler arasındaki bağlatının seviyesi artmakta ve bu bağlantı arasından meydana çıkabilecek dejenerasyonun diğerlerini nasıl tetikleyeceğiz anlaşılmaktadır. Yoga, vücudu ve zihni arındırarak gerçek doğayla birleşme pratiğidir. Sadece gerçek doğanın farklı (ilahi) olduğunu bilmek yeterli değildir. Bireyin bu derin gerçeğe bağlanmak için çalışmaya ihtiyacı vardır (The Sivenanda Yoga Vedanta Center 2003, Carino, 2004).

Yoga vücudün, ruhun ve aklın birleşmesidir. Yoga, en basit haliyle bile yapıldığında, vücudu fiziksel açıdan güçlendirmekle kalmaz, bireyin kendisini sağlıklı ve dinç hissetmesini sağlamaktadır (Sönmez ve diğ., 2007).

Bilge Patanjali yoga'nın bugüne kadar gelmiş en önemli kişilerinden birisi kabul edilmektedir. Yaşam süresi boyunca insan doğasını ve toplum değerlerini yansıtmıştır. Daha sonra sistematik bir biçimde gözlemlerini, davranış kuralları ile başlayıp, kurtuluş ve özgürlük olan nihai hedefle biten özdeyişler halinde ifade etmiştir. Bu özdeyişler, Sekiz Kol ya da Asthanga olarak bilinen Klasik Yoga'nın temel öğretilerini ana hatlarıyla belirlemiştir (Iyengar, 2008).

Yoga bir inanç, öğreti veya politik hareket dışıdır. Bütün kültür, inanış ve uluslara saygı duyar. İnsanın yüksek hazları için merhamet, dayanışma ve sulhu desteklemektedir (Iyengar, 2008).

Yoga'nın sekiz aşamalı yapısı, kişiyi hem fiziksel hem de ruhsal anlamda bir bütün haline getirme amacını taşır.

1. **Yama:** Bireyin toplumsal sorumlulukları çerçevesinde uyduğu etik kuralları içerir:

- **Ahimsa:** Şiddetten uzak durma,
- **Satya:** Doğruluğu sürdürme,
- **Asteya:** Çalmama ve dürüstlük,
- **Brahmacharya:** Kendi üzerinde kontrol sahibi olma,

- **Aparigraha:** Açgözlülüktan kaçınma.
- 2. **Niyama:** Bireyin içsel disiplinini şekillendiren kişisel arınma kurallarıdır:
 - **Saucha:** Temizlik,
 - **Santohsa:** Memnuniyet,
 - **Tapas:** Çaba ve disiplin,
 - **Svadyaya:** Kendini tanıma ve öğrenme,
 - **Ishvara-pranidhana:** Tüm varoluşla bağ kurmaya adanmışlık.
- 3. **Asana:** Fiziksel duruş ve hareket egzersizleriyle bedeni güçlendirme.
- 4. **Pranayama:** Nefes çalışmaları ile beden ve zihni dengelemeye, fiziksel ve zihinsel sağlığı desteklemeye odaklanır.
- 5. **Pratyahara:** Dış uyaranlardan uzaklaşarak zihni dünyevi etkilerden arındırma, duyuları kontrol altına alma sürecidir.
- 6. **Dharana:** Kesin bir odaklanma ile zihni belirli bir düşünce veya objeye yönlendirme.
- 7. **Dhyana:** Derin meditasyon, bireyin iç dünyasına uzun süreli ve güçlü bir odaklanma hali.
- 8. **Samadhi:** Mutlak bütünleşme veya aydınlanma durumu, kişinin ruhsal özgürlüğe erişimidir (Fishman ve Loren, 2008).

Yoga'nın ilk iki aşaması olan Yama ve Niyama, dış dünyayla ilişkilerden başlayıp içsel bir farkındalığa yönelerek, yeni başlayan yoga öğrencileri için bile büyük faydalar sağlar. Ahimsa (zarar vermeme) pratiği sırasında, öğrencilerin kendilerini aşırı zorlamaktan kaçınmaları önemlidir; bu ilke hem kendine hem de başkalarına karşı uygulanmalıdır. Fiziksel sınırlarını tanıyan bireyler, Satya (doğruluk) uygulamasıyla yoga pratiklerine mantıklı bir temel ekler. Bu süreçte sabır, bireyin hemen sonuç beklemeden öğrenme yolculuğunu destekler. Bilinç geliştikçe Santohsa (tatmin) sayesinde birey, hayattan daha fazla keyif alır. Bu iki ilkenin klasik yoga uygulamalarına dahil edilmesi, uygulamaların sonuç vermesi açısından önemli bir fark yaratır. Üçüncü aşama olan Asana, bedensel uyum ve dengenin sağlanmasına katkıda bulunur ve esneklik, odaklanma, dayanıklılık gibi özellikleri geliştiren çeşitli duruşları içerir. Yoga duruşları, bedeni meditasyona hazır hale getirerek fiziksel ve zihinsel dengeyi sağlar; böylece içsel enerji ve gizil güç ortaya çıkar. Bir sonraki aşama olan Pranayama (nefes çalışmaları), yüksek huzur ve ruhsal olgunluk sağlar. Pranayama teknikleri astım, depresyon

ve diğerk bazı psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde etkili olmuştur. Ancak, bu tekniğın temel amacı sağıık geliştirmeden ziyade ruhsal bilince ulaşmaktır. Beşinci aşama olan Pratyahara, bireyin dikkatini i dünyasına yöneltmesini sağılayarak duygulardan uzaklaşmayı amaçlar. Dharana (odaklanma), beden Asana ile hafifledikten, zihin Pranayama ile güçlendikten ve Pratyahara ile duyular kontrol altına alındıktan sonra gerçekleştirilir. Dhyana (meditasyon) ise deneyimleyerek öğrenilmesi gereken bir süreçtir ve bireyin i huzurunu keşfetmesine olanak tanır. Meditasyon hakkında, “daha yüksek bilinç hali”, “zihni ve kalbi özgürleştiren bir odaklanma”, veya “varlığımızın özüne bağlanma” gibi çeşitli tanımlar yapılmaktadır. Yoga’nın sekizinci ve son aşaması olan Samadhi, aydınlanma ya da birlik anlamına gelir. Samadhi, günlük yaşamın dalgalanmalarından bağımsız bir özgürlüğe ulaşıldığında elde edilen bir deneyimdir. Bu aşamada beden ve zihin, ruhun araçları olarak değerlendirilir ve Yoga, bireyin içsel özgürlüğe ulaşmasına rehberlik eder (Fishman ve Loren, 2008).

Yoga’nın özü çoğu zaman gizlenmiş ve farklı diller, semboller ve tanımlamalarla açıklanmıştır. Ancak günümüzde bilinen tarihiyle Yoga, on bin yıldan daha eski bir süre Hindistan ve tüm dünyada var olmuş bir öğretidir. Günümüzde Pakistan sınırları içerisinde yer alan Harappa ve Mohenjadero’daki Indus vadisinde yapılan arkeolojik kazılarda, çeşitli asan duruşları yapan ve meditasyon uygulayan, heykeller tespit edilmiştir. Bu harabeler bir zamanlar, Aryan (Ari, Hint-Avrupa) uygarlığının Hint yarımadasında yayılmasından önceki pre-vedik (M.. 6500 -4500) dönemde, insanların hayatlarını idame ettirdikleri alandır. Yoga teknikleri yazılı teknikler olarak değil de sözlü bir gelenek şeklinde gurular (rehberler) veya eğitmenler aracılığıyla öğrencilere aktarılmıştır (Satyananda, 2004). Bu sayede anlamları ve amaçları açıkça bilinmekteydi. Kişisel deneyimler sonucunda, bilinçli Yogi’ler (Yoga stadları) ve Sageler gönüllü adayları, karmaşıklıklardan, yanlış anlamalardan ve aşırı zihinsel düşüncelerden arındırarak, doğru yolda aydınlatmışlardır. Yoga’dan ilk bahseden kitaplar Indus vadisindeki medeniyetin yayıldığı dönemde yazılmış olan Tantras ve daha sonra Vedas adlı kaynaklarda geçmektedir (Carino, 2004). Başka bir örf olarak bilnen Tantra farklı bir bakış açısı ile aynı uygulamaların çoğundan yararlanarak milattan önce 7. yüzyıl ile 9. yüzyıl arasında şekillenmiştir. Klasik yoginin amacı öncelikle kolay olarak görülen vücudun sınırlarını tanımak ve bu sınırları aşılmasını sağlamaktır. Tantra vücut ve zihin gibi hiçbir ikilik görmez ve yüksek bilincin göstergesi olan vücudu ve zihni onurlandırır. Bu dünya görüşünde, tüm deneyimler her ne kadar dünyevi olsa da hayatın anlamını ve değerini daha iyi kavramak için fırsatlar doğmaktadır. Yoga yüzlerce yıldır kişisel olarak öğretmenden öğrenciye geçmiştir. Buna rağmen herkesi kapsayan düzenli bir öğreti olmamasına karşın onu

uygulayan ve ölmüş olan milyonlarca farklı uygulayıcı için Yoga hala tek, ayırt edici ve hatırlanabilir. Yoga'nın pek çok kolu ve yaklaşımı olmasına rağmen prensipleri ve uygulamaları ayrılmaz bir bütünün parçalarını ortaya koyar. Yoga Sutra zamanın ve deneyimin sınavını anlatmaktadır. Yoga'nın derin ve sistematik öğretisini uygulayanlar için en güvenilir ve kullanışlı el kitabı olarak kabul edilir (Muni 2007, Fishman, Loren, 2008).

Yoga'nın etki ve uygulama alanı eskiden dahada dardı, şimdi ise tüm dünyada uygulanan bir öğreti haline geldi. Son 50 senede özellikle Avrupa'da yoga ciddi bir uygulama kitlesi bulmaktadır. Son 50 senede yoganın bu şekilde ciddi artış yaşamasının nedeni yüz yıllarca öncesi ortaya bulguların ancak günümüzde ispat edilebilmesidir (İzer, 2004).

Pek çok asana adı, doğadaki objeler, hayvanlar ve doğal unsurlardan esinlenerek Sanskritçe'de adlandırılmıştır. Bireylerin sağlıklı bir beden ve zihin dengesi elde edebilmeleri için stresin olumsuz etkilerini olumluya çevirecek yollar bulmaları gereklidir. Zihin, beden ve duygular fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal stresin etkilerine maruz kalabilir. Bu etkiler eklem sertliği, kemik zayıflığı, vücut sistemlerinde yavaşlama ve hayati organlarda enerji kaybı gibi sorunlara yol açabilir. Özellikle kas ve eklemlerde biriken gerginlik, kalıcı kasılmalara ve ciddi ağrılara neden olur; çene ve yüz kaslarındaki gerginlik de bu süreçte katkı sağlar. Günümüzde stres seviyelerindeki artış, birçok insanda huzursuz eklemler, sindirim sorunları, migren, nefes darlığı, uyku problemleri ve içsel sıkışma hissine neden olmaktadır. Asanaların zihinsel etkileri zamanla hissedilse de, düzenli ve sabırlı bir uygulama sonunda zihinsel dinginlik ve mutluluk ortaya çıkar. Asana ve pranayama uygulamaları sırasında, beş duyu ruhun derinliklerine yönelir, olumlu stresin etkileri artarken olumsuz stresin beden ve zihin üzerindeki etkileri azalır; böylece sinir sistemi, organlar ve zihin daha uyumlu ve esnek bir hale gelir (Güler, 2010). Yoga, bireyin kendini disipline etmesi ve ahlaki erdemlere yönelmesi için bir araç olarak stresten uzak, huzurlu bir yaşam sürmesini ve çevresiyle uyum içerisinde olmasını destekler (Güler, 2010).

2.2. Psikoloji ve Spor Psikolojisi

Psikoloji zihinsel süreçleri ve insan davranışlarını bilimsel olarak incelenmesidir. Cüceloğlu'na göre insan zihnini gözlemleyebilmenin imkansızlığı karşısında bunalan ilk araştırmacılar, John B. Watson'un önderliğinde psikolojiyi, "gözlenebilen davranışların bilimsel incelenmesi" şeklinde bir tanımlaya yapabilmişlerdir (Cüceloğlu, 2013). Bu psikologlara göre psikoloji, yalnızca diğer doğa bilimlerinde kullanılan deneysel metodlar ile birlikte bilimselliğe kavuşabilir. Clifford T. Morgan'a göre "İnsan ve hayvan davranışlarını

inceyelen bilimdir. İnsanların ve hayvanların davranışlarını anlayabilmek için akılcı ve bilimsel yollar kullanır.” Cüceloğlu’na göre ise “Psikoloji, insan davranışının altında yatan temel olguları araştırmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır (Morgan, 2011).

2.2.1 Psikolojik İyi Olma

Ruh sağlığı (psikoloji) ile ilgili yapılan araştırmalarda sık sık depresyon ve anksiyete gibi organizmanın negatif yönlerine odaklanmıştır. Günümüzde ise psikoloji biliminin pozitif yönleri ile ilgili çalışmaların giderek arttığı gözlemlenmiştir (Deci ve Ryan, 2008).

İyi oluş çalışmalarının ana şablonunu oluşturan iki araştırma alanı bulunmaktadır: Birincisi, öznenliğe ilginin arttığı bir iklimde yaşam kalitesinin niteliğini araştırmaya yönelik bilimsel eğilimin bir parçası olarak 1950’li yıllarda başlamış ve öznel iyi oluş olarak adlandırılmıştır. İkincisi, psikolojik iyi oluş ise, 1980’li yıllarda deneysel çalışmalar ile başlamış, zorluklar ile yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyellerini vurgulayan daha önceki yetişkin gelişim psikolojisi ve klinik teorilerine dayanmaktadır. Her iki gelenek de iyi bir yaşamın ne olduğunu incelemek için insan kapasitesini yücelten insancıl değerleri kapsamaktadır (Keyes ve diğ., 2002).

Psikolojik iyi oluş, yaşamda karşı karşıya kalmış olduğumuz varoluşsal meydan okumaları (anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme olarak tanımlanmıştır (Keyes ve diğ., 2002).

Ryff’in (1989) ileri sürmüş olduğu psikolojik iyi oluş sisteminde altı ölçüt bulunmaktadır. Bu ölçütler; öz-kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir (Ryff ve diğ., 1999).

Ryff (1995) sağlıklı olma halinin rahatsız olmamaktan değil daha çok pozitif öz-saygı, yeterlik, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve anlamı, devam eden büyüme ve gelişme hislerinden oluştuğunu ortaya koymuştur. Bu tanımlamadaki üzerinde durulması gereken bölüm ise, iyi olma halinin yalnızca ruhsal hastalıkların yokluğu ile tanımlanmaması, olumlu psikolojik bir durumu ortaya çıkarmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Bundan dolayı olumlu psikoloji sağlığı (örneğin; mutluluk ve yaşam doyumunu) ve buna bağlı psikolojik rahatsızlıklar (Örn; anksiyete ve depresyon) psikolojik iyi olmanın ölçülmesi ve değerlendirilmesinde dikkate alınmaktadır (Tang, 2008).

2.2.1.1 Ryff'in Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff, öznel iyi oluş kavramının pozitif psikolojik işlevselliği yeterince ortaya koyamadığını ileri sürmüş ve buna karşı olarak “psikolojik iyi oluş” kavramını ileri sürmüştür (Ryff, 1989). Robbins ve Kliwer'e (2000) göre psikolojik iyi olma yaklaşımının en önemli varsayımı, öznel iyi olmanın psikolojik sağlık için gerekli olmadığıdır. Buna bağlı olarak psikolojik iyi olma yapısını daha geniş açıdan değerlendirmek için Ryff, mevcut psikolojik iyi olma literatürünü sentezlemiş ve işlevselliğin olumlu yönlerini aydınlatmıştır (Akın, 2009). Ryff'a (1995) göre iyi olma modelinin anahtar boyutları kendini kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevre hâkimiyeti, bireysel gelişim, yaşamın amacıdır. Psikolojik iyi olmanın altı boyutta ele alındığı bu model; tam ve verimli psikolojik işlevselliği, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır (Tütüncü, 2012).

Keyes, Shmotkin ve Ryff'a (2002) göre psikolojik iyi olmanın bütün aşamasını, insanların olumlu yaşama isteklerine rağmen karşı karşıya kaldıkları zorluklarla bağlantılıdır. Ortaya çıkan bu aşamalar birisi olan kendini kabul kişinin geçmiş yaşamını ve kendini pozitif değerlendirmesini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989) tatmin edici, sevgi, olumlu ilişkileri, başkaları ile sıcak, güvenilir ilişkiler kurmak, güçlü empati, yakınlık ve bu ilişkileri anlamayla ilgili olarak tanımlamıştır. Yani başkalarıyla nitelikli ilişkilere sahip olmayı ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Singer ve Ryff (1996) ise kendini gerçekleştirme, öz-kabulü, olgunluk ve optimal işlevsellik özelliklerinin yanı sıra ruh sağlığının temel bir özelliği olarak tanımlar, bundan dolayı başkalarına karşı olumlu davranışlar pozitif psikolojik işlevselliğin temel bir özelliği olarak ortaya çıkar. Yani öz-kabul, kendini gerçekleştirme, sahip olunan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilme olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999). Diğer boyut psikolojik iyi olmanın sosyal ve kişilerarası yönüyle ilişkili olan (Keyes ve Ryff, 2002) diğer insanlarla pozitif yönlü ilişkiler kurmadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, ilişkilerin tek yönlü olmadığını ve karşıdaki bireyin de düşünülmesi gerektiğinin farkındayken, diğerleriyle pozitif ilişkiler kuramayan bireyler ise kişiler-arası ilişkilerde izolasyon, hayal kırıklığı ve yalnızlık yaşayarak arkadaşlık bağlarını sürdürmede başarısız olmakta, kendilerini diğer bireylere açamamakta, içe kapanık bir yaşam sürdürmekte ve bu bireylerin çevresinde iletişim kurabileceği çok az sayıda birey bulunmaktadır (Akın, 2009).

Psikolojik iyi olmanın belirleyicisi olan başka bir boyut, “çevre hâkimiyeti” dir. Ryff (1989) çevre hâkimiyetini “Ruh sağlığının bir özelliği olan bireyin psişik koşullarına uygun çevreyi

oluşturma ve seçme yeteneği” olarak tanımlamaktadır. Diğer bir deyişle bireyin, yaşamını etkin bir şekilde yönlendirebilmesini içerir (Doğan, 2012). Zihinsel ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla çevrelerini değiştirebilen kişiler etkileşimlerini kontrol edebilir ve bu çevresine hâkimiyet kuran birey, sürekli değişen çevreyle başa çıkabilir, uyum sağlayabilir ve işlevini yerine getirebilir (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995).

Psikolojik iyi olmanın diğer boyutu olan özerklik, “Özgür irade, davranışın içsel düzenlenmesi ve bağımsızlık gibi nitelikleri” içermektedir (Ryff, 1989). Özgür olmak başkalarına güvenmemek anlamına gelirken, özerklik seçim yaparak hareket etme anlamına gelir ve özerklik için başkalarına güvenmek bağımsız hareket etmekten daha önemlidir (Deci ve Ryan, 2008). Ayrıca özerklik kavramı kültürlere göre değişiklik gösterir ve özellikle batı psikolojisinde incelenen bir olgudur. Özerklik Avrupa ve Batı merkezli kültürün bir özelliği olması ve kolektif kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeylerinin düşük olmasına rağmen psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olabilmektedir (Ryff, 1995). Buna bağlı olarak yüksek düzeyde özerkliğe sahip bireyler, sosyal geleneklere uygun düşünme ve davranma zorunluluklarının olmadığını düşünürken, özerklik düzeyi düşük olan bireyler kendilerini sosyal baskılara uyma, diğerlerinin kendilerine yönelik yargı ve değerlendirmelerini önemseme ve karar verirken diğer bireylerin görüşlerini alma zorunda hissederler (Akın, 2009). Buna karşın potansiyellerini kullanabilen ve kendini gerçekleştiren bireyler, topluma bağımlı olmadan da yaşayabilirler (Ryff ve Essex, 1992).

Psikolojik iyi olmanın tüm boyutları arasında Aristo’nun “eudaimonia” anlamına en yakın ve bireyin kendini gerçekleştirilmesiyle açıkça ilgili olan boyutu bireysel gelişimdir (Ryff ve Singer, 2008). Bireysel gelişim, tam olarak işlevsel olması ve kendini geliştirmesini ifade etmektedir (Ryff ve Essex, 1992). Bireyin geçmiş yaşamına ve kendine ilişkin pozitif değerlendirmeleri bireysel gelişime uygun bir örnek olarak verilebilir (Tatlıhoğlu, 2012). Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, gelişimlerini optimize etmek için yeni deneyimler kazanmaya açık ve isteklidirler. Bu bireyler kendilerini sürekli olarak gelişen ve büyüyen, öz-bilgileri doğrultusunda değişim sergileyen bir varlık olarak algılar ve zamanla kendilerinde meydana gelen gelişimleri gözlemleyebilirler. Bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise kişisel anlamda durgunluk yaşar, kendilerinde zamanla hiçbir değişim olmadığını düşünür, yaşam ilgisinden ve davranış ve tutumlarını geliştirme isteğinden yoksun olurlar (Akın, 2009).

Psikolojik iyi olmanın bir diğer boyutunda yaşam amacı; kişinin yaşamının anlamının ve amacının olduğuna inanmasını ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Bu boyut varoluşsal bakış

açıları, özellikle Frankl'ın "anlam arayışı" görüşüne dayanmaktadır ve Frankl'ın Logoterapi diye adlandırdığı bu görüşü, insanların anlam arayışı yaşamlarındaki çektikleri acıları ve sıkıntıların anlamını ve amacını bulmaları konusunda insanlara yardımcı olmasıyla doğrudan ilgilidir (Ryff ve Singer, 2008). Klinger (1977), insanlara "Yaşamınızdan doyum almanızı ne sağlar?" diye sorulduğunda, insanların genel olarak geleceğe yönelik isteklerinden, yaşam amaçlarından ve gelecek odaklı hayallerinden söz ettiklerini belirtir (Eryılmaz, 2011). Yaşam amacı olan bireyler geçmiş ve şimdiki yaşamlarının bir anlamı ve yaşamın bir amacı olduğuna inanır, geçmişleri ve mevcut konumlarının anlamlı olduğunu ve yaşamın amaçsız bir yolculuk olmadığını düşünürler. Öte yandan yaşam amaçları belli olmayan bireylerin, yaşamlarını anlamlı kılacak herhangi bir inançları olmadığı için yaşamın boş olduğunu düşünme olasılıkları oldukça yüksektir (Akın, 2009).

2.2.2 Benlik Saygısı

Benlik kavramının tarihsel sürecini incelediğimiz zaman detaylı olarak incelemeye başlayan ilk psikolog William James'dir. 1890'lı yıllarda onun öncülüğünde başlayan araştırmalara rağmen benlik kavramının değişken yapısından dolayı kavramın net bir terminolojisi yoktur (Özşaker, 2008). İnsan davranışı üzerinde duran bilim dalları benlik kavramını varoluşsal boyutta insanları birbirinden ayıran onları farklı kılan en temel olgu olarak tanımlamıştır (Arıcak, 1999).

Gelişim açısından benlik kavramına bakıldığında benlik doğum itibariyle oluşmaya başlayan etkileşime girdiğimiz insanlardan öğrenerek, onların bizlere karşı göstermiş oldukları sevgi, saygı, beğeni gibi olumlu ya da utanma, nefret gibi olumsuz duygular sayesinde benlik sürekli olarak gelişim gösterir (Baymur, 1972).

Benlik gelişimi için en etkili etmen ailedir. Ailenin çocuğa karşı göstereceği olumlu geri dönüşler ve değerlendirmeler benlik kavramının olumlu yönde gelişmesini sağlarken olumsuz olan her türlü tepki, geri dönüş ve tutumlar benlikte yıkıcı bir etkiye sahip olacaktır. Ailenin yanı sıra çocuğun sosyal hayat üzerinden yapacağı değerlendirmelerde olumlu yönde olduğunda güçlü bir benlik olgusu oluşacaktır (Yücel, 2013).

Benlik saygısı; bireyin hayatı boyunca çevresiyle etkileşimi, sosyal yaşantıları, insanlarla olan ilişkileri sonucunda şekil verdiği benlik kavramını kabul etmesi ve kabul etmiş olduğu benliğe karşı duygularını ortaya koyan bir kavramdır. Bednar ve Peterson (1989), Horney (1992, 1994), James (1890), Josephs (1992) gibi bazı araştırmacılar benlik saygısını tanımlamaktadır. Yaptıkları tanımlar incelendiğinde benlik saygısı için; benliği oluşturan tüm parçaların, 'ben

kimim?', 'geçmişte nasıldım', 'şimdi nasılım?', 'gelecekte nasıl olacağım?' gibi soruların hepsine verilen cevapların beğenilmesi, onaylanması, değer verilmesi ve ortaya çıkan benliğin kabul edilmesi olarak özetlenebilir (Carlock, 1999).

Benlik saygısına dair araştırmalara önemli derecede katkısı olan Rosenberg'e göre ise benlik saygısı bireyin kendi hakkında göstermiş olduğu olumlu ya da olumsuz tutumlarının hepsini kapsamaktadır. Kişiler benlik saygılarını bu tutumlar doğrultusunda geliştirir (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı aynı zamanda kendini sevmek yani self-love, kendini kabul etmek yani self-acceptance ve son olarak yeterli olmak yani competence olarak üç anlam taşımaktadır (Wells, Marwel, 1976).

Benlik saygısı genel ve rol olmak üzere iki farklı boyuta sahiptir. Öz saygı olarak da anılan genel benlik saygısı kişinin yapmış olduğu değerlendirme sonucunda hangi ölçüde yetenekli, başarılı ve önemli olduğuna dair inancını gösterirken rol benlik ise kişinin bir iş ile ilgili göstermiş olduğu performansı, bu işe dair kapasitesi ve bu işe dair verdiği değer olarak açıklanmıştır (Schumann, 1991). Yapılan araştırmalara bakıldığında benlik saygısı insanların öğrenme, problem çözme, karar verme gibi becerileriyle beraber başarı durumunu ve meslek hayatını etkilediği söylenebilir. Benlik saygısının yüksek olması kişinin sorumluluğunda olduğu görevleri iyi bir performansı sergileyerek yerine getirdikleri, düşük olduğunda ise bu sorumluluk altında ezilecekleri öne sürülmüştür (Smith, Smoll ve Cuming, 2007).

2.2.2.1 Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

a.Aile

Benlik kavramının temeli de benlik saygısının oluşumu da bebeklikten itibaren ergenliğe kadar olan dönemde gerçekleşir. Bu dönemde her ikisini de en çok etkileyen sürekli olarak içinde bulunduğumuz aile unsurudur. Çocuğu yetiştiren insanların aralarındaki iletişim, çocuk ile kurdukları iletişim, birbirlerine ve çocuğun davranışlarına karşı verdikleri tepkiler çocuğun kendisine dair algıladıklarını olumlu ya da olumsuz yapabilecek kişiler oldukları için aile unsurunun etkisi büyüktür (Kayaalp ve Gündüz, 2018).

Aile içinde yaşanacak olan her türlü tatsız olay, anne ve babanın birbirleriyle geçinememesi, aile içi şiddet, çocuğa karşı ilgisizlik hatta çocuğu istememe, çocuğa karşı verilen tepkilerin olumsuz ve büyük olması gibi davranışlar çocuğun içine kapanık yaşamasına, gelecekte kötü alışkanlıklara başlamasına, şiddete meyilli olmasına, iletişim kurma becerisini olmaması gibi davranışlarına yol açarak bireylerin kendilerine verdikleri değerin düşük olmasına sebebiyet

vermektedir (Araç, 2022).

b.Eğitim ve Okul

Her alanda olduğu gibi çocukların benlik saygılarını da etkileyecek olan öğretmenler bir kişinin yaşamında ailesinden sonra etkilemek istedikleri, rol aldıkları ve değer verdikleri en önemli insanlardır. Çocukların davranışlarına karşı öğretmenlerin vereceği tepkiler ve tutumlar benlik saygısının olumlu mu yoksa olumsuz yönde mi bir gelişim göstereceğinin belirleyicisidir. Öğretmenleri tarafından takdir edilen, saygı gösterilen çocukların benlik saygısı yüksek olacağı gibi başarısız ve değersiz olduğu hissettirilen çocuklarda düşük benlik saygısı gözlemlenecektir (Pişkin, 2003). Lawrence (1998) yapmış olduğu çalışmada eğitim ortamında (okul, spor kulüpleri vb.) çocukların etkileşim içinde olduğu eğitimci veya öğretmenlerin benlik saygısı gelişiminde ne kadar önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada öğretmeninden olumlu geri dönüşler, pozitif tepkiler alan çocukların benlik saygısının yüksek düzeyde olduğu aksine öğretmenlerinden sert tepkiler, negatif geri dönüşler alan çocuklarında benlik saygısının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Araç, 2021).

c.Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Benlik saygısı bireylerin çevresinde bulunan insanlar tarafından yapılan pozitif veya negatif yorumlar vasıtasıyla şekil alır. Bunun sonucunda pozitif ve olumlu sonuçlar benlik saygısının yüksek olmasını sağlarken negatif ve olumsuz sonuçlar benlik saygısının düşük olmasına yol açar. Yapılan dönütlerden yola çıkarak kişi kendi benlik algısından hoşnut olmadığında düşük benlik saygısından tam tersi durumda da yüksek benlik saygısından bahsedilebilir. Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler kendine güveni yerinde, kendi değerini bilen, yararlı bir insan olduğuna inanan, kendini önemli bir kişi olarak gören bireylerdir (Mujiyati ve Adiputra, 2018). Benlik saygısı yüksek bireyler kendilerine dair sadece olumlu yanlarını görmez, aynı zamanda kendi eksik yanlarının farkında olup kendilerini sert bir şekilde eleştirmeden bu eksik yanlarını kabul eder ve onları geliştirmeye çalışırlar. Kendi becerilerinin ve sınırlıklarının bilincinde oldukları ve kendilerine güvendikleri için olumlu bir bakış açısına sahiptirler (Soğukpınar, 2014). Yapılan araştırmalar benlik saygısı yüksek olan bireylerin başarılı olma isteği, iyimserlik, zorluklara karşı yılmama, sosyal, yeni fikirlere açık, aktif, yaratıcı, insanlarla iyi ilişkiler kurma, iletişim yeteneği yüksek, yaratıcı olma gibi niteliklere sahip olduklarını göstermektedir (Cevher ve Buluş, 2006). Benlik saygısı düşük olan kişiler ise kendi benliklerini kabul edemeyen ya da bu benlikten memnun olmayan, kendini değerli hissetmeyen,

sosyalleşmekte zorlanan, insanlarla ilişki kurmakta çekinen veya kaçınan, kendine güvenemeyen, yapabileceklerinin sınırlı olduğunu düşünen bireylerdir (Byrne ve O'brien, 2014). Düşük benlik saygısına sahip insanlar yüksek benlik saygısına sahip kişilerin aksine kendilerine saygı duymakta zorlanan, fikirlere kapalı, içinde bulunduğu ortamda rahat edemeyen, iletişim güçlüğü çeken, sürekli olarak kabul edilmeme korkusu yaşayan bu özelliklerinden dolayı kendi iç dünyasına kapanan kişilerdir (Mann ve diğerleri, 2004).

2.2.3 Umutsuzluk Düzeyi

Umutsuzluk kelimesinin içerisindeki umut kelime anlamı olarak Türk Dil Kurumunun sözlüklerinde, umulan şey, sanılmaktan ortaya çıkan, gönül rahatlığı, bireyi umulan şeyin gerçekleşeceğine inanarak beklemeye, geleceğe güven duymaya iten duygu olarak tanımlanmaktadır. (Türk Dil Kurumu'nun Türkçe Sözlüğü)

Umut; bilmekle arzulamak arasında bir şeydir. Literatüre göre umut dışarıdan yardım edilmesini gerektiren içsel bir duygudur. Umutlanmak ise; bir şeyin olmasını inançla beklemek olarak açıklanmıştır. Umut'un karşıtı umutsuzluktur. Umutsuzluk; sert ve elastikiyeti olmayan duygu, düşünce ve hareketlere dayanır. İnsanın yapmak ya da başarmak istediği şey ulaşılmazdır. Umudu olmayan bir kişi aynı zamanda bir hiçlik ve fanilik duygusu içerisine girebilir. Örneğin problemi çözmeye ya da yaşamın zorluklarıyla başa çıkmaya çalışmaz, çünkü hiçbir değişiklik olmayacağına inanmaktadır. Umutsuzluk yaşayan birey genellikle ulaşabileceği seçenekleri görmezden gelir ve seçeneği kabul etmez, yaşamını değiştirebilecek itici ivmeyi ortadan kalkar (Roberts, 1992; Örsal, 1998).

Umutsuzluğun başka bir anlamda bir dizi negatif beklentiden oluştuğu türündeki bir tanım ise hem Beck ve arkadaşları (1975) hem de Abramson ve arkadaşları (1989) tarafından yapılmıştır (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994).

Amerikan Psikoloji Birliği'nin (1997) tanımına göre umutsuzluk, bireyin seçme hürriyetinden yoksun olduğu ya da seçeneklerinin kısır olduğunu gördüğü ve kendi adına enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumudur. Cassidy'e (1957) göre ise umutsuzluk, kişinin içinde bulunduğu zihinsel, fiziksel ve toplumsal durumun düzelmeyeceğine ilişkin genel ruh halidir. Umutsuluga kapılmış şahıs, hayatını ilgilendiren bütün konularda hiç zaman olumlu bir gelişme kayda geçmeyeceğini her zaman kötü bir olay ya da hal ile karış karşıya kalacağını düşünmektedir. Ortaya çıkan bu olumsuz durumu ise hiçbir şeyin değiştirmeyeceğine düşünmektedir (Yıldırım, 2007).

Umut ve umutsuzluk arasındaki farklar şu şekilde özetlenebilir; Umut; güdüleyici, ilerki

zamanlara inancını ve motivasyonunu arttırıcı, var olma amacını güçlendirici elastik bir duygu iken, umutsuzluk; vurdumduymazlığı, dikkatsizliği, kayıtsızlığı, işe yaramazlığı, isteksizliği ve değersizliği içeren sert bir duygudur (Örsal, 1998).

Stotland, umutsuzluğun bilişsel şema içinde ileri zamana ait olumsuz beklentiler olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle karamsar ya da umudunu yitirmiş bir kişi hiçbir şeyin düzelmeyeceğine kanaat getirir ya da bu yönde beklentileri vardır. Hiçbir şeyde başarılı olamayacaktır. Kendisi için önemli olacak amaçlara ulaşamayacaktır ve en kötüsü de sorunları hiçbir zaman çözölemeyecektir (Öngider, 1997).

Umudunu yitirme ve umut farklı beklentileri simgeler. Umut'ta hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılabacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Umutsuzluk ya da geleceğe olumsuz bakma, depresyonun genel özelliklerini belirlemesi nedeniyle önemli ve dikkat çekicidir. Beck (1963)'in bilişsel kuramına göre umutsuzluk depresyonun temelidir. Bu kuram benliğe ait olumsuz duyguların, depresif semptomların gelişmesinde ve ilerlemesindeki rolü üzerinde durur. Youngren ve Lewinsahn (1980)'a göre düşük benlik saygısı, sosyal çekilme ve intihar düşönceleri umutsuzluk ile yakın ilişki içindedir. Melges (1969)'a göre de umutsuzluğun, depresyonda temel etken olduğu, eşlik eden kavramların değersizlik, çaresizlik, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duyguları olduğu vurgulanmıştır (Dilbaz ve Seber, 1993). Beck'in (1963) bilişsel kuramına ve Minkof ve arkadaşları (1973)'na göre depresyona yatkınlığı olan kişiler kendilerini, dış dünyayı ve geleceklerini olumsuz değerlendirmektedirler. Depresif kişi kendini değersiz, kusurlu ve yetersiz olduğunu düşünür (Kutlu, 1998).

Beck bu kuramı geliştirirken depresyon belirtilerinden karamsarlık için önemli bir kavram olan umutsuzluk üzerinde durmuş ve umutsuzluğun ölçümü konusunda çeşitli çalışmalar yapmıştır. Araştırmacı psikoterapi gören ve intihar girişiminde bulunmuş depresif hasta ile yaptığı çalışmalar sonucunda bu hastaların sorunlarının çözümü olmadığına ve hiçbir zaman çözüm bulamayacaklarına olan inanışları ile intihar girişimleri arasında bir bağ olduğunu bildirmektedir. Beck'e göre hasta objektif ve gerçekçi bir nedeni olmadığı halde deneyimlerine yanlış anlamlar yüklemekte ve amacına ulaşmak için çaba sarfetmediğı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemektedir. İşte hastaların bu durumu Beck (1963) "umutsuzluk" olarak adlandırmıştır. Bazı araştırmacılar ise umutsuzluğu gelecek hakkında negatif beklentilerden oluşan bir set olarak tanımlamışlardır (Durak ve Palabıyıköğlü, 1994).

2.2.3.1 Umutsuz Kişilerin Davranış Özellikleri

Umutsuz veya umudunu yitirmiş bireyler, çoğunlukla hayatın karanlık ve olumsuz yönlerine odaklanma eğilimindedir (Adler, 1998). Bu kişiler genellikle sakin bir izlenim bırakırken, yaşamın anlamsızlığından veya kendilerinden sık sık bahsederler (Cüceloğlu, 2005). Çoğu zaman çocukluk dönemlerinde yaşadıkları zorluklar ve edimlerin etkisiyle kendilerinde bir aşağılık duygusu gelişmiş ve bu durum, hayatın basit olmadığı algısını güçlendirmiştir (Adler, 1998). Bu nedenle, umutsuz bir birey basit bir engelle karşılaştığında bile kolayca yılgınlık gösterir. Ayrıca, geleceği önceden görme çabaları ve kehanetlerde bulunma eğilimleri, umutsuzluklarının önemli bir nedenidir (Horney, 2007).

Her ne kadar hayatın zorluklarına karşı ümitlerini korumaya çalışan insanlara göre daha bilinçli olsalar da cesaretlerini kolayca yitirebilirler. Güvensizlikle dolu olduklarından sürekli bir destek arayışına girerler. Bu kişiler genellikle çekingen, yavaş hareket eden, tedbirli ve her ayrıntıyı hesaplayan bir yapıya sahiptir. Çevrelerinde sürekli tehlikelerin var olduğuna inanırlar ve bu durum uyku sorunları gibi aşırı tedbir ve güvensizliğin belirtilerine yol açar (Adler, 1998).

Hayatın karanlık yönüne odaklanmalarını, zekice rasyonelleştirme çabalarına rağmen, derin bir umutsuzluk duygusunu gizleyemezler (Horney, 2007). Umutsuz bireylerin hayat hikâyelerine bakıldığında, yaşadıkları hayal kırıklıklarına verdikleri tepkiler çoğunlukla uyarıcı etkenle orantısızdır. Bu bireyler, genel bir ciddiyet eksikliğiyle olaylara duyarsız kalma eğilimindedir. Dışarıdan bakıldığında bu kişiler işlerini sürdürüyor gibi görünseler de, sabahları hayata adapte olmaları ve tekrar başa çıkabilmeleri uzun zaman alır. Yaşam onlar için ağır bir yüküdür; ancak bunu kolayca fark edemedikleri gibi şikâyetçi de değildirler (Horney, 2007).

Umutsuz kişiler, kendilerini değersiz hissetmenin yanı sıra başkalarına güven duymakta da zorlanırlar ve genellikle kendi başarısızlıklarından başkalarını sorumlu tutarlar. Horney'e göre nevrotik umutsuzluğun pençesinde olan bireyler, belirli ölçülerde geçinip gitmeyi başarabilirler. Nevrozları yaratıcı yeteneklerini fazlasıyla kısıtlamamışsa, kişisel yaşamlarına çekilip üretken olabilecekleri alanlara odaklanabilirler. Toplumsal ya da dini bir harekete veya bir kuruluşa katılabilirler ve bu faaliyetlerde faydalı olabilirler. Ancak, özel veya kişisel bir hedefe sahip olmamak, onların hayattan zevk alma yetisini gölgeleyebilir. Bazı durumlarda, zevk almak amacıyla güzel yemek, alkol, yüzeysel cinsel ilişkiler veya hobilerle sınırlı kalan bir yaşam sürdürme eğilimindedirler. Bunun yanı sıra sağa sola sürüklenip kendi hayatlarının alt üst oluşlarına izin verirken içkiye, kumara veya diğer bağımlılık yaratan davranışlara

yönelebilirler. Bu bireyler, kimi zaman yıkıcı davranışlar sergileyebilir ve temsili bir yaşam sürdürerek kendilerini avutmaya çalışabilirler (Horney, 2007).

Özetle, umutsuz bir bireyi bataklıkta kurtulmaya çalışırken daha da batan birine benzetmek mümkündür (Taner, 2008).

2.2.3.2 Umutsuzluğun Türleri

Umutsuzluğun, değişik açılardan ele alındığı takdirde birçok çeşitlere ayrılması söz konusu olabilmektedir. Bilinçlilik açısından ele alındığında umutsuzluk; bilinçsiz ve bilinçli olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır (Kierkegaard, 1997).

a.Bilinçsiz Umutsuzluk

Bilinç ne kadar artarsa, umutsuzluk o kadar şiddetlenmektedir. Böylece bilinçsizliğin en yüksek noktasında umutsuzluk en aşağıda olmaktadır. Bununla beraber bilinçli umutsuzluğa göre, umutsuzluğunu bilmeyen, yani umutsuzluğunun farkında olmayan kimse, gerçekten ve kurtuluştan uzaklığa olumsuz bir adım daha eklemiş olmaktadır. Umutsuzluğun kendisi bir olumsuzluktur ve umutsuzluğun bilinmemesi de başka bir olumsuzluk olmaktadır (Kierkegaard, 1997).

İnsanlarımızın çoğu, sonucun ne olacağından kuşku duymayacak kadar çok fazla bilinçsiz yaşamaktadırlar. İnsanlar, bazen iyi ruh hali takınırken, bazı zamanlar kötü tavırlar içerisinde, bazen çok neşeli bir şekilde, bazen her şeye yeniden başlarken, bazen umutsuz olarak görmektediriz. Umutsuzlukları bazen bir öğleden sonrası kadar sürdükten sonra bir kez daha neşelendiklerini fakat bir süre sonra bütün gün umutsuzluğa kapıldıklarını görmek mümkün olmaktadır. Onlar için yaşam, içine girilen bir tür oyun ve eğlenceden farksızdır. Dolayısıyla umutsuzluk gibi bir hastalık insanlar için hiç farkında olmadan onların içine yerleşebilmekte, onlara kendisini hiç hissettirmeksizin çok güzel bir şekilde saklanabilmektedir. Onun için seyrek olan umutsuz olmak değil aksine umutsuz olmamaktır. Zira bilinçsiz umutsuzluk, dünyada en sık rastlanan umutsuzluk biçimi olmaktadır (Kierkegaard, 1997).

Bilinçsiz umutsuzluğun, zorluklar karşısında kolayca yılgınlığa kapılma, genel bir ciddiyet yokluğu, geleceği önceden görme ya da kehanette bulunma vs. gibi daha pek çok şekillerde kendisini göstermesi mümkün olabilmektedir (Horney, 2007).

b.Bilinçli Umutsuzluk

Bu tür umutsuzluk, bireylerin kendi umutsuzluklarının farkında oldukları bir umutsuzluk

biçimidir. Bilincin artmasıyla birlikte umutsuzluk hissi de şiddetlenir. Umutsuzluğun doğası ve kendisi hakkında ne kadar farkındalık oluşursa, kişinin bu umutsuzluğu deneyimleme düzeyi o kadar yoğun hale gelir. Bilinçli umutsuzluk, kişinin içinde bulunduğu durumun çaresizliğini giderek daha fazla idrak ettiği bir umutsuzluk türüdür. Bu tür umutsuzlukta, kişi başlangıçta durumu hakkında derin bir şüphe taşır, ancak umutsuzluğunun ne olduğunu tam olarak tanımlayamadan bu hissi yaşar. Tıpkı bir hastalığın ilk aşamalarında olduğu gibi, başta yalnızca bir sıkıntı olduğunu hisseder, fakat zamanla umutsuzluğun farkına varır (Kierkegaard, 1997).

Kişi umutsuzluğunu fark ettiğinde, bu durumu çoğunlukla açıklamakta zorlanır ve sıkıntısını iş, evlilik ya da sosyal ve politik koşullar gibi dış etkenlere bağlama eğilimindedir. Ancak bu umutsuzluk geçici ya da yüzeysel bir durumdan kaynaklanmamaktadır. Umutsuz kişi, yaşamında bir anlam bulma, mutluluk ya da özgürlük duygusuna erişme konusunda umutsuz bir haldedir; bu yüzden hayatını anlamlı kılacak her türlü deneyimden kendini uzaklaşmış, yoksun ve mahrum hisseder (Horney, 2007).

Bilinçli umutsuzluk, bilinçsiz umutsuzluğa kıyasla daha nadir rastlanan ve yaygın olmayan bir umutsuzluk türüdür. Kierkegaard, bu tür umutsuzluğu, "benliğin kendi olmak istemesiyle" tanımlar ve bu durumu bir çeşit meydan okuma olarak görür. Ona göre, "benliğin kendisi olmak istemesi," kişinin kendisini var eden güce karşı bir kopuş yaşaması ve bu gücün varlığını tamamen reddetme arzusuyla bağlantılıdır. Bu tutum, kişi için derin bir meydan okuma niteliği taşır (Kierkegaard, 1997).

2.2.4 Spor Psikolojisi

20. yüzyılın başlarında itibaren spor etkinlikleri ile ilgili çok sayıda sınırlamalar ve kural getirilmiş sporculardan beklentiler çok yükselmiştir. Spor etkinliklerine getirilen her sınırlama ve kural sporcuları bedensel ve ruhsal yönlerden zorlamıştır. Bu fizikel ve zihinsel zorlamalara 20. yüzyılın ikinci yarısında spor psikoloji teknikleri hızla gelişmesi sporun amaçları arasında spor psikolojisi yerini almıştır. Toplumların spora olan ilgisinin fazlalaşmasıyla spor bir kazanç kapısı ve bir ticari sektör durumuna gelmiştir tüm bunlar sporcuların antrenman biçimlerini, metodlarını, eğlenmelerini, performans düzeylerini ve kişilik özelliklerini sporcu seçiminde bilimsel olarak daha verimli ve hassas araştırılmayı gerekli kılmıştır (Doğan, 2015). Spor psikolojisi bu gereksinimleri gidermek ve sporcular üzerindeki baskıyı azaltmak için geliştirilmiştir. Temel olarak spor hem bireysel hem de toplumsal bir etkinliktir, bu nedenle sporcuların da bedensel-ruhsal-toplumsal yönlerden

incelenmesi kaçınılmazdır. 19. yüzyılın sonunda ve 20. yüzyılın başlarında spor psikolojisiyle ilgili çalışmalar başlamakla birlikte, bunun daha geçmiş zamanlara dayandığı da öne sürülmüştür (Doğan, 2015). Birçok yazar, spor psikolojisinin temellerini Antik Yunan filozofları Sokrates, Platon ve Aristoteles'e kadar dayandırır. İzleyen yüzyıllarda eğitimciler ve filozoflar, insan yaşamında spor, egzersiz ve oyunun ruhsal yönlerini inceleyerek spor psikolojisinin felsefi zeminini hazırlamışlardır. Hipokrat, Galen, İbn-i Sina ve Tao'cu rahipler, egzersiz ve aşırı zorlanmanın sağlık üzerindeki etkilerini vurgulamışlardır. Rönesans döneminde beden hareketlerine olan ilgi artarken, 16. ve 18. yüzyıllarda yapılan bilimsel araştırmaların sonuçları spora, özellikle de kondisyon kazanımına uyarlanmıştır. 1883'te Dr. Speck ve 1922'de A.V. Hill, egzersiz fizyolojisi alanında çalışmalar yapmış, 1891'de Almanya'da sporla ilgili ilk laboratuvar kurulmuştur (Başer, 1998; Özbaydar, 1983; Tiryaki, 2000). Zihin ve beden ilişkisi, eski çağlardan bu yana insanların ilgisini çekmiştir. Ünlü Yunan filozoflarından biri, "sağlıklı bedende sağlıklı zihin" düşüncesini (günümüzde "sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" ifadesiyle anılmaktadır) popüler hale getirmiştir. Profesyonel uygulayıcılar, sporcuların genel özelliklerini göz önünde bulundurarak performans düzeylerini bütünsel bir yaklaşımla ele almışlardır. Spor psikolojisinin Avrupa'da başladığı düşünülse de, gerçek doğuş noktası tam olarak belirlenememiştir. 1830'ların başında Alman bilim insanı Carl Friedrich Koch, "Beden Eğitiminin Psikolojisi" üzerine bir makale yayımlamış, ardından Wilhelm Wundt, 1879 yılında Leipzig Üniversitesi'nde beceriyle ilgili deneysel çalışmalar yürütmüştür. Amerika'da ise Indiana Üniversitesi'nden Norman Triplett, 19. yüzyılın sonlarına doğru bisiklet yarışlarında psikolojik faktörlerin rolünü inceleyen bir makale yayımlayarak, diğerlerinin varlığının bireyde ekstra enerji açığa çıkardığını keşfetmiştir. Bugün bu etkiye "sosyal kolaylaştırma" denmektedir ve Triplett'in bu bulgusu sosyal psikoloji alanında bir dönüm noktası kabul edilir. Spor psikolojisi terimi ilk kez, modern Olimpiyat hareketinin kurucusu Fransız asilzade Pierre de Coubertin tarafından kullanılmıştır. Coubertin, 1900 yılında "La Psychologie du Sport" adlı bir makale yayımlamış ve 1937'deki ölümüne kadar sporun psikolojik yönleri üzerine yazılar yazmaya devam etmiştir. Coubertin'in katkılarına rağmen, spor bağlamında yapılan ilk sistematik ve ilerici çalışmalar Amerikalı psikolog Coleman Griffith'e atfedilir. Illinois Üniversitesi, Griffith'ten 1925 yılında antrenörlerle iş birliği yaparak sporcular üzerinde olumlu sonuçlar oluşturmasını istemiştir. Griffith'in katkılarıyla Illinois Üniversitesi Amerikan futbolu takımı, iki ulusal şampiyonluk ve üç Big Ten şampiyonluğu kazanmıştır. Amerika'daki ilk spor psikolojisi laboratuvarını kuran ve ilk spor psikolojisi dersini veren Griffith, spor psikolojisinin öncülerinden sayılır. Bu alanda yapılan çalışmalar derinleştirilene kadar, Griffith'in 1926

yılında yayımlanan *Antrenörlük Psikolojisi* (Psychology of Coaching) ve 1928 yılında yayımlanan *Sporcu Psikolojisi* (Psychology of Athletics) kitapları uzun yıllar değerli kaynaklar olarak kabul edilmiştir (Tiryaki, 2000).

Türkiye'de spora ilk bilimsel yaklaşımın 1908'de Beden Eğitimi Genel Müfettişi olan Selim Sırrı TARCAN ile başladığı kabul edilir. Ali Sami YEN ve Burhan FELEK, 1924'te Paris Olimpiyatları'na katılacak sporcuların muayene edilmelerini istemiştir. 1938'de ise, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nde Sağlık Dairesi kurulmuştur. Türkiye'de spor psikolojisinin başlangıcı tarihi olarak 1943 yılı kabul edilir. Başer'e göre bu tarihte Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü "Sporun Fizyopatolojisi" adlı kitabın çevirisini yayımlamıştır. Aynı yılda, beden eğitimi öğretmeni olan İlhami POLATER günlük ulusal bir gazetede spor psikolojisiyle ilgili yazılar yazmaya başlamıştır. 1970'li yıllarda Lütfü ÖZTABAĞ Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi, daha sonra Sabri ÖZBAYDAR Spor Psikolojisi isimli kitapları yayımlamışlardır. Türkiye'de spor psikolojisi alanında akademik olarak ilk yüksek lisans ve doktora programı 1982 yılında Ege Üniversitesi'nde başlatılmıştır. Türkiye'de ilk kez 2004 yılında Atina Olimpiyatları'nda sporculara yardım amacıyla iki uzman görevlendirilmiştir (Tiryaki, 2000; Yeltepe Ercan, 2013).

1990'lı yıllarda spor psikolojisi alanında yayımlanan dergilerin sayısında önemli bir artış yaşanmış ve Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği ile Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği gibi çeşitli bilimsel kurumlar düzenli olarak bilimsel toplantılar gerçekleştirmeye başlamıştır. Bu dönemde, Amerikan Psikoloji Derneği, Avustralya Psikoloji Derneği ve İngiliz Psikoloji Derneği gibi kurumların katkılarıyla spor psikolojisinin akademik ve uygulamalı yönleri daha geniş bir alanda yaygınlık kazanmıştır. 2000'li yıllara gelindiğinde ise Türkiye ve birçok ülkede spor psikolojisi, köşe yazıları, kongreler, makaleler ve kitaplar aracılığıyla toplum nezdinde daha fazla tanınır hale gelmiştir. Türkiye'de 2010-2020 yılları arasında spor psikologları, kulüp ve takımlarda "mentör" unvanıyla çalışmaya başlamış; kulüp yöneticileri ve teknik kadrolar, sporun yalnızca fiziksel yeteneklerden ibaret olmadığı, psikolojik tekniklerin de sporcu performansına önemli katkı sunduğu fikrine yönelmiştir. Ayrıca, bazı üniversitelerde egzersiz ve spor psikolojisi alanında yüksek lisans ve sertifika programları ile psikoloji laboratuvarları açılarak bu alanda akademik ve profesyonel gelişim fırsatları sunulmuştur (Doğan, 2015).

2.2.4.1 Spor Psikolojisinin Görevleri

Spor psikolojisinin temel problemi, hareket davranışları ile spor faaliyetlerini kapsayan sistemdeki tüm etkinlikleri incelemektir. Bu bağlamda spor psikolojisi, kendine özgü bir eylem bilimi olarak da değerlendirilebilir. Spor faaliyetlerinin en belirgin niteliği, performans ve başarı odaklı olmalarıdır. Bu nedenle spor psikolojisi yalnızca hareket ve eylem yasalarının spor aktiviteleri üzerindeki etkisini değil, aynı zamanda sportif başarıyı artırmada psikolojik faktörlerin rolünü de araştırır. Bu yaklaşım, bedensel eğitim sürecine dâhil edilen tüm faaliyetlerin psikolojik açıdan doğruluk ve ilkelere uygunluk bakımından değerlendirilmesini kapsar. Bu çerçevede, spor psikolojisinin görevleri iki ana başlık altında toplanabilir (Rakuvalvy, 1980).

Bunlar:

a) Spor psikolojisinin teorik görevi: Sportif etkinliğin psikolojik açıdan analizi yapılarak, genel yasalar ortaya konmaya çalışılır. Spor eğitimi alanında yapılacak araştırmaların öğreniminde bilgi kazanımı, özel yasalara uygun biçimde gelişmektedir. Spor psikolojisi araştırmalarında bir yanda pek çok somut spor etkinliklerinin analizini yaparak genelleştirmeye uygun yasalar elde ederiz; diğer yandan yapılan araştırmaların uygulanması sonucu, daha önceden bilinen değişik durumlar içinde ve farklı koşullar altında özel yasalara ulaşabiliriz (Eygü, 2009).

b) Spor psikolojisinin pratik görevleri:

- Spor türleri için uygun olma koşullarını belirleme ve bireysel spor türlerinin psikofizyolojik ve psikolojik özelliklerini ortaya koyma,
- Optimal düzeyde bireysel başarının (performansın) gerçekleştirilmesi ve geliştirilmesi; optimal başarının ruhsal koşullarının ortaya konulması,
- Sporcu ve kişisel çevresi arasındaki uyumun ruhsal koşullarının belirlenmesi ve grup içinde optimal düzeyde bir grup birliği ve uyumunun geliştirilmesi (Eygü, 2009).

2.2.4.2 Spor Psikolojisinin Konuları

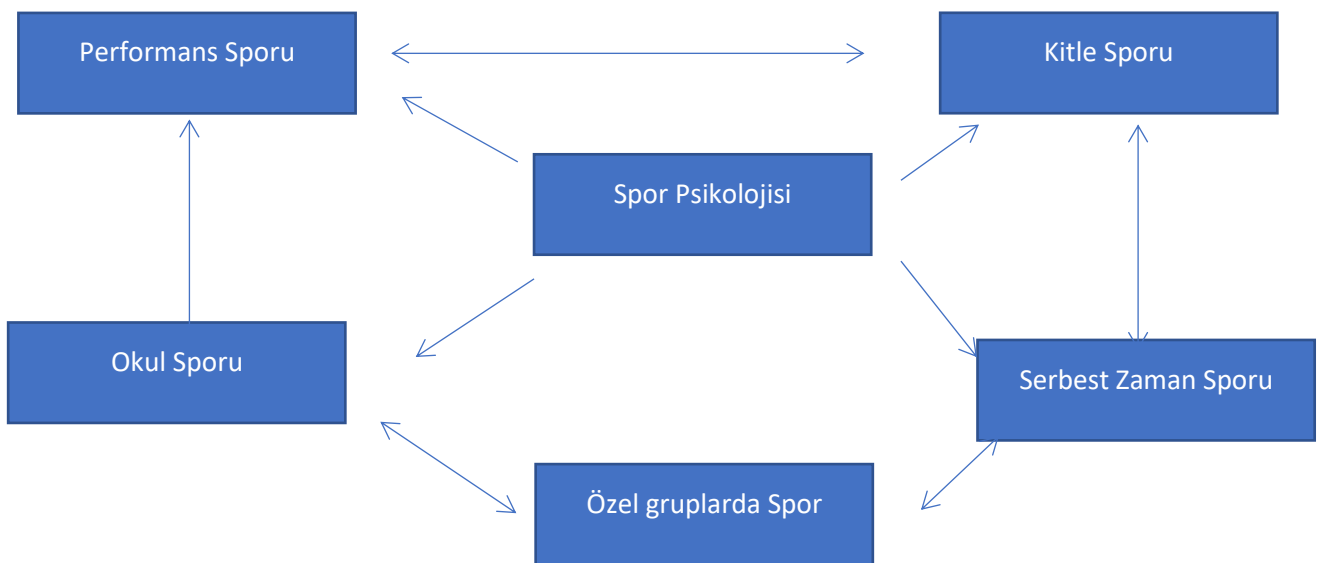
Spor psikolojisinin temeli, eğitim psikolojisine dayanmaktadır. Beden hareketlerinin psikolojisi, eğitimin uygulamalı psikolojisinin bir alt dalı olarak kabul edilebilir (Schulte, 1925).

Performans sporcularına duyulan ilgi zamanla artmış ve psikologlar, elit düzeyde spor yapan bireylerin ruhsal yüklenmeleri üzerine çalışarak insan davranışlarının kontrol ve yönetimine dair önemli bilgiler edinebileceklerini öngörmüşlerdir. Sporcuların, psikolojik bilgileri

dikkate aldıklarında daha yüksek bir performansa ulaşabildiklerini fark etmişlerdir. 1960'lı yıllarda performans sporunun dinamik bir şekilde gelişmesiyle birlikte, spor psikolojisinde de önemli değişiklikler yaşanmıştır. Bu gelişmeler sonucunda, spor psikolojisi sadece performansın artırılmasıyla değil, bu gelişimi sağlayacak psikolojik koşulları inceleme göreviyle de karşı karşıya kalmıştır (Rakuvalvy, 1980).

Bu daraltılmış ancak performans sporlarına odaklanmış tanımlama, spor psikolojisinin daha geniş bir yelpazeye hitap etmesine katkı sağlamıştır. Genişleyen ilgi alanları arasında, okul sporları, serbest zaman sporları, yaşlılar, engelliler veya sosyal rehabilitasyon için yapılan spor gibi gruplarla ilgili çalışmalar da bulunmaktadır. Bu alanlarda psikolojiden beklenen ise yalnızca performansı artıran koşulları analiz etmek değil; bu faaliyetlerin gereksinimlerini, motivasyon gibi kişilik özelliklerini ve sporun gerçekleştiği sosyal yapıyı da anlamaktır. Başlangıçta performans odaklı bir alan olarak ortaya çıkan spor psikolojisi, zamanla kapsamını genişleterek genel psikoloji, gelişim psikolojisi, kişilik psikolojisi ve sosyal psikoloji gibi alt disiplinlerden de faydalanarak spora özgü psikolojik hedefler belirlemiştir. Günümüzde spor psikolojisi, sporda kullanılabilir psikolojik modelleri test etmeye, özgün yöntemler geliştirmeye ve alandaki genel geçerliliğini pekiştirmeye yönelik çalışmalara devam etmektedir. Spor psikolojisinin temel konuları aşağıda belirtilmiştir (Baumann ve Sigurd, 1994).

Şekil 1.4.Spor Psikolojisinin Konuları



Kaynak : Baumann, Sigurd, a.g.e., s. 17.

a.Performans Sporu

Performans sporcuları, bulundukları sporda başarı elde etmeyi, bu başarıyı sürdürmeyi ve gelişim göstermeyi hedefler. Spor psikolojisi ise sporcuların psikolojik özelliklerini ortaya koymanın yanı sıra, antrenman ve müsabakalar sırasında meydana gelen psikolojik süreçleri yönlendirerek bu süreçlerin performansa olumlu katkı sağlamasını amaçlar. İdeal şartlarda, sporcu kendi psikolojik durumunu yönetebilmelidir; ancak özellikle genç sporcular için bu yönetim zorlayıcı olabilir ve genellikle takım arkadaşları veya yöneticilerden gelen sosyal destekten fayda sağlarlar. Sporcuların psikolojik uyumlarını başarılı bir şekilde sağlaması, yalnızca spor ortamındaki tüm unsurların göz önünde bulundurulmasıyla mümkün olur. Bu faktörlerin etkisi, bireysel ve takım sporlarında farklılık gösterebilir (Baumann ve Sigurd, 1994).

Bireysel sporlarda, her sporcu için psikolojik becerilerine uygun koşulların sağlanması, teknik hareketlerin kalitesinin artırılması ve belirlenen taktiklere uyum sağlayarak bu sürecin sürdürülebilir hale getirilmesi önemlidir. Takım sporlarında ise sporcuların takım arkadaşları ve rakipleriyle oluşturduğu sosyal etkileşim alanı, eylemleri yönlendirmede ek bir psikolojik faktör olarak öne çıkar (Baumann ve Sigurd, 1994).

b.Serbest Zaman ve Kitle Sporu

Son yıllarda, boş zamanlarda spor yapmanın önemi daha iyi anlaşılmıştır. Boş vakitleri spor faaliyetleriyle değerlendirmek, sağlık profesyonelleri, sosyologlar ve psikologlar tarafından fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlığın korunması açısından eşit derecede önemsenmektedir. Toplumun sürekli değişen yapısı, spor psikolojisinden çeşitli spor etkinliklerinin etkileri, organizasyonu, içeriği ve hedefleri konusunda çok yönlü analizler sunmasını bekler. Psikolojik yaklaşımlar ise performans odaklı değil; motivasyon sorunları, psikofiziksel yüklenme, özel hedef kitlelerin seçimi, sporun telafi edici etkileri ve bireysel bir hedef olarak gerçekleştirilen sporun kişiliği güçlendirici işlevine odaklanır. İnsanları spor yapmaya yönlendiren nedenler, sadece fiziksel aktivite ile sınırlı kalmaz; sosyal ilişki kurma arzusu, yalnız kalma endişesi, sosyal bir varlık olma ihtiyacı ve psikolojik rahatlama isteği de sportif veya sağlıklı olma arzusuyla aynı ölçüde etkileyicidir (Frugh, 1962).

c.Okul Sporu

Psikolojik olarak değerlendirildiğinde, performans sporunda asıl amaç performansı en üst düzeye çıkarmaktır; serbest zaman sporlarında ise iş hayatındaki stresin azaltılması ve telafi

edilmesi önceliklidir. Okul sporlarında spor psikolojisinin ana konuları ise, eğitimle doğrudan bağlantılıdır ve gençlerin kişilik gelişimine katkı sağlar. Öğrenciler, kendi değer sistemlerine uygun bir çevrede yetişmeli; beden eğitimi öğretmenleri de bu derslerde ortaya çıkan psikolojik fırsatları en iyi şekilde değerlendirmelidir. Özellikle beden eğitimi ve spor derslerinin duygusal yönü, öğretmenin bu dersleri bilinçli bir şekilde yönetmesini gerekli kılar. Eğitimde sosyal ilişkilerin kurulması ya da toplum dışı davranışların azaltılması açısından beden eğitimi kadar etkili bir alan neredeyse yoktur. Bu derste bireysel ve sosyal öğrenme süreçleri; gelişim, öğrenme ve sosyal psikolojiye dair bilgileri de içermektedir. Spor psikolojisi bu verilerle pedagojik ve psikolojik olarak yeni değerler kazanır. Okul sporlarında spor psikolojisine dair çeşitli yaklaşımlar ve fikirler çok çeşitlidir ve bunların azaltılması mümkün görünmemektedir. Okul sporları, hem pedagojik açıdan hem de beden eğitimi ve spor dersinin yapısal özellikleri nedeniyle performans ve serbest zaman sporlarıyla yakından ilişkilidir (Baumann ve Sigurd, 1994).

d.Özel Gruplarla Spor

Toplumdaki bazı özel gruplar, her zaman spor kurumlarının düzenli programlarına katılmada zorluk yaşayabilir. Bu kişilerin sporun normal şartlarına uyum sağlamalarını zorlaştıran çeşitli özellikleri nedeniyle, onlara yönelik özel psikolojik programlara ihtiyaç duyulmaktadır. Fiziksel, ruhsal veya diğer engeller, bu bireylerin spor yapmasını güçleştirir. Örneğin, dil bariyeri olan yabancılar, rehabilitasyon sürecindeki hastalar, fiziksel veya zihinsel engelli bireyler ve topluma yeniden kazandırılması gereken gençler bu gruba dahildir. Spor, sosyal uyum, kendini tanıma, geçici veya kalıcı engelleri aşma ve bu durumlarla başa çıkma konusunda önemli bir destek sağlar. Spor etkinliklerine özgü psikolojik ve fiziksel yüklenmeler, ilgili grupların psikolojik dayanıklılığı, sporla ilgili taleplerin düzeni ve engelli bireylerin zamanla normal spor gruplarına uyum sağlama süreçleri, spor psikolojisinin ilgi alanında yer alır (Eberspacher, 1984).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Belediye’de görev yapan usta öğretmenler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların benlik saygısı, psikolojik iyi olma durumu ve umutsuzluk düzeylerine etkisinin tespit edilmesidir.

3.2. Araştırma Sürecinin Belirlenmesi

3.2.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırmada katılımcılar gönüllülük esasına göre belirlenmiştir. Araştırma katılımcı profili açısından heterojen olarak tasarlanmış deneysel bir araştırmadır ve ilişkisel tarama yöntemiyle yürütülmüştür. Araştırma sırasal desen olarak tasarlanmıştır; farklı doğum bölüklerinden katılımcılara tekrarlı ölçümler yapılmıştır.

3.2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem seçimi

Çalışmanın evrenini, Yalova iline bağlı Çiftlikköy ilçesinde yaşayan 21-60 yaş üzeri gönüllü kadın bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise Çiftlikköy Belediyesinin açmış olduğu ücretsiz kurslara katılım sağlayan 120 kadın kursiyer oluşturmuştur.

3.2.3. Araştırmanın Etiği

Araştırmaya katılım gönüllülük esası çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmadan elde edilecek verilerin güvenilir olabilmesini sağlamak için kurslara katılımın %80 oranında olması konusunda gönüllü katılımcılar bilgilendirilmiştir. Araştırma için Yalova Üniversitesi Etik Kurul (2023/95) onayı alınmıştır. Onay alındıktan sonra ilgili Belediyeden yazılı izinler alınarak araştırma süreci başlatılmıştır.

3.3. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, 16 hafta süren pilates, Zumba, step-aerobik ve yoga kurslarına katılan kursiyerlerin benlik saygılarını, umutsuzluk düzeylerini ve psikolojik iyi olma durumlarını araştırmak üzere hazırlanmış ve tek gruplu ön test-son test deneysel modelinde yürütülmüştür. Araştırma sürecine ait kurslara 120 kişi, gönüllülük esası göz önünde bulundurularak katılım sağlamıştır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ryff Psikolojik İyi Olma Ölçeği kurslar başlamadan önce ve bittikten sonra

ön test ve son test olarak araştırmacı tarafından yüz yüze sınıf ortamında uygulanmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiş ve tablolar halinde tezin bulgular kısmında sunulmuştur.

3.3.1. Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırmanın verilerini toplamak için umutsuzluk ölçeği, benlik saygısı ölçeği ve psikolojik iyi olma ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin doldurulmasında süre sınırı konulmamıştır. Kişisel bilgi formu ve veri toplamak için kullanılan üç ölçeğin uygulanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.3.2. Sınırlılıklar

Bu araştırma, Yalova iline bağlı Çiftlikköy ilçesinde ikamet eden ve Çiftlikköy Belediyesinde hizmet alan kişilerle sınırlıdır. Araştırmacının ulaşabildiği kaynaklarla sınırlıdır. Belediyenin ücretsiz vermiş olduğu 16 haftalık kurs süresiyle sınırlıdır.

3.3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları tamamlanmış olan 3 ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler, Türkiye adaptasyonu Seber (1993) tarafından geliştirilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, Türkiye adaptasyonu Çuhadaroğlu (1986) tarafından geliştirilen “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve Türkiye adaptasyonu Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, Eroğlu (2008) tarafından geliştirilen “Psikolojik İyi Olma Hali Ölçeği”dir. Ayrıca araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” da katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için kullanılmıştır.

3.3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın gönüllü katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinebilmek için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu kişisel bilgi formunu yaş, medeni durum, katılmış olunan kurs, kurslara kaç senedir katılım sağlandığı, birey geliri, hane geliri, eğitim düzeyleri gibi özellikleri belirleyen sorular oluşturmuştur.

3.3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Beck (1961) tarafından, umutsuzluk düzeylerini belirlemek için geliştirilmiş olan bir ölçektir. Ölçek 20 maddeden oluşur, 0-1 arası puanlanır. Testte kişiden kendisi için uygun gelen

durumları “evet”, uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemesi istenir. Ölçeğin puanlanmasında 11 maddenin (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) hayır, 9 maddenin (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) evet cevabı 1 puanla değerlendirilmeye alınır. Puan aralığı 0-20’dir. Alınan puanların yüksek olması bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğuna işaret eder. Ölçeğin türkçe uyarlaması Seber ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Seber, 1993).

3.3.3.3. Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ)

Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen ölçek kişilerin benlik saygısı düzeyini ölçmek amacıyla yapılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin Türkiye’de geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, ölçeğin sadece benlik saygısı alt ölçeği kullanılacaktır. Benlik saygısı alt ölçeğinde 6 madde yer almaktadır ve toplam 10 soru vardır. Ölçek puanlamasında 0-6 arasında puan alınmaktadır. Düşük puan, benlik saygısının yükseldiğini; yüksek puan, benlik saygısının düşüklüğünü ifade eder. Beş maddesi pozitif, beş maddesi ise negatif ifadelerden oluşur. 10 maddelik bu ölçekte puanlama Guttman ölçekleme tekniğine göre yapılmaktadır. ‘Çok Doğru’, ‘Doğru’, ‘Yanlış’ ve ‘Çok Yanlış’ seçeneklerinin yer alır ve 4 dereceli Likert türü bir ölçektir. Sorulardan beş tanesi ters kodlanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesine göre; 1, 2, 4, 6, 7. maddeler olumlu kendilik değerlendirmesini sorgulamakta, 3’den 0’a kadar değişen puanlama yapılırken, 3, 5, 8, 9, 10. maddeler olumsuz kendilik değerlendirmesini sorgulamakta, 0’dan 3’e kadar değişen bir puanlama yapılmaktadır. Toplam puan aralığı 0-30 arasındadır, 15-25 arası alınan puan benlik saygısının yeterli olduğunu gösterir, 15 puanın altı ise düşük benlik saygısını göstermektedir (Çuhadaroglu, 1986).

3.3.3.4. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini değerlendirmek amacıyla, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Ryff ile Keyes (1995) tarafından güncellenen, Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PIOÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin 42 maddelik formu, bireylerin kendilerini değerlendirmelerine dayalı olarak psikolojik iyi olma yapılarını ölçmeyi hedeflemektedir. Her biri 7 maddeden oluşan 6 alt boyutu (özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul) kapsayan bu ölçek, toplam 42 madde içerir. 6’lı likert tipi bir derecelendirmeye sahip olan ölçek, “1 = hiç katılmıyorum” ile “6 = tamamen katılıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 42, en yüksek puan ise 294’tür. Her alt boyuttan alınan yüksek puan, bireyin o boyutta değerlendirilen özelliklere sahip olduğunu

gösterir. Ayrıca ölçek, genel bir psikolojik iyi olma puanı da sunar. Ölçeğin 3., 5., 8., 10., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 23., 26., 27., 30., 31., 32., 34., 36., 39. ve 41. maddeleri ters puanlanmıştır (Akın, 2008).

3.3.4.Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerini, katılımcıların umutsuzluk düzeyleri, benlik saygıları ve psikolojik iyi olma düzeyleri öntest – sontestlere verdiği cevaplar oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında toplanan veriler Statistical Package for Social Sciences (SPSS22) paket programında analiz edilmiştir. Hatalı ya da eksik kodlama yapıp yapılmadığı kontrol edilip, herhangi bir sorun olmadığından emin olunduktan sonra analiz işlemine başlanılmıştır. İlk olarak betimsel analiz kısmında araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra katılımcıların umutsuzluk düzeyleri, benlik saygıları ve psikolojik iyi olma düzeylerinin minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma istatistikleri hesaplanmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov – Smirnov testi ile incelenmiştir. Ölçeklere ilişkin analizlerde normal dağılım göstermemesinden dolayı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi testi kullanılmıştır. Danışanların puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olması durumunda, var olan bu farklılığın etki büyüklüğü parametrik olmayan testler için kullanılan aşağıdaki formül ile hesaplanmıştır (Rosenthal, 1991). Hesaplanan etki büyüklüğü Cohen'in (1988, s.40) belirlediği ölçütlere göre değerlendirilmiştir. Bu ölçütlere göre 0.10, 0.30, ve 0.50 düzeyindeki “r” değeri sırasıyla “düşük”, “orta” ve “yüksek” etki büyüklüğü şeklinde yorumlanmaktadır.

3.4.Bulgular

Araştırmamızın bu bölümünde katılımcıların demografik özellikleri, benlik saygısı, umutsuzluk düzeyleri ile psikolojik iyi olma durumu değişkenlerine ait veriler tablolar halinde listelenmiştir.

3.4.1.Betimsel Analizler

Yapılan bu araştırma, kurslara katılan katılımcıların benlik saygıları, umutsuzluk düzeyleri ve psikolojik iyi olma düzeylerini tespit edebilmek için gönüllü 120 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmış olup Tablo 1’de dökümü raporlaştırılmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Yaş	21-30	9	7.5
	31-40	32	26.7
	41-50	45	37.5
	51-60	31	25.8
	60-Üzeri	3	2.5
Medeni Durum	Evli	99	82.5
	Bekar	18	15
	Boşanmış	3	2.5
Eğitim Düzeyi	İlkokul	12	10
	Ortaokul	19	15.8
	Lise	33	27.5
	Önlisans	29	24.2
	Lisans	21	17.5
	Yüksek Lisans	6	5
Hane Geliri	0-4.000TL	4	3.3
	4.001-10.000TL	27	22.5
	10.001-20.000TL	52	43.4
	20.001-Üzeri	37	30.8
Katılım Sağlanan Kurs	Pilates	30	25
	Zumba	30	25
	Step-Aerobik	30	25
	Yoga	30	25
Toplam		120	100

Tablo 1'e göre kurslara katılım sağlayan 120 kursiyerin tamamı kadındır. Bu kurslara katılan kadınların %82.5'i evli, %15'i bekar ve % 2.5 boşanmış'dır. Araştırmaya katılan kadınların %7.5'i 21-30 yaş, %26.7'si 31-40 yaş, %37.5'i 41-50 yaş, %25.8'i 51-60 yaş ve %2.5'i 61 yaş üzerinde yer almaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ise %10'u ilkokul mezunu, %15.8'i ortaokul mezunu, %27.5'i lise mezunu, %24.2'si önlisans mezunu, %17.5'i lisans mezunu ve %5'ninde yüksek lisans olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların %3.3'ü 4.000TL ve altı, %22.5'i 4.001-10.000TL, %43.4'ü 10.001-20.000TL ve %30.8'i 20.000TL üzeri hane gelirine sahiptir. Son olarak katılımcıların %25'i pilates kursuna, %25'i Zumba kursuna, %25'i Step-Aerobik kursuna, %25'ide Yoga kursuna katılmıştır.

Araştırma verileri analiz edilmeden önce verilere yönelik normallik kontrolleri yapılmıştır. Normallik kontrolleri Shapiro Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleriyle yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Shapiro Wilk ve/veya kolmogorov-Smirnov testlerinde $p > .05$ değeri elde edilmişse dağılım Normal, $p < .05$ değeri elde edilmişse dağılım normal değildir.

Tablo 2. Kurslara katılım sağlayan kadın kursiyerlerin Benlik Saygısı, Umutsuzluk Düzeyi ve Psikolojik İyi Olma Hali Ölçekleri için uygulanan Kolmogorov Smirnov Testi ve Shapiro Wilk Testi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umutsuzluk Düzeyi Ön Test	0,141	120	0,000*	0,929	120	0,000*
Umutsuzluk Düzeyi Son Test	0,140	120	0,000*	0,912	120	0,000*
Benlik Saygısı Ön Test	0,168	120	0,000*	0,894	120	0,000*
Benlik Saygısı Son Test	0,139	120	0,000*	0,918	120	0,000*
Psikolojik İyi Olma Hali Ön Test	0,090	120	0,017*	0,956	120	0,001*
Psikolojik İyi Olma Hali Son Test	0,049	120	0,020*	0,988	120	0,034*

* $p < .05$

Tablo 3. Katılımcıların Umutsuzluk Düzeylerine ait Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi.

Umutsuzluk Düzeyi Ölçeği Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	81	56,64	4588	-4,887	0,001	0,483
Pozitif Sıra	28	50,25	1407			
Eşit	11					
Toplam	120					

Tablo 3’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre katılımcıların umutsuzluk ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($z=-4,887$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen farkların ön test puanları lehinde olduğu diğer bir deyişle katılımcıların ön test puanlarının, son test puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.483$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğreticiler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların Benlik Saygılarına ait Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Benlik Saygısı Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	43	48,53	2087	-2,365	0,018	0,331
Pozitif Sıra	63	56,89	3584			
Eşit	14					
Toplam	120					

Tablo 4’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre katılımcıların Benlik saygısı öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2.365$, $p<.05$]. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen farkların son test puanları lehinde olduğu diğer bir deyişle katılımcıların son test puanlarının, ön test puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.331$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla Benlik saygısı ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğreticiler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların benlik saygılarının artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Katılımcıların Psikolojik iyi olma durumlarına ait Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Psikolojik iyi olma Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	32	37,59	1203	-6,035	0,001	0,786
Pozitif Sıra	84	66,46	5583			
Eşit	4					
Toplam	120					

Tablo 5’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre katılımcıların Psikolojik iyi oluş öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-6,035$ $p<.05$]. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen farkların son test puanları lehinde olduğu diğer bir deyişle katılımcıların son test puanlarının, ön test puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0,786$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla Psikolojik iyi oluş ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğreticiler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların Psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Pilates Kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Umutsuzluk Düzeyi (pilates) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	20	14,48	289,50	-2,458	0,014	0,449
Pozitif Sıra	7	12,64	88,50			
Eşit	3					
Toplam	30					

Tablo 6’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre pilates kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2,458$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r=0.449$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen pilates kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 7. Zumba kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Umutsuzluk Düzeyi(Zumba) Öntest-Sontest	n	Xsıra	$\sum$ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	21	15,10	317	-2,633	0,008	0,481
Pozitif Sıra	7	12,71	89			
Eşit	2					
Toplam	30					

Tablo 7’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre zumba kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2,633$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.481$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen zumba kursunun, katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Step-Aerobik kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Umutsuzluk Düzeyi(Step-Aerobik) Öntest-SonTest	n	Xsıra	$\sum$ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	18	13,78	248	-1,874	0,041	0,342
Pozitif Sıra	8	12,88	103			
Eşit	4					
Toplam	30					

Tablo 8’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre step-aerobik kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-1,874$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.342$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen step-aerobik kursunun, katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Yoga kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Umutsuzluk Düzeyi(Yoga) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	22	14,73	324			
Pozitif Sıra	6	13,67	82	-2,793	0,005	0,510
Eşit	2					
Toplam	30					

Tablo 9’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre yoga kursuna katılan katılımcıların umutsuzluk ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2,793$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.510$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen Yoga kursunun, katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 10. Pilates kursuna katılan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Benlik Saygısı Düzeyi(Pilates) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	12	13,63	163,5			
Pozitif Sıra	16	15,16	242,5	-2.292	0,037	0,419
Eşit	2					
Toplam	30					

Tablo 10’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre pilates kursuna katılan katılımcıların benlik saygısı ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2,292$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.419$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen pilates kursunun, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 11. Zumba kursuna katılan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Benlik Saygısı Düzeyi(Zumba) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	12	12,50	150	-0,939	0,003	0,537
Pozitif Sıra	15	15,20	228			
Eşit	3					
Toplam	30					

Tablo 11’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre zumba kursuna katılan katılımcıların benlik saygısı ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-0,939$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.537$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen zumba kursunun, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 12. Step-aerobik kursuna katılan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Benlik saygısı (step-aerobik) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	9	12,11	109	-2,443	0,015	0,446
Pozitif Sıra	16	13,50	216			
Eşit	5					
Toplam	30					

Tablo 12’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre step-aerobik kursuna katılan katılımcıların benlik saygısı ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($z=-2,443$, $p<.05$). Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.446$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen step-aerobik kursunun, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 13. Yoga kursuna katılan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

Benlik saygısı (yoga) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	10	11,55	115,5	-2,503	0,013	0,457
Pozitif Sıra	16	14,72	235,5			
Eşit	4					
Toplam	30					

Tablo 13’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre yoga kursuna katılan katılımcıların benlik saygısı ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2,503$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.457$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen yoga kursunun, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 14. Pilates kursuna katılan katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarına ait Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

PİO Durumları(Pilates) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	8	12,56	100,5	-2,531	0,011	0,462
Pozitif Sıra	21	15,93	334,5			
Eşit	1					
Toplam	30					

Tablo 14’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre pilates kursuna katılan katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarına ait ölçeğin öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2,531$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.462$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen Pilates kursunun, katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 15. Zumba kursuna katılan katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarına ait Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

PİO Durumları(Zumba) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	12	7,89	71	-3,323	0,001	0,607
Pozitif Sıra	15	18,76	394			
Eşit	3					
Toplam	30					

Tablo 15’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre zumba kursuna katılan katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarına ait ölçeğin öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-3,323$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.607$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen zumba kursunun, katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 16. Step-aerobik kursuna katılan katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarına ait Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

PİO Durumları(Step-aerobik) Öntest-Sontest	n	Xsıra	Σ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	5	7,30	36,5	-3,793	0,000	0,693
Pozitif Sıra	23	16,07	369,5			
Eşit	2					
Toplam	30					

Tablo 16’da Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre step-aerobik kursuna katılan katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarına ait ölçeğin öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-3,793$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.693$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen step-aerobik kursunun, katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 17. Yoga kursuna katılan katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarına ait Öntest-Sontest toplam puanlarının değerlendirilmesi

PİO Durumları(Yoga) Öntest-Sontest	n	Xsıra	$\sum$ sıra	Z	p	r
Negatif Sıra	10	10,45	104,5	-2,444	0,015	0,446
Pozitif Sıra	19	17,39	330,5			
Eşit	1					
Toplam	30					

Tablo 17’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre yoga kursuna katılan katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarına ait ölçeğin öntest ve sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2,444$, $p<.05$]. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.446$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretici tarafından yürütülen yoga kursunun, katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

4.TARTIŞMA

16 hafta boyunca belediye kurslarından faydalanan kadın kursiyerlerin umutsuzluk düzeyleri, benlik saygısı ve psikolojik iyi olma düzeylerine ait verilerin ortaya koymuş olduğu sonuçlar güncel literatür kapsamında tartışılmıştır. Ayrıca elde edilen veriler zumba, pilates, step-aerobik ve yoga branşlarına göre kendi içlerinde de değerlendirilmiştir. Bu verileri farklı değerlendirmekle hangi branşların psikolojik değişkenlerin pozitif yönde gelişiminde daha etkili olduğunu tespit etmek amaçlanmıştır.

Katılımcıların umutsuzluk ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($z=-4,887$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen farkların ön test puanları lehinde olduğu diğer bir deyişle katılımcıların ön test puanlarının, son test puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.483$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk ölçeği ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğreticiler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin azalmasında etkili olduğu söylenebilir. Yiğiter'in (2014) Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma, düzenli spor yapmanın kadınların umutsuzluk düzeyini azalttığını göstermektedir. Bu bulgu, sporun sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda ruh sağlığına da olumlu katkılar sağlayabileceğini işaret etmektedir. Benzer şekilde, Taliaferro ve diğerleri (2009) haftada düzenli olarak spor yapan kadın ve erkeklerde umutsuzluk, depresyon ve intihar eğiliminin daha düşük olduğunu bulmuşlardır (Taliaferro, 2009).

Benlik saygısı ön test ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-2.365$, $p<.05$]. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen farkların son test puanları lehinde olduğu diğer bir deyişle katılımcıların son test puanlarının, ön test puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r= 0.331$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla Benlik saygısı ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğreticiler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların benlik saygılarının artmasında etkili olduğu söylenebilir. Yörükoğlu'na (1986) göre, benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesiyle birlikte, benlik kavramını onaylamasının ardından ortaya çıkan bir

beğeni durumudur. Bu, bireyin kendi yetenekleri, değerleri ve başarıları hakkında olumlu bir görüşe sahip olmasıyla ilişkilendirilir. Özgeylanı'nın (1993) çalışmasında, liseli erkek sporcular ile spor yapmayanların benlik kavramları karşılaştırılmış ve sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, spor yapmanın bireyin kendine olan güvenini ve pozitif benlik algısını güçlendirebileceğini göstermektedir. Yiğiter (2014) Türkiye'deki kadın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, düzenli spor yapmanın benlik saygısını yükselttiğini göstermektedir. Sporun fiziksel aktiviteye katılmayı teşvik etmesi, başarı duygusunu artırması ve sosyal bağlantıları güçlendirmesi gibi faktörler, bireyin benlik saygısını artırabilecek potansiyel etkilere sahiptir. Gün (2006) tarafından yapılan bir çalışmada da spor yapanlarla yapmayanların benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgu, gençlik döneminde spor yapmanın benlik saygısı gelişimi üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Erdoğan ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışma ise rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular çerçevesinde, sporun bireyin benlik saygısını güçlendirmesi noktasında önemli bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır (Erdoğan, 2018).

Psikolojik iyi oluş ön test ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir [$z=-6,035$ $p<.05$]. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen farkların son test puanları lehinde olduğu diğer bir deyişle katılımcıların son test puanlarının, ön test puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Var olan bu farklılığın etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda $r=0,786$ değerine ulaşılmıştır. Dolayısıyla Psikolojik iyi oluş ön test-son test ölçümlerine dayalı olarak, yapılan kursların etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlara göre, belediyelerde usta öğretmenler tarafından yürütülen kursların, katılımcıların Psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir. Ryff (1999), orijinal geçerlik çalışmasında, psikolojik iyi oluş boyutlarının yaş ve cinsiyete göre nasıl değiştiğine odaklanmıştır. Bu çalışmada, genç (18-29 yaş), orta yaşlı (30-64 yaş) ve yaşlı (65 yaş ve üstü) yetişkin bireyler karşılaştırılmıştır. 40 kadınların diğer boyutlardan (olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim) aldıkları puanlar, erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Eşigül (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, psikolojik iyi olma hali ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyetler arasında farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Özellikle, kadın katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında erkek katılımcılara göre daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Karaca

(2015) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik iyi olma düzeyi ile bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite katılım düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Gönener ve diğerkleri (2017) yaptıkları çalışmada ise bireyin spor yapmasının mental psikolojik iyi olmanın mutluluk düzeyini pozitif yönde etkilediğini belirlemişlerdir. Mallı ve Yıldızhan (2018), okul sporlarına katılan kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.



5.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Tezimizin bu bölümünde elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.1.Sonuçlar

1. Bu tez çalışması pilates, zumba, step-aerobik ve yoga kurslarına gelen katılımcıların benlik sayısı, umutsuzluk düzeyleri ve psikolojik iyi olma durumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların tamamı kadındır.
3. Katılımcıların yaş durumları incelendiğinde; %7,5'nin 21-30 yaş aralığında, %26,7'nin 31-40 yaş aralığında, %37,5'nin 41-50 yaş aralığında, %25,8'nin 51-60 yaş aralığından, %2,5'nin 60 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir.
4. Araştırmaya katılan katılımcıların %82,5'nin evli, %15'nin bekar ve %2,5'nin boşanmış olduğu tespit edilmiştir.
5. Katılımcıların eğitim durumları inceleneidignde, %10'nun İlkokul, %15,8'nin ortaokul, %27,5'nin Lise, %24,2'nin Önlisans, %17,5'nin Lisans ve %5'nin Yüksek Lisans mezunu olduğu belirlenmiştir.
6. Katılımcıların hane geliri inceleneidigide %3,3'nün 0-4.000TL aralığında, %22,5'nin 4.001-10.000TL aralığında, %43,4'nün 10.001-20.000TL aralığında ve %30,8'nin 20.001TL ve üzeri aralık olduğu belirlenmiştir.
7. Katılımcıların tamamının 120 kişi olduğu, %25'nin pilates, %25'nin Zumba, %25Step-aerobik ve %25'nin Yoga kursuna katıldıkları tespit edilmiştir.
8. Kurslara katılım sağlayan kursiyerlerin tamamının umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [$Z = -4,487$, $p < 0.05$].
- 8.Kurslara katılım sağlayan kursiyerlerin tamamının Benlik saygıları düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [$Z = -2,365$, $p < 0.05$].
- 9.Kurslara katılım sağlayan kursiyerlerin tamamının Psikolojik İyi Olma Halleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [$Z = -6,035$, $p < 0.05$].
- 10.Pilates Kursuna katılan kursiyerlerin umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z = -2,458$, $p < 0,05$].
- 11.Zumba Kursuna katılan kursiyerlerin umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir. [$Z = -2,633$, $p < 0,05$].
12. Step-Aerobik Kursuna katılan kursiyerlerin umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z = -1,874$, $p < 0,05$].
13. Yoga Kursuna katılan kursiyerlerin umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z = -2,793$, $p < 0,05$].

14.Pilates Kursuna katılan kursiyerlerin Benlik Saygıları düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z=-2,292$, $p<0,05$].

15.Zumba Kursuna katılan kursiyerlerin Benlik Saygıları düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z=-0,939$, $p<0,05$].

16.Step-Aerobik Kursuna katılan kursiyerlerin Benlik Saygıları düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z=-2,443$, $p<0,05$].

17.Yoga Kursuna katılan kursiyerlerin Benlik Saygıları düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z=-2,503$, $p<0,05$].

18.Pilates kursuna katılan kursiyerlerin Psikolojik iyi olma düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z=-2,531$, $p<0,05$].

19. Zumba kursuna katılan kursiyerlerin Psikolojik iyi olma düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z=-3,323$, $p<0,05$].

20. Step-Aerobik kursuna katılan kursiyerlerin Psikolojik iyi olma düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z=-3,793$, $p<0,05$].

21. Yoga kursuna katılan kursiyerlerin Psikolojik iyi olma düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir [$Z=-2,444$, $p<0,05$].

5.2.Öneriler

Araştırmanın bu kısmında elde edilen bilgiler ışığında, ileride yapılacak benzer çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

- Bu araştırmadaki değişkenler ile yapılan çalışma, katılımcıların daha farklı demografik özellikleri incelenerek gerçekleştirilebilir.
- Yetişkin bireylerdeki umutsuzluk düzeyi, psikolojik iyi olma hali ve benlik saygısını inceleyen çalışmaların olmaması göz önünde bulundurulduğunda bu konuda yapılacak çalışma sayısının artırılmasının literatürdeki boşluğu giderebileceği düşünülmektedir.
- Psikolojik iyi olma durumları, umutsuzluk düzeyleri ve benlik saygısı eksikliği yaşayan yetişkin bireylerin yaşadıkları sıkıntıların azaltılabilmesi ve onların umutsuzluğa kapılmamaları için desteklenmeleri gerektiği söylenebilir.
- Bundan dolayı bireylerin içinde bulundukları yaşam alanlarında profesyonel destek alabilecekleri, psikolojik hizmetlerinin geleceğe güvenle bakmalarında etkili olabileceği düşünülmektedir.
- Çeşitli sebeplerden dolayı umutsuz, nötr benlik saygısı geliştirmiş ve psikolojik iyi olma düzeyleri düşük olan bireylere psikolojik destek ve psikoeğitim verilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, O. (2021). *Temel yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocukların öz güven ve benlik saygısı üzerine etkisi*(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İzmir
- Acree, ve diğ. (2006) *Physical activity is related to quality of life in older adults*. Health and quality of life outcomes, 4.1: 37.
- Adler, A.(1998). *İnsanı Tanıma Sanatı* (K. Şipal, Çev.). (8.Baskı). İstanbul: Say Yayınları
- Ahonen, K. (2012). *Digital sports games and their players: playing motivations and player's assessment of the effects of playing*, University of Jyväskylä, Finland
- Akın, A. (2008). *Scales of psychological well-being: A study of validity and reliability*. Educational Science: Theory & Practice, 8, 721–750.
- Akın, A.(2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma Ve Öz-duyarlık Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya
- Altıntaş, D. (2006) *Pilates Egzersizlerinin fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Baymur, F. (1972). *Genel psikoloji*, İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Blair, S. N. Ve diğ. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? Carolina: University of South Carolina
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Baumann, S., “Uygulamalı Spor Psikolojisi”, (Çev. İkizler, C.; Özcan, A.). İstanbul: Alfa Yayınları, 1994.
- Bayoğlu, S. ve Karagün, E. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerde Umutsuzluk İncelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Örneği, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 109-117.
- Bogost, I. (2010). *Persuasive games: The expressive power of videogames.*: The MIT Press Ltd., Cambridge,
- Bogost, I. (2011) *How to do things with videogames*. University of Minnesota Press, Minneapolis,
- Bozkurt, Ö.D. (2004), *Klimakterium Dönemindeki Kadınların Yaşam Kalitelerinin Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Böcekci, B. (2019). *Farklı tempolardaki müziğin genç kadınlarda aerobik performansa etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

- Breuer, G. ve Sander I. (2003) *Die Genese von Trendsportarten im Spannungsfeld von Sport, Raum und Sportstättenentwicklung*, Czwalina, Hamburg,
- Byrne, J. S. ve O'brien, E. J. (2014). *Interpersonel views of narcissism and authentic high self-esteem: It is not all about you*. *Psychological Reports: Relationships and Communications*, 115(1), 243-260.
- Camfield, L. ve Skevington, S. M. (2008). On Subjective Well-Being and Quality of Life. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 764-775.
- Carino P. (2004). *Yoga To Go*. Streling Publishing Co., New York, s. 15
- Carlock, C. J. (Editor). (1999). *Enhancing self-esteem. (Third edition)*. Philadelphia: Taylor & Francis Group
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cevher, F.N. ve Buluş, M. (2006). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Akademik Benlik Saygısı, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 28-39.
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Costas I. Karageorghis Peter C. Terry (2011). *Inside Sports Psychology (Spor Psikolojisi)*. Çev, Demir E, Nobel Yayınevi, Ankara, s:3-4
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*. (14. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D., (2013). *İnsan ve Davranışı* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çiçek, G. (2010). *Sedanter bayanların dokuz haftalık koş-yürü ve aerobik-step egzersizlerinin fiziksel-fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Damdelen, M. (2016) *Sağlıklı Bireylerde Pilatesin Denge Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Dalal, F. (2000). Ethnic Tradition: A Source of Emotional Well-Being or a Cause of Emotional Pain?. *European Journal of Psychotherapy, Counseling, ve Health*, 3(1), 43-60.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction, *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Culture, Personality, and Subjective Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Dilbaz, N. & Seber, G. (1993). *UMUTSUZLUK KAVRAMI: DEPRESYON VE İNTİHARDA ÖNEMİ*. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 0-0 . DOI: 10.1501/Kriz_0000000044
- Dodge, T., & Lambert, S. F. (2009). Positive self-beliefs as a mediator of the relationship between adolescents' sports participation and health in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 813–825.
- Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Detay yayıncılık.
- Doğan, T. (2012). *Psikolojik İyi Oluş ve Esenlik Terapisi*. Erişim Tarihi: 21.08.2023, <http://www.internethaber.com/psikolojik-iyi-olus-ve-esenlik-terapisi>.
- Doğru, E. (2019). *Sedanter Kadınlarda Zumbanın Vücut Algısı ile Beden Benlik Algısı Arasındaki İlişkiye Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Durak, A. & Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması* . *Kriz Dergisi*, 2 (2), 311-319 .
- DHHS. (1996). <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>, Erişim Tarihi: 02.10.2023.
- Eberspacher, H., “Sport Psychology”, Reinbek b.H. Rowohlt TB, 1984
- Emmons, R. A. ve Diener, E. (1985). Personality Correlates of Subjective Well Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- Emamvirdi, R., Asl, N. H., ve Colakoglu, F. F. (2016). Health-related quality of life with regard to smoking, consumption of alcohol, and sports participation. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(7).
- Epstein, L. H. Ve diğ. (1994). Ten year outcomes of behavioural family-based treatment for childhood obesity. *Health Psychol*, (13), 373–383.
- Erdoğan, M., Koçyiğit, M., Çınar, M., & Uyar, M. (2018). ‘Kişilerarası İletişim Bağlamında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 47, 507–523.
- Ersoy, İ. C. (2008) *Yürüyüş ve Pilatesin Orta Yaştaki Kadınlarda Vücut Kompozisyonuna Etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A.(2011). Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma ile Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Eygü, H. (2009), *Spor Psikolojisi Ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Frugh, G.D, "Okul Psikolojisi", Tıpta Yenilikler, İstanbul, 1962
- Fishman, Loren M. (2008), *Yoga for Arthritis*. W.W.Norton & Company Ltd, London, s. 40-45
- Gediksiz, E. (2013) *Alaçakgönüllülük ile psikolojik iyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gökçelik E. (2017) *Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Pilates Egzersizlerinin Vücut Kompozisyonu ve Bazı Motorik Özellikler Üzerinde Etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Göker, B. (2012) *Gebelerde Klinik Pilates Egzersizlerinin Abdominal Kas Kuvveti ve Diastasis Recti Abdominis Oluşumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökmen, N. E. (2015) *Kronik Bel Ağrısı Olan Hastalarda Pilates ve Lombar Stabilizasyon Egzersizlerinin Etkinliğinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Bursa.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Mental(Psikolojik) İyi Olmaz Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi *Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Gürgün E. (2016). *Fiziksel Uygunluk Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri, s.40.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik Ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J. L., Gottestam, K., ve Hsu, A.Y.C. (1997). Emotion and Aging: Changes in Experience, Expression, and Control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Havighurst, R. J. (1963). *Successful Aging*. In Williams, R. H., Tibbits, E., ve Donahue, W. (Eds.), *Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives* (p. 299–320). NY: Atherton Press.
- Hecht, T. (2007) *Emotionally Intelligent Ballet Training: Facilitating Emotional Intelligence in Vocational Dance Training*, VDM Verlag, Germany.
- Hermans E. (2007). *A Manual For Pilates Instructors* Arc Berrels Brooklyn, s.11.

- Herzog, A. R. ve Rodgers, W. L. (1981). The Structure of Subjective Well-Being in Different Age Groups. *Journal of Gerontology*, 36(4), 472–479.
- Horley, J., ve Lavery, J. J. (1995). Subjective Well-Being and Age. *Social Indicators Research*, 34, 275–282.
- Hori, M. (2010). Gender Differences and Cultural Contexts: Psychological Well-Being in Cross-National Perspective, Dissertation for the degree of doctor of philosophy, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Horney, K. (2007). *Ruhsal Çatışmalarımız* (6.Baskı). (S.Budak, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Horney, K. (2007). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* (5.Baskı) (S.Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi
- Iyengar B.K.S. (2008). *Yoga*. DK Publishing, New York
- İzer M. (2004). *Çağdaş Yoga*. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Janakananda S. (2001). *Yoga*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Jeschke, C. ve Vettermann, G. (2010) *Tanzforschung. Geschichte – Methoden*. M. Bischof, & C. Rosiny içinde, *Konzepte der Tanzkultur, Wissen und Wege der Tanzforschung* (s. 207-226). Transcript, Bielefeld,
- Kang, S., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. ve Jing, H. (2003). Culture-Specific Patterns in the Prediction of Life Satisfaction: Roles of Emotion, Relationship Quality, and Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1596-1608.
- Karakaş M.M. (2017) '30-60 Yaş Arası Sedarler Bayanlarda Aletli Pilates Hareketlerinin Eklem Hareket Genişliğine ve Bazı Esneklik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karabulut, E. O., ve Altun, M. (2018). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: kırşehir ili örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 936-948
- Karaca A.A. (2015) *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Başetme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Kaya, E. Ö. (2022) *Düzenli spor aktivitelerine katılımın kadınlardaki özgüvene etkisi*. Sporda araştırma ve değerlendirmeler. ISBN • 978-625-430-545-0
- Kayaalp, İ., Gündüz, B., (2018), Ergenlerin Anne Baba Tutumları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 514-536.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022
- Kennedy, M. M., and Newton, M. (1997). Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 37(3), 200-204.
- Kırımoğlu, H., Filazoğlu Çokluk, G., Yıldırım, Y. (2010). Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği), *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 101-108
- Kirkcaldy, B., Furnham, A. F. ve Siefen, R. G. (2010). The Effects of Gender on Physical and Psychological Well-Being and Life Satisfaction Among an Adult Population. *International Journal of Child Health and Human Development*, 3(3), 307-320.
- Kierkegaard G.S. (1997). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (Çev. M.Mukadder Yakupoğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Koenig, H. G., King, D. E. ve Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. NY: Oxford University Press.
- Kolayış, H., Sarı, İ., ve Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129- 136
- Konukbay, D. (2005). *Engelli Çocuk Evebeynlerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kovaříková, K. (2017). *Aerobik a fitness*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Kutlu, M. (1998) *Özürlü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko- Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Lamb, K. A., Lee, G. R. ve DeMarris, A. (2003). Union Formation and Depression: Selection and Relationship Effects. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 953–962.
- Laskowski, E. R. (2013). *What is Zumba?* <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/expertanswers/zumba/faq-20057883>, 2013, Erişim Tarihi:
- Liman, N., ve Güzel, N. A. (2008). Aerobik-Step ve pilates egzersizlerinin kuvvet, esneklik, anaerobik güç, denge ve vücut kompozisyonuna etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(4), 3-12.

- Luetttgen, M. Ve diğ. (2012) .Zumba Fitness: Sure it's fun but is it effective?, *The American Council on Exercise San Dieg*.
- Lucas, R. E. ve Gohm, C. L. (2000). *Age and Sex Differences in Subjective Wellbeing Across Cultures*. In Diener, E., ve Suh, E. M. (Eds.), *Culture and subjective well being* (s. 291-317). Cambridge, MA London England; A Bradfor Book, The MIT Press.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., ve Vries, N. K. (2004). 'Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion', *Health Education Research*, 19 (4), 357-372.
- McGonnigal, L. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*, Penguin, New York,
- Morgan C. T., (2011). *Psikolojiye Giriş*. S. Karakaş, R. Eski (Çev.). Konya: Eğitim Akademi(19. Baskı).
- Muni S. R. (2007). *Classical Hatha Yoga*. Life Mission Publications, India, s. 3-6
- Mujiyati, M., & Adipura, S.(2018), Influence of Peer Groups to The Self-Esteem of Lampung and Javanese Students, *International Journal of Psychology and Educational Studies*, (1), 16.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). *Who is Happy?*. Psychological Science, 6, 10–19
- NASPE (2004). *Moving into future national standards for physical education*, National Association for Sport and Physicai Education, Reston,
- Nora J. (2006) Baralanced Body University, Reformer II, s.35.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Rusting, C. (1999). Gender Differences In Well-Being. In D.
- Oktay, G. (2015). *Kadınlarda 8 haftalık zumba ve step-aerobik egzersizlerinin sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarına etkisinin araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Ölçek, S.R. (2019). *Aerobik egzersizin yaşam kalitesine ve menopoz semptomlarına etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Ön, B. O., Yıldız, M., ve Dündar, Ü. (2020). 8 Haftalık step aerobik egzersizlerin diz eklemi izokinetik kuvvet, denge ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 21(1), 82-91.
- Öngider N. Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2013; 5(2): 140-161.
- Örsal, Ö.(1998). *Eğitebilir Zeka Engelli Çocuklar Velilerinin Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Özbaydar, S.(1983). *İnsan davranışının sınırları ve Spor Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özgeylani, H. F. (1993). *Lise düzeyindeki erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramı ve beden imgeleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özşaker, M., (2008), *12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, N. L. (2008) *Aerobik-Step ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Perez, B. ve Robinson, M. G. (2009). Zumba: Ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program, *Grand Central Life & Style*, New York
- Pişkin, M., (2003), *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pilates Joseph. (1945). Pilates Return to Life Through Contrology. *Incline Village: Presentation Dynamics*. s. 13-16.
- Purna S. (1999). *Herkes İçin Uygulamalı Yoga*. İstanbul: AlkımYayın Evi.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). *Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being*. In *The Self and Society in Aging Processes*, ed. CD Ryff, VW Marshall, pp. 247–78. New York: Springer.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Reilly, J. J. ve McDowell, Z. C. (2003). Physical activity interventions in the prevention and treatment of paediatric obesity. *Systematic Review and Critical Appraisal*, 62, 611–619.
- Ross, C. E., Mirowsky, J. ve Goldsteen, K. (1990). The Impact of the Family on Health: The Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059–1078.
- Rakuvalvy P., “Sports Psychologie”, Hamburg, 1980
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sarıdede C. Ö. (2019). *Pilates Egzersizinin Sedanter İnsanlar Üzerinde Etkileri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimler

Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.

Satyananda S. S. (2004). Asana Pranayama Mudra Bandha. *Yoga publications Trust*, New Delhi, s. 2-4

Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.

Schulte, R. W., “*Eignungs und Leistungsprüfung im Sport*”, Berlin, 1925.

Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. ve Ahadi, S. (2002). Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life-Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.

Schumann, N. M. (1991). *Collegial relationship and self-esteem of beginning teachers*. (Unpublished Doctoral Dissertation), The University of Nebraska, Lincoln.

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz*, 1(3), 139–142.

Sekendiz B. Ve diğ. (2007). Effects of Pilates Exercise on Trunk Strength Endurance and Flexibility in Sedentary Adult Females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1(4), s. 318-326.

Sevil, T. (2015). *Terapötik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Selby, A., (2002), *Pilates For Pregnancy*, Harper Collins Publishers Ltd., London

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 23–46.

Soğukpınar, E. (2014), *Rehber Öğretmenlerin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Malatya

Sönmez B. İskit N. Tansal S. (2007). *Kalp Yogası*. İstanbul: Turkuaz Kitaplığı.

Şimşek D.ve Katırcı H. (2011). Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilite ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistemik Bir Literatür İncelemesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).

Tallmer M. ve Kutner, B. (1970). Disengagement and Morale. *Gerontologist*. 10.317-320.

Taliaferro LA, Rienzo BA, Pigg RM, Miller MD, Dodd VJ. Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *J Am Coll Heal*. 2009;57(4):427–36.

- Tang, Y. (2008). Psychological Well-Being of Elderly Caregivers. *Journal of Sustainable Development*, 1(2), 120-122.
- Taner, D. (2008). *Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeyi İle Okul Kültürü Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tartakovsky, E. (2009). The Psychological Well-Being of Unaccompanied Minors: A Longitudinal Study of Adolescents Immigrating From Russia and Ukraine to Israel Without Parents. *Journal Of Research On Adolescence*, 19(2), 177- 204.
- Taşdemir, A. (2016) *Sağlıklı Bireylerde Kardiyorespiratuvar Fitnes Düzeyinin Vücut Kompozisyon Analizi ve Diz Kas Gücü ile İlişkisi*. (Tıpta uzmanlık tezi). Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Edirne.
- Tatlıhoğlu, K. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 7(4), 2857-2872.
- The Sivenanda Yoga Vedanta Center. (2003). *Meditation*. Published by Simon & Schuster, New York
- Thingnam Nandalal Sing and Sing Vinay Kumar (2014) “Effect of Twelwe Weks Exercise With Pilates on Body Composition Among Scholl Boys of Manipur İnternational Educational”, *E-journal*, 3 (1), 214-220.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Triandis, H.C. (2001). *Individualism-Collectivism*. *Journal of Personality*, 69 (6),907-924.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Türk Dil Kurumu. “*Umut tanımı*”. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim: 14.09.2023
- Von, ve Brum, (2006) Who are the people looking fort he pilates method?. *Journal of Bodyworkand Movement Therapies*, 10(4), s. 328- 334.
- Wang, C. C. ve Sound, C. C. (2008). The Role of Generational Status, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy, and Perceived Social Support in College Students' Psychological Weil-Being. *Journal of College Counseling*, 11, 101-118.
- Warr, P. B. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wells, E. & Marwell, G. (1976), *Self –Esteem: Its conceptualization and Measurement*, Sage Publications, Inc. Beverly Hills.
- Yalçinkaya, N., Yalçın, S., Samar, E., Beyleroğlu, M., ve Gürkan, A. C. (2022). Akdeniz Diyeti ile Birlikte Uygulanan Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu Bedeni Beğenme ve Cinsel Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 935-952.

- Yeltepe Ercan H. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İkinci basım, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldırım, S. (2007). *Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Umutsuzluk düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğiter K. *The effects of participation in regular exercise on self-esteem and hopelessness of female university students*. Soc Behav Personal an Int J. 2014;42(8):1233–43.
- Yörükoğlu, A, (1986), *Gençlik Çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yücel, Y. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Zengin, A. (2007). *Kronik Mekanik Bel Ağrılı Hastaların Rehabilitasyonunda Pilates'e Dayalı Egzersizlerin Etkinliği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Fizyoterapi Rehabilitasyon Programı, İstanbul.
- Zelm-Emmart, (2009) P.Zumba: Exercise with health benefits. Milwaukee Alternative Medicine:
<http://kineticmovementcenter.com/forms/info/examiner%20benefits%20of%20zumba.pdf>,
- Zuzda, J. ve Latosiewicz, R. (2010). Step Reebok sistemindeki yoğun rekreasyon düzenlemeleri ve eğitim bileşenleri. *Ekonomi ve Zarqdzanie* , 2 (2), 111-126.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU				
Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtlamanız rica olunur. Katkılarınız için teşekkürler				
1)	ADINIZ / SOYADINIZ	 /		
2)	CİNSİYETİNİZ	ERKEK ()	KADIN ()	
3)	YAŞINIZ			
4)	MEDENİ DURUMU	EVLİ ()	BEKAR ()	DUL ()
5)	EĞİTİM BİLGİLERİ	İlkokul () Lisans ()	Ortaokul () Yüksek Lisans ()	Lise () ÖnLisans ()
6)	MESLEĞİNİZ			
7)	KATILMIŞ OLDUĞUNUZ KURS ADI	Pilates () Zumba () Step-Aerobik () Yoga () Diğer ()		
8)	Çiftlikköy Belediyesinde de kaç senedir kurslara katılım sağlıyorsunuz ?	0-6 Ay () 6 Ay-1 Yıl () 1 Yıl-2 Yıl () 2 Yıl-ve üzeri ()		
9)	Spor kurslarına kaç senedir katılım sağlıyorsunuz ?	0-6 Ay () 6 Ay-1 Yıl () 1 Yıl-2 Yıl () 2 Yıl-ve üzeri ()		
10)	Katıldığınız kursların süreleri?	0-3 Ay () 3 Ay-6 Ay () 6 Ay-1 Yıl () 1 Yıl-ve üzeri ()		
11)	Diğer belediye veya farklı kurumlar da hangi kurslara katıldınız?	Pilates () Zumba () Step-Aerobik () Yoga () Diğer ()		
12)	BİREY GELİR	0-4.000 ()	4.001-10.000 ()	10.001-20.000 () 20.001- Üzeri ()
13)	GENEL HANE GELİRİ	0-4.000 ()	4.001-10.000 ()	10.001-20.000 () 20.001- Üzeri ()
14)	Psikolojik ilaç kullanıyor musunuz ?	EVET () HAYIR ()		
LÜTFEN DİĞER SAYFAYA GEÇİNİZ...				

Aşağıda geleceğe ilişkin düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olup olmadığına karar veriniz. Okuduğunuz ifade size uygun ise "Evet", uygun değil ise "Hayır" ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.																																																																																													
Sizin için uygun mu ?																																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>EVET</th> <th>HAYIR</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Geleceğe umut ve coşkuyla bakıyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Geleceğimi karanlık görüyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha fazla yararlanacağımı umuyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>İyi fırsatları yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>Geleceğe baktığımda şimdiki orana daha mutlu olacağımı umuyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>Geleceğe büyük inancım var.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>Arzu ettiğim şeyleri elde edemeyeceğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkânsız gibi.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>İstediğim şeyleri elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>												EVET	HAYIR	1	Geleceğe umut ve coşkuyla bakıyorum.	☐	☐	2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	☐	☐	3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	☐	☐	4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	☐	☐	5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	☐	☐	6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	☐	☐	7	Geleceğimi karanlık görüyorum.	☐	☐	8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha fazla yararlanacağımı umuyorum.	☐	☐	9	İyi fırsatları yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	☐	☐	10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	☐	☐	11	Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	☐	☐	12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.	☐	☐	13	Geleceğe baktığımda şimdiki orana daha mutlu olacağımı umuyorum.	☐	☐	14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	☐	☐	15	Geleceğe büyük inancım var.	☐	☐	16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemeyeceğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	☐	☐	17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkânsız gibi.	☐	☐	18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	☐	☐	19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	☐	☐	20	İstediğim şeyleri elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	☐	☐
		EVET	HAYIR																																																																																										
1	Geleceğe umut ve coşkuyla bakıyorum.	☐	☐																																																																																										
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	☐	☐																																																																																										
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	☐	☐																																																																																										
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	☐	☐																																																																																										
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	☐	☐																																																																																										
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	☐	☐																																																																																										
7	Geleceğimi karanlık görüyorum.	☐	☐																																																																																										
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha fazla yararlanacağımı umuyorum.	☐	☐																																																																																										
9	İyi fırsatları yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	☐	☐																																																																																										
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	☐	☐																																																																																										
11	Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	☐	☐																																																																																										
12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.	☐	☐																																																																																										
13	Geleceğe baktığımda şimdiki orana daha mutlu olacağımı umuyorum.	☐	☐																																																																																										
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	☐	☐																																																																																										
15	Geleceğe büyük inancım var.	☐	☐																																																																																										
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemeyeceğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	☐	☐																																																																																										
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkânsız gibi.	☐	☐																																																																																										
18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	☐	☐																																																																																										
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	☐	☐																																																																																										
20	İstediğim şeyleri elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	☐	☐																																																																																										
Aşağıdaki cümleler kendiniz hakkında hissettiklerinizi ölçmek için düzenlenmiştir. Çok doğru olduğunu düşünüyorsanız "A", doğru için "B", yanlış için "C", eğer çok yanlış olduğunu düşünüyorsanız "D" harfinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.																																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Genel olarak kendimden memnunum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>												A	B	C	D	1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	☐	☐	☐	☐	2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	☐	☐	☐	☐	4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	☐	☐	☐	☐	5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	☐	☐	☐	☐	6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	☐	☐	☐	☐	7	Genel olarak kendimden memnunum.	☐	☐	☐	☐	8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	☐	☐	☐	☐	9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐																		
		A	B	C	D																																																																																								
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
7	Genel olarak kendimden memnunum.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐																																																																																								
LÜTFEN ARKA TARAF A GEÇİNİZ...																																																																																													

1	Hiç katılmıyorum	3	Çok az katılmıyorum	5	Biraz katılıyorum
2	Biraz katılmıyorum	4	Çok az katılıyorum	6	Tamamen katılıyorum

		1	2	3	4	5	6
1	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.						
2	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.						
3	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.						
4	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.						
5	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.						
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.						
7	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.						
8	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.						
9	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.						
10	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.						
11	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.						
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.						
13	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.						
14	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.						
15	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmediğimi düşünüyorum.						
16	Problemlerimi paylaşılabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.						
17	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.						
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.						
19	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.						
20	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmedi gayet iyiyim.						
21	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.						
22	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.						
23	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.						
24	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.						
25	Genel kaniya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.						
26	Çoğunlukla sorumluluklarımin altında ezildiğimi hissediyorum.						
27	Eski alışkanlıklarımı değiştirmem gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.						
28	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanırlarlar.						
29	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.						
30	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.						
31	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.						
32	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemeye zorluk yaşarım.						
33	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.						
34	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.						
35	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.						
36	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.						
37	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.						
38	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.						
39	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.						
40	Arkadaşılarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.						
41	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.						
42	Kendimi arkadaşarımla ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.						

ÖZGEÇMİŞ

Alper Perihanoğlu 2003 Yılında Yalova Lisesi Spor bölümünden, 2007 Yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2009 Yılında Kara Harp Okulundan Mezun oldum. Jandarma Genel Komutanlığında subay olarak takım ve bölük komutanı görevlerini ifa ettim. 2013 yılından bugüne kadar Çiftlikköy Belediyesinde Kültür ve Sosyal İşler Müdürü olarak görev yapmaktayım. Çeşitli Spor Kuluplerinde yönetici olarak görev yapıyorum.

Tezden Üretilen Yayınlar ve Eserleri: 16. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Sözel Bildiri “*Belediyede Görev Yapan Usta Öğreticiler Tarafından Yürütülen Kursların Katılımcılarının Psikolojik İyi Olma Durumlarına Etkisi*”