

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI



DÜZENLİ PİLATES EGZERSİZİ YAPAN KADINLARDA
PİLATES EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN
MEMNUNİYETİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HASAN EGE

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Yılmaz UÇAN

BOLU, OCAK - 2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

HASAN EGE tarafından hazırlanan “**DÜZENLİ PİLATES EGZERSİZİ YAPAN KADINLARDA PİLATES EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN MEMNUNİYETİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans olarak oy birliği kabul edilmiştir. 25/01/2023

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Doç. Dr. Yılmaz UÇAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye

Doç. Dr. Raif ZİLELİ

Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kutlu AYDIN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- 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 çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 01/02/2023 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 19 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2022/16 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....

HASAN EGE

ÖZET

DÜZENLİ PİLATES EGZERSİZİ YAPAN KADINLARDA PİLATES EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN MEMNUNİYETİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HASAN EGE

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

(TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. YILMAZ UÇAN)

BOLU, OCAK - 2023

XI + 71

Bu araştırmanın amacı, düzenli olarak pilates egzersizi yapan yetişkin kadınlarda pilates egzersizinin benlik saygısı ve beden memnuniyeti durumlarına, spor yapma durumu, eğitim durumu, gelir durumu, spor yapma amacı, yaş değişkenlerine göre etkisinin incelenmesidir. Ayrıca araştırma grubunu oluşturan bireylerin benlik saygısı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi de bu araştırmanın amaçlarındandır. Araştırmaya Türkiye’de ikamet eden, yaşları 18-54 arasında olan 515 yetişkin kadın gönüllü olarak katılmıştır.

Bu araştırmada, genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla Rosenberg tarafından geliştirilen Türkçe’ye uyarlaması Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılan benlik saygısı ölçeği ve beden memnuniyetini ölçmek için ise Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen Türkçe’ye uyarlaması ise Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılan beden memnuniyeti ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 22 paket program kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde Oneway Anova, T-Testi, Pearson kolerasyon Testi, Post Hoc testleri uygulanmıştır. Bütün istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi $p>0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Sonuç olarak, pilates yapan yetişkin kadınların spor yapma durumu, eğitim durumu, gelir durumu değişkenleri açısından benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülürken spor yapma amacı ve yaş grubu değişkenleri açısından benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Pilates yapan yetişkin kadınların spor yapma durumu ile gelir durumu değişkenleri açısından beden memnuniyeti ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülürken spor yapma amacı, eğitim durumu ve yaş grubu değişkenleri açısından beden memnuniyeti ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Benlik saygısı ve beden memnuniyeti ile arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

ANAHTAR KELİMELEER: Pilates, Kadın, Benlik Saygısı, Beden Memnuniyeti

ABSTRACT

THE STUDY ABOUT THE EFFECTS OF PILATES EXERCISES ON SELF ESTEEM AND BODY SATISFACTION WITH THE WOMEN WHO REGULARLY PERFORM PILATES EXERCISES

MSC THESIS

HASAN EGE

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF COACHING EDUCATION

(SUPERVISOR: DOÇ. DR. YILMAZ UÇAN)

BOLU, JANUARY - 2023

XI + 71

The aim of this research is to examine the effect of pilates exercise in adult women who regularly do pilates according to self-esteem and body satisfaction situations, sports, education status, income status, purpose of doing sports, age variables. In addition, examining the relationship between self-esteem and body satisfaction of the individuals who make up the research group is one of the aims of this research. 515 adult women residing in Turkey and between the ages of 18-54 participated in the research voluntarily.

In this research, the general screening model was used. In order to measure the self-esteem levels of the individuals participating in the study, the self-esteem scale made by Çuhadaroğlu (1986), and the adaptation to Turkish developed by Secord and Jourard (1953) were used by Hovardaoğlu (1993) to measure body satisfaction. Statistical analysis was carried out using the SPSS 22 package program. Oneway Anova, T-Test, Pearson coleration Test, Post Hoc tests were applied in the analysis of the data. The significance level for all statistical analyses was accepted as $p>0.05$.

Conclusion, according to the research results, it has been observed that there is a significant difference between the score averages, obtained from the self esteem scale, of the women who exercise pilates and those who don't in terms of the state of working out, the educational background and income level, yet there isn't a significant difference between the score averages obtained from the self esteem scale in terms of the purpose of working out and the age group. It has been observed that there is a significant difference between the score averages, obtained from the body satisfaction scale, of the women who exercise pilates and those who don't in terms of the state of working out and the income level, yet there isn't a significant difference between the score averages obtained from the body satisfaction scale in terms of the purpose of working out, the educational background and the age group. It has been found out that there is a positively high significant correlation between the self esteem and body satisfaction.

KEY WORDS: Pilates, Women, Self Esteem, Body Satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	III
ETİK BEYAN.....	IV
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar.....	ix
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ.....	x
TEŞEKKÜR.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Benlik ve Benlik Kavramı	5
2.1.1. Benlik İle İlişkili Kavramlar.....	7
2.1.2. Benlik Kavramı, Anksiyete, Depresyon	7
2.1.3. Benlik ve Egzersiz	8
2.1.4. Benlik Saygısı.....	8
2.1.5. Olumlu benliğe sahip kişiler;.....	9
2.1.6. Olumsuz benliğe sahip kişiler;	9
2.1.7. Benlik Saygısını Olumsuz Etkileyen Durumlar	10
2.1.8. Benlik Saygısını Yükseltmek İçin Öneriler;.....	10
2.2. Beden İmajı Kavramı.....	11
2.3. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kişilik Özellikleri	12
2.4. Pilatesin Genel Özellikleri ve Tarihçesi	13
2.5. Pilatesin Prensipleri	15
2.6. Core Bölgesi	18
2.7. Mat Pilatesi ve Aletli Pilates	19
2.8. Pilatesin Rehabilitasyondaki Önemi.....	21
2.9. Fiziksel Uygunluk.....	23
2.9.2. Fiziksel Uygunluğun Sağlığa İlişkin Parametreleri.....	23
2.9.3. Fiziksel Uygunluğun Beceriye İlişkin Parametreleri.....	25
2.10.1. Postür	26
2.10.2. Postür Analizi	26
2.11. Eklem Mobilitesi	27
2.11.1. Eklem Mobilitesini Değerlendirme Yöntemleri.....	28
2.12. Fonksiyonel Hareket.....	29
2.12.1. Fonksiyonel Hareketin Değerlendirilmesi.....	29
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Modeli.....	31

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.4. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	31
3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	31
3.6. Beden Memnuniyeti Ölçeği.....	32
3.7. Verilerin Analizi	33
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA.....	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
7. KAYNAKLAR	57
8. EKLER	62



TABLÖLAR

Sayfa

Tablo 4.1.	Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler	34
Tablo 4.2.	Benlik saygısı ölçek puanının spor yapma durumuna göre anova sonuçları.....	36
Tablo 4.3.	Benlik saygısı ölçek puanının eğitim durumu değişkenine göre anova sonuçları.....	37
Tablo 4.4.	Benlik saygısı ölçek puanının gelir durumu değişkenine göre anova sonuçları.....	38
Tablo 4.5.	Benlik saygısı ölçek puanının spor yapma amacına göre anova sonuçları.....	39
Tablo 4.6.	Benlik saygısı ölçek puanının yaş grubu değişkenine göre anova sonuçları.....	40
Tablo 4.7.	Beden memnuniyeti ölçek puanının spor yapma durumuna göre anova sonuçları.....	41
Tablo 4.8.	Beden memnuniyeti ölçek puanının gelir durumu değişkenine göre anova sonuçları.....	42
Tablo 4.9.	Beden memnuniyeti ölçek puanının spor yapma amacına göre anova sonuçları.....	43
Tablo 4.10.	Beden memnuniyeti ölçek puanının eğitim durumu değişkenine göre anova sonuçları.....	44
Tablo 4.11.	Beden memnuniyeti ölçek puanının yaş grubu değişkenine göre anova sonuçları.....	45
Tablo 4.12.	Benlik saygısı ve beden memnuniyeti arasındaki Pearson korelasyon analizi.....	46

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

BHEMİ : Beighton ve Horan Eklem Mobilite İndeksi

FMS : Fonksiyonel Hareket Analizi Testi (Functional Movement Screening)



TEŞEKKÜR

Araştırma süreci boyunca yardımlarını ve desteğini esirgemeyen, her konuda bana rehberlik yapan değerli danışmanım Doç. Dr. Yılmaz UÇAN'a, tez yazma sürecimde desteğini esirgemeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Işıl AKTAĞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazma sürecimde ve eğitim öğretim hayatımda her zaman yanımda olup destek olan annem Aysel KAN'a, ablalarım Aslı ATAY, Arzu BOZKURTOĞLU, Sibel LEBLEBİCİ'ye teşekkür ederim. Bu zorlu ve stresli dönemde desteğini esirgemeyen çok değerli arkadaşım Kadriye Ceren PEKYAPALAK'a teşekkür ederim.

Araştırmaya katkı sağlayan katılımcılara, anketleri ilgili kişilere ulaştırmamı sağlayan pilates eğitmeni arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Hasan EGE

1. GİRİŞ

Spor kelimesi özünde latince ‘Disportere’ ya da ‘Deportere’ yani ayırmak, dağıtmak anlamında kullanılan kelimelerinden türemiştir. İngiliz dili sayesinde de dünyaya yayılarak yaygın olarak kullanılmıştır (31).

Spor, sporun içinde olan ya da uzaktan ilgilenen insanların bir çok farklı tanımlamalarla anlatılmış ve sporun çeşitli tanımları ortaya konulmuştur. Bu tanımların birkaçı şu şekildedir; Spor hem bireysel hem de takım olarak icra edilebilen, her branşın kendi içinde kendine has kurallara sahip olan çoğunda bir rekabet ve yarışma ortamına dayanan bedensel ve mental becerilerin gelişimine katkı sağlayan öğretici, eğitici ve keyifli aktivitedir. Spor, kişilerin içinde bulunduğu çevre ile sosyal etkileşimi kuvvetlendirirken aynı zamanda elde ettiği yetenekleri ileri seviyeye taşımasına olanak verir. Birtakım kurallar içinde ekipman ile ya da ekipmansız, tek bir kişi olarak ya da takım halinde uygulanabilen, toplumun kendi içindeki parçaları birleştirici psikoloji ile bedenin gelişimine katkı sağlayan, rekabet duygusunu yükselten, dayanışma duygusu yüksek bir olgu olarak kabul edilir (56).

Sportif faaliyetler, insan organizmasındaki bütün organların gelişmesine katkı sağlar. Bazı aktiviteler dolaşım sistemini güçlendirerek sağlıklı bir organizmaya sahip olunmasını sağlar. Doğada ve açık alanlarda yapılan egzersizler, kişiyi sağlıklı ruh haline sevk eder (100).

İnsan psikolojisi için olumsuz etkilere sebep olan az hareket ya da hareketsiz yaşam tarzı ve bunun sonucunda ortaya çıkan negatif etkilerinden uzak kalmanın en önemli yollarından biri, “yaşam boyu spor” mottosuyla mümkündür (100).

Seneler ilerledikçe bilimsel kanıtlar ortaya konuldukça, düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşam için oldukça önemli hale gelmektedir (2).

Düzenli bir şekilde egzersiz yapmanın bedensel ve ruhsal olarak pozitif anlamda etkilediği görülmektedir. Özgülmenin yükselmesi, stresli olma halinden uzaklaşmak, sporun kişi üzerinde olumlu etkileridir (90).

Her geçen gün artarak süregelen hareket etmeme alışkanlığının yaygınlaşması, günlük ihtiyaçların karşılanması için yapılan alışverişin bile online mağazalardan yapılması, günümüz toplumunun oldukça önemli sorunlarının başında gelmektedir. Gün geçtikçe hayatı kolaylaştıran ancak hareketi azaltan teknoloji yüzünden evin dışındaki işleri çok daha az yerine getirmeye başlayan topluluklar, 24 saatlik gün içinde harcanan enerji oranını düşürürken,

yemek yeme sıklığı ve kalorisini azaltmamaktadır. Bunun sonucunda, yapılan hareketlerin ve aktivitelerin azlığı organizmada olumsuz etkiler ile birlikte, vücut kütlesinde artışa sebep olur (19).

Egzersiz türleri arasında olan pilates egzersizi ise Joseph Pilates'in geliştirmiş olduğu zihin ve organizma bütünlüğünü sağlayan denge, mobilite ve nefes işleyişinin bir ürünüdür (29).

Joseph Pilates Return to Life Through Contrology kitabında "Sadece üç derste farkı hissedecek, on derste farkı göreceksin ve 20 derste tamamen farklı bir vücuda sahip olacaksınız" mottosu ile egzersizlerini özetlemiştir (81).

Pilates, Joseph Hubertus Pilates tarafından 1900'lerde bir doğu ve batı felsefelerini dikkate alarak başta cinmastik olmak üzere diğer spor branşları da göz önüne alarak geliştirilmiş olan, her geçen gün de giderek toplumlar tarafından yaygın olarak yapılan, özellikle vücudun merkez yani core bölgesinde bulunan kasların kuvvet, dayanıklılık, kas ve eklem esnekliğini artırarak postüral kontrolü, balansı geliştirmeyi amaçlayan bir egzersiz metodudur (81).

Pilates egzersizleri seviye seviye ileryen egzersizler olup nefes alıp verme teknikleri ve core stabilizasyonu ile yapılır. Pilates egzersizleri esnasında multifidus, transversus abdominis, pelvik taban, diyafram kasları gibi birbiri ile ters etki gösteren kas grupları arasındaki bütüncül ve uyumlu çalışma ile yapılır. Pilates özünde vücudun, mental düşünce ve ruhun dengeli bir şekilde, senkronize bir bütün halinde çalışması esasına dayanır. Joseph Hubertus Pilates, pilates egzersiz yöntemini ve nasıl yapılacağını oluştururken genel olarak cimmastik, dans, felsefe, yoga, zen meditasyon, dövüş sporları, Roma ve Yunan egzersizlerden ve spor branşlarından etkilenmiştir. Esinlendiği branşları kombinleyerek yeni bir sistem oluşturmaya çalışmıştır. Joseph Hubertus Pilates, fiziksel açıdan vücudun

kontrolünü sağlamanın güçlü bir zihinsel yapıyla mümkün olabileceği, güçlü bir zihinsel yapıya erişmenin ise sağlıklı bir insan için önemli bir ulaşılması gereken hedef olduğu felsefesini özümsemiştir. Joseph Hubertus Pilates, ortaya koyduğu bu egzersiz metodunun merkezine zihnin vücudu yönetebileceği fikri ile beden-zihin kombinasyonunu yerleştirmiştir. Joseph Hubertus Pilates kimi spor dallarına özgü olan fiziksel hareketleri, nefes alıp verme tekniklerini, beden-zihin-ruh dengesi ile sentezleyerek pilates egzersizlerinin temelini oluşturmuştur (29).

Bu araştırmanın amacı düzenli pilates egzersizi yapan yetişkin kadınlarda pilates egzersizinin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkilerini incelemektir.

1.1. Problem

Araştırmanın problemi; düzenli pilates egzersizi yapan kadınlarda pilates egzersizinin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisinin incelenmesi biçiminde ifade edilmiştir.

1.2. Alt Problemler

2. Spor yapma durumu, benlik saygısı düzeyini etkiler mi?
3. Eğitim durumu, benlik saygısı düzeyini etkiler mi?
4. Gelir durumu, benlik saygısı düzeyini etkiler mi?
5. Spor yapma amacı durumu, benlik saygısı düzeyini etkiler mi?
6. Yaş durumu, benlik saygısı düzeyini etkiler mi?
7. Spor yapma durumu, beden memnuniyeti düzeyini etkiler mi?
8. Gelir durumu beden memnuniyeti düzeyini etkiler mi?
9. Spor yapma amacı durumu, beden memnuniyeti düzeyini etkiler mi?
10. Eğitim durumu, beden memnuniyeti düzeyini etkiler mi?
11. Yaş durumu, beden memnuniyeti düzeyini etkiler mi?
12. Benlik saygısı ve beden memnuniyeti arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de ikamet eden düzenli pilates egzersizi yapan kadınlarda benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisinin incelenmesini, pilates egzersizinin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine

etkisinin düzeylerini belirlemek. benlik saygısı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkiyi anlamak, tanımlamaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Pilates egzersizinin insanların üzerinde fiziksel ve psikolojik bir çok etkisi vardır ancak bu etkilerin ne seviyede oldukları ya da olmadıkları konusunda literatürde yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın literatürdeki eksikliğin giderilmesine katkı sağlayacağı ve daha sonra bu alanda yapılacak çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma için kullanılan ölçekler araştırmanın hedefi için uygun araçlar olduğu varsayılmaktadır.

Ankete katılım sağlayan kadınların, soruları anlayarak ve algılayarak doğru yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Türkiye’de ikamet eden düzenli olarak pilates egzersizi yapan ve düzenli olarak pilates egzersizi yapmayan kadınlar ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen bulgular araştırmanın uygulandığı zaman dilimi içerisinde sınırlandırılmıştır.

Yalnızca online anket yöntemi uygulanarak araştırmanın verileri elde edilmiştir. Araştırma anketten alınan yanıtlara göre yorumlanmıştır. Bu sebeple ankete katılım sağlayanların kendilerine göre değer yargıları geçerlidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Benlik ve Benlik Kavramı

İnsan doğduğu andan itibaren toplumun bir parçası olarak sosyalleşme sürecinin içine girer. Bilhassa birinci derece yakınındaki akrabalar, arkadaş çevresi, eğitim ve iş yerindeki insanlar gibi iletişimde bulunduğu yakın ve uzak gruplar; idol oluşturma, pozitif ve negatif topluma ait destek ve baskı uygulamalarını kullanmak suretiyle kişinin sosyal rollerini ne derecede yerine getireceğini belirler (9).

Kişinin toplum içindeki üzerine düşeni gerektiği gibi yerine getirebilmesi, düzen içinde huzurlu olması, mutluluk duyarak bir hayat yaşayabilmesi, toplumun içerisinde bir anlam kazandığı sağlıklı olarak kişiliğin gelişimi sayesinde mümkün olmaktadır. Birey olmanın ve kişilik gelişiminin oldukça önemli yanını da benlik kavramı oluşturmaktadır (15).

Kişilik kavramı, benlik ve ben kelimeleri, genellikle birbiri yerine kullanılır ve kişiyi diğer kişilerden ayrı tutan duyguların, tutumların ve davranışların tamamının bir bütünlüğünü ifade eder (103).

Bununla birlikte benlik, bireyin kendisinin kişiliği ile alakalı kanıları ve kendisini görüş tarzından oluşur. O bakımdan benlik, ‘kişiliğin kendine has tarafı’ olarak tanımlanabilir (25).

Benlik olgusu kişinin kendisini algılama ve kavrama şeklidir (15). Hayatın tüm alanlarında görülmekte olan seçim davranışında, kişinin özünü ne şekilde görerek tanımladığı, özetle benlik olgusu oldukça önemli bir rol oynamaktadır (9).

Kişinin kendisiyle alakalı olarak tutum ve değerlendirmelerini barındıran benlik, bireyin ne anlama geldiği konusundaki fikirleriyle birlikte, olması gerekenin ne olduğu ve olmak istediğinin ne olduğu hakkındaki düşüncelerini de kapsamaktadır. Benliğin kişi açısından bilinmekte olan özelliklerini içeren “kişisel benlik”, toplumun içerisinde ne şekilde algılandığını göz önüne seren “sosyal benlik” ve nasıl biri olmayı arzuladığını gösteren “ideal benlik” şeklinde çeşitleri vardır. Esas benlik, kişilerin gerçek anlamda kendi kendilerini ne biçimde algıladıkları, ideal benlik kavramına baktığımızda ise kişilerin nasıl biri olmayı hedeflediklerini tanımlamaktadır (73).

Günlük hayatımızda daha önce karşılaşmadığımız bir problem ile karşı karşıya geldiğimizde, herhangi bir işin başlangıcında, proje ya da sosyal ilişkiye başlama noktasında, anlaşılabilir endişe yaşarız. Karşımıza çıkan işleri halledip halledemeyeceğimiz konusunda kendimizi olaylara karşı motive etme gayreti içerisinde buluruz. Bazı zamanlar kendimiz ile alakalı şüpheyne kapılırız. Kişilerin kendilerine verdiği değeri, duyduğu güven seviyesi, yaşanan duyguları ne kadar sık aralıklarla ve ne şiddet düzeyinde hissettiğimizle alakalıdır (32).

Benlik olgusu (kişilik kavramı), bireyin kendisinin öz benliğini algılama şeklidir. Sosyal olma, sosyal ilişkiler kurma deneyimlerinde diğer bireyler ile etkileşim kurması ve iletişimlerini doğrultusunda ortaya koyduğu, bireyin kendisiyle ilgili negatif ya da pozitif algılarıdır. Benlik, bireylerin kendileri için önemli gördükleri kişilerin tenkit, eleştirisi ya da onların beğendiği durumlar ile şekillenmektedir. Benlik, yaşanan aile ile beraber yaşanan toplumdaki kişiler ve olaylar içerisindeki iletişimlerle de şekillenmektedir. Bunlara ek olarak hareketli, bütün içerisinde ve kişilere ait olan, topluma ait olan ve toplumun kültürel normundan epey etkilenecek şekilde şekillenir ve gelişir. Bütün bu durumlar neticesinde benlik, ruh ve psikoloji odaklıdır ve bir takım görevleri vardır. Bunlar;

- Davranışların yorumlanması yardımcı olur.
- Alınan kararların sürecinde görüş birliği meydana getirir.
- Hayattan ve yaşamın ilerleyen zamanlarından beklenenleri şekillendirerek hayatı anlamlı kılmak adına köprü görevini yerine getirir (73).

Kişinin kendisinin, kim olduğunu bununla beraber ne olduğunu sorgulayıp anlama süreci devamlı olarak ve bitmek bilmeyen bir durumdur. Kişinin kendisine sorduğu soruların cevaplarını kişiler ancak çocukluğunun başlangıç dönemlerinde ailesinin, sonraki dönemlerde ise sosyal olarak etkileşimde ve iletişimde olduğu bütün muhataplarından alır ve onları kavrar. Kişinin ana gereksinimi olan özlerini bulma durumu, çocukluğun ilk dönemiyle birlikte ana ve baba ile gelişmeye ve şekillenmeye başlamaktadır. Kendisini değerlendirirken yeterli bulma eğiliminde olan ve yeterli hisseden kişi, başka bireylerle iletişime geçtiğinde kendisini ve muhatap olduğu kişileri kabul etmekte zorlanmazlar. Toplum içindeki birbiriyle etkileşim ve iletişim kuran kişiler bu etkileşim sonucunda kendilerini sevilen,

istenen, kabul edilen, değer gören olarak veya bunların tam zıttı olarak ayrıştırmaktadır. Bu durum kişilerin kendini gerçekleştirme seviyesini gösteren algılama durumlarıdır. Kişiler kendilerini eğer yeterli buluyor ise hayattaki zorluklarla başa çıkmada oldukça iyidirler (71).

İnsanların davranışları hareketli ve kompleks özellikteki olan kişiliklerden büyük ölçüde etkilenme eğilimindedir. Kişilik birini diğer bireylerden ayıran oldukça fazla etmenlerden beslenerek ortaya çıkar. İnsanın dışa yansıyan tarafı birinci tarafını, dış dünyaya yansımayan kendisinin de tanımadığı yanı ise ikinci tarafıdır. Birincisi nesnel iken ikincisi öznedir (50).

Bilişsel gelişim süreçleri ile geliştirilen ve bu süreçlerle beraber kontrol edilen yapıda olan benlik kavramı, bireyin kendisini, benliğini, kavrama şekli olarak tanımlanmaktadır. Bu haliyle benlik kavramı, psikoloji tarihinde oldukça önemli bir yere sahiptir (40).

Benlik kavramı sade bir biçimde tanımlanacak olursa yaşanan çevreden alınan dönütlerle, toplum içindeki etkileşim ve iletişimlerle gelişim gösterme eğilimindedir (40).

Benlik kavramının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç başlıkta toplanır. Benlik kavramını bireyin kendisine bakış açısı, kendi zihninde temsil ediliş biçimi şeklinde tanımlamak olanaklıdır. Ayrıca, benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle alakalı hedeflerinin, sosyal rollerinin onun düşüncelerinde temsil edilişi ve zihninde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (21).

2.1.1. Benlik İle İlişkili Kavramlar

Özsaygı: bireylerin kendileri açısından önemli olan kendisini nasıl gördüğünü anlatan durumdur (76).

Özgüven: Kişinin kendi kendisi hakkında olumlu tutumda olma ama gerçekçi olma halidir (76).

Özetkinlik: bireylerin kendilerine verilen işleri organize ederek altından kalkabilme, başarabilme kabiliyeti ile alakalı düşünceleridir.

2.1.2. Benlik Kavramı, Anksiyete, Depresyon

Literatürdeki saygın çalışmalar, insanların benlik kavramı ile anksiyete arasındaki ilişkinin ters orantı şeklinde olduğunu ortaya koymuştur. Benlik düzeyi düştükçe anksiyetenin önemli oranda yükseldiğini göstermiştir.

Çalışmalardan çıkan sonuçlara göre, bireyde depresyon belirtisi, depresyonunun seviyesi, benlik saygısı düzeyi ile ilişkili olup ters orantılıdır. Kişinin özsaygısı düşük ise henüz çocukken çocuk istismarı, madde kullanım ihtimali ve kendisini yetersiz görme eğiliminde ergen kişiler ile ilişkileri ihtimal dahilinde olacaktır. Bu sebeplerden ötürü benlik kavramının iyileştirilmesi herkes adına oldukça önemli bir amaç olmalıdır.

2.1.3. Benlik ve Egzersiz

Egzersiz ve spor yapmak, özsaygıyı iyi hale getirebiliyor. Egzersiz ve spor yapma sonucunda, özsaygıda görülen iyi olma durumu, benlik kavramının da düzeyinin iyileştirilmesine neden olmaktadır. Tüm bunlardan hareketle kişiye özel uygun bir programa yönltebiliriz. Benlik saygısının iyi bir düzeye gelmesi için yapılacak olan egzersiz ve sporda başarılı olma duygusuna ihtiyaç duyarız. Bu nedenle egzersize basitten karmaşığa, parçadan bütüne, küçük adımlar yöntemiyle başarı duygusunu yaşayarak devam etmemiz oldukça önem arz etmektedir. Bu sayede başarılı egzersiz uygulaması iyi bir olanak sağlayacaktır (32).

Bireyi kendi seviyesinde zorlayacak bedensel ve psikolojik görevlerle sınayıp, bu seviyelerin birer birer üstesinden gelmesini sağlayarak kişiye başarıma duygusunu hissettirmek yerinde bir adım olacaktır (82).

2.1.4. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin psikolojik olarak gelişiminin oldukça önem arz eden bir sürecidir. Benlik, kişinin çocukluğunu yaşadığı dönemden başlayarak diğerlerinden ayrı bir birey olduğunu bilmesi ile başlar ve zaman içerisinde kişi vücuduyla ilgilenmeye, kendisini önemseyerek geliştirmeye ve kendisine saygı duyma ile devam eder. Benlik saygısı kişiliğin duygusal tarafını oluşturmaktadır. Yüksek düzey benlik saygısının; sorunlarla baş eedebilme mekanizmasının pozitif

açıdan geliştirilmesi, isteklendirmenin yükseltilmesi ile beraber olumlu duygular ile ilişki içinde olduğu belirtilmektedir (76).

Benlik saygısı, kişinin kendisini ne derecede değerli bulduğu ya da değerli bulmadığını gösteren bir kavramdır (41).

Bir başka tanımda ise benlik saygısı, bireyin kişiliğini içinde bulunduğu durumdan daha düşük ya da üst düzeyde görmeden kendisinden hoşnut olması ve kendini değerli bir birey olarak, sevilmeye ve beğenilmeye layık olarak görmesi durumudur (94).

Özer ve Özer'e göre (2001);

2.1.5. Olumlu benliğe sahip kişiler;

1. Kendilerine bakınca yeterli olduklarını ve zeki olduklarını görürler.
2. Diğer bireylere yaklaşırken, kabul görecekları ve başarılı Kabul edileceklerini düşünerek yaklaşırır.
3. Olaylar karşısında karar alma durumunda ve algılarında güven verirler.
4. Sosyal grupların içine dahil olduklarında yaşanan tartışmalarda, dinleyici tarafta olmayıp tartışmacı olurlar.
5. Duygu ve düşünceleri başka insanlar tarafından beğenilmese de bunu açıklamaktan çekinmezler ve fikirlerini savunabilirler.
6. Bu kişiler kendilerini saygıya görmeye değer ve kabul edilmeye da layık görme eğilimindedirler (77).

Özer ve Özer'e göre (2001);

2.1.6. Olumsuz benliğe sahip kişiler;

1. Alışılarmış fikirler dışındaki fikirleri açıklamakta zorlanırlar, bu fikirlerinden ötürü eleştiri almaktan çekinirler ve korkarlar.
2. Dış dünyada olup bitenlerden daha çok kendi içlerindeki sorunlar ile mücadele ederler, asıl odakları utangaçlıkları olur.

3. Bulundukları sosyal grubun içinde dikkat çekme odaklı hareket ve tavırlarda bulunurlar.
4. Grup içinde gölgede kalarak hayatlarını devam ettirirler.
5. Bu kişiler kendilerini başka insanlara kıyasla daha aşağıda görme eğilimindedir.
6. Oldukça utangaç, suçluymuş, ve yetersiz hissederek depresif olurlar.
7. Otoriteye itaat etme eğilimindedirler.
8. Diğer insanlara güven duymakta zorlanırlar, çok kolayca umutsuzluk duygusuna kapılırlar, kolay etkilenir ve etraflarındaki insanlara bağımlıdırlar (77).

2.1.7. Benlik Saygısını Olumsuz Etkileyen Durumlar

Neşeli, enerjisi pozitif anlamda yüksek, hoşgörü sahibi ve karşısındaki insanın düşüncelerini dinlemeye ve anlama açık kişiler benlik saygısı düzeyi yüksek kişilerdir. Benlik saygısı düzeyi yüksek olan kişilerle anlaşmak oldukça kolaydır. Temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çekmezler, çevresine ve ihtiyaçlarına duyarlıdırlar, onlara vakit ayırabilirler. Risk almayı göze almaktan çekinmezler. Öz saygısı düşük seviyede olan kişiler ile problemler ve sürtüşmelerin ortaya çıkması oldukça muhtemeldir (82).

Benlik saygısını negatif yönde etkileyen durumlar aşağıdaki gibidir;

1. Kişinin kendi kendine oluşturmuş olduğu sert birtakım kurallar,
2. Aşırı mükemmeliyetçi olma (standartı yüksek ve erişilemesi güç düzeyler),
3. Eleştiri durumuna karşı aşırı hassas olmak
4. Atılganlık sorunu yaşamak, pasif bir hayat yaşama.

Bütün bu olumsuzlukların asıl sebebi “hastalıklı eleştiri” dir. Bireyin içten içe yaptığı sessizce devam ettirdiği içsel konuşma halidir (12).

2.1.8. Benlik Saygısını Yükseltmek İçin Öneriler;

1. Ulaşılabilir hedefler belirleyin, ulaşabileceğiniz konusunda özgüvenli ve kendinizden emin olun.

2. Bedensel, psikolojik ve duygusal anlamda pozitif vasıflarınızı değerlendirin.
3. Kendinizi başkaları ile kıyaslamaktan kaçının.
4. Odaklandığınız nokta kendi başarılarınız olsun. Yapabildikleriniz için kendinizi ödüllendirmekten geri durmayın.
5. Sağlık durumunuza dikkat edin ve kendinize iyi bakmaya gayret edin.
6. Herhangi bir durum karşısında birileriyle konuşmaya ihtiyacınız olduğunda konuşmak için seçeceğiniz kişiler sizi yargılamadan, eleştirmeden dinleyebilecek güvendiğiniz bireylerden seçilmeli.
7. Kişi kendinin biricik olduğunu ve dünyadaki yerinin önemli olduğunun farkına varmalı.
8. Kimsenin mükemmel olamayacağına ve bütün her şeye sahip olamayacağına kendinizi inandırın.
9. Geçmişte yaşanan kötü hatıralar ve olaylara gülmeyi öğrenin.
10. Başarı duygusunu, başarmayı hayal ederek ve gerçekçi, ulaşılması güç olmayan hedefler belirleyin.
11. Düzenli spor yapın, yürüyüşlere çıkın. Egzersiz yapın.
12. Sağlıklı işlenmemiş gıdalar tüketmeye özen gösterin.
13. Vücuda zararı dokunan bütün ürünleri ve içki gibi zararlı alışkanlıklardan kaçın.
14. Dış görüntünüze dikkat edin. Giyiminize kuşamınıza özen gösterin (73).

2.2. Beden İmajı Kavramı

Fizyolojik bakımdan ergenlik sürecinde büyüme ve gelişme kavramı ile ilgili en yoğun yaşantıların yaşandığı yaş aralığı genellikle 12–16 yas arasındır. Ancak bazen bunlar ergenliğin sonuna dek devam edebilmektedir. Ergenlik dönemi içerisinde ergen birey, içerisinde yer aldığı kültüre has ideal vücut algısı olarak sunduğu modelin etkisinde kalmakta olup beden imgesi elde etme sürecini yaşar (60).

Beden imajı ergenler için oldukça önemli konulardan biridir (26).

Beden imajının özelliği içerisinde yer alınan kültürel duruma, yaş grubuna ve cinsiyetlere göre de farklılık gösterebilmektedir. Bilhassa kilosu fazla olan kız ve erkeklerde farklı anlamlar ifade etmektedir. Erkeklerin zayıf olması olumlu olarak görmekte iken kızlar bu durumu ideal kilo olarak değerlendirmektedir. Kadınlar da erkekler de ideal beden imajı için mahalle baskısı durumundan kaçınm gayretindedirler (43).

Beden imajı algısı, son yıllarda çok ilgi çekici olgu olmuştur. Bir çok çalışmaya konu olmuştur. Yapılan bu çalışmaların birçoğu öğrencileri konu edinmiştir. Yıllar geçtikçe odak noktası kadınlar olmuştur. Son yıllarda ise çocuklar bu çalışmaların evreni ve örneklemini olmuştur (43). Bu çalışmalar kimin üzerinde yoğunlaşırsa yoğunlaşsın düşük beden imajı ve beden memnuniyetsizliğinin, çocuk yaşta kişilerde ve ergenlerde depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu görülmüştür (84).

Beden imajı, beden memnuniyetsizliğinin kültürden kültüre göre farklılıklar göstermesi, kadının toplumdaki rolünün değişmesi, kariyer yapma durumunun gelişimi, eş seçimi ve eş seçim kriterlerinin değişimi, alınan eğitimin kalitesi vb. etkenler sonucunda zayıf olma durumu; sosyalleşmede ve mesleki anlamda iletişim ve etkileşimlerinde başarı sağlama ve yetenekleri temsil etmektedir. Kırsal kesimlere bakıldığında ise vücut olarak daha iri görünmek, ailenin sağlıklı olduğunu ve verimli olduğunu ifade etmektedir. Bu düşüncenin altında yatan sebep ise geniş aile kültürünün devam etmesidir (93).

2.3. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kişilik Özellikleri

Spor alanında 20. yy. dan bu güne kadar bilim insanları tarafından, başarılı sporcular yetiştirme, toplum içindeki rekabet ortamı ve ileri teknik, hayata uyumu sağlamak, kişilerin hayat kalitesini artırabilmek, depresyon hali ve stresle baş edebilme amacıyla araştırmalar yapılmaktadır (62).

Spor, bedensel egzersizlere dayanır, beden sağlığının bozulmaması, var olan iyi olma halinin korunmasında da oldukça önem arz etmektedir. Sportif egzersizler ile bedensel gelişim, solunum sistemi, dolaşım sistemi, kas tonusu artışı, kuvvetin

gelişimi, sürat, süratte devamlılık, dayanıklılık, mobilite, fileksibilite gibi biyomotor yetilerin gelişimi sağlanabilir (1).

Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş değildir çok daha ötesidir. Bir sosyalleşme ve topluma uyum sürecinde etkin bir rol oynar. Spor, aslında bir otokontrol mekanizmalarındandır (18).

Bilim insanları, sportif olarak etkin olmanın kişilik üzerine etkilerini şu şekilde tanımlamaktadır: spor, kişilerin karakterini biçimlendirir, takım sporları birlikte hareket edebilmeyi öğretir, bireysel olarak icra edilen sporlar ise bireysel iç disipline önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (92).

Düzenli bir program dahilinde kişiye özgü olarak egzersiz programına ya da spor yapanın bedensel ve psikolojik sağlığı pozitif olarak etkilediği yadsınamaz bir gerçektir (17).

Spor, kişilerin karakterlerini şekillendirir, bir arada olabilmeyi öğretir, kişisel disiplini geliştirmeye katkı sağlar, mücadele edebilmeyi öğretir, cesareti ve özgüveni artırır, saldırganlık dürtülerini belli kurallar dahilinde zararsız bir şekilde boşaltmayı sağlar (17).

Spor yapmayan gençlerde, strese karşı oldukça az direnç gösterme, asosyallik, çok daha az kendini öne çıkarma eğiliminde olma özellikleri gözlemlenmiştir (37).

Beden algısı üzerine yapılan bir çalışmada, spor yapan ve spor yapmayan kadınlara vücutlarını beğenip beğenmediklerini ortaya koymak amacıyla beden memnuniyeti ölçeği uygulanmış ve spor yapmayan kadınlar sporculara göre bedeninden daha fazla memnuniyetsiz olduğu ortaya koyulmuştur (85).

Düzenli olarak yapılan egzersizin bedensel ve psikolojik sağlamlık pozitif anlamda etkilendiği düşünülmektedir (90).

Egzersizin bir çok çeşidi vardır bunlardan biri de pilates egzersizidir.

2.4. Pilatesin Genel Özellikleri ve Tarihçesi

Pilates egzersizleri bilhassa core yani merkez bölgesi kaslarının aktivasyonuna, hareketlerin kalitesine ve vücudun kontrolüne odaklanmaktadır. Pilates

egzersizlerinde temel amaçlar core kaslarının stabilitesini ve kuvvetini artırmak, omurgada özellikle lumbal bölgede bulunan kasların fleksibilitesini artırmak, omurgaya binen yükü azaltmaktır. Pilateste düzeyinin durumuna göre başlangıç seviyesinden ileri seviyeye kadar türlü egzersizler geliştirilmiştir. Pilates idmanları mat üzerinde veya özel aletler ile yapmak mümkündür. Egzersizler farklı pozisyonlarda (sırtüstü, yüzüstü, yan yatış pozisyonu gibi) yapılabilir. Egzersizler uygulanırken çeşitli ekipmanlar (farklı büyüklüklerde egzersiz topları, farklı direnç özelliklerinde lastik bantlar vb.) kullanılabilir (24).

Pilates, mental düşüncenin kasları kullanma becerisini geliştirmektedir. Kontrol bilimi olarak yani 'contrology' biçiminde de ifade edilebilmektedir. Joseph Hubertus Pilates'in deyişiyle 'contrology' bedensel gücün yenilenmesini, postürü düzeltmeye yarayan bir sistemdir. Pilates egzersizlerinin mental çaba gerektirmesi ve kontrollü hızlarda uygulanması da bu sistemin ana özelliklerindendir (33).

Pilatesin geliştiricisi ve uyarlayıcısı olan Joseph Hubertus Pilates, 9 Aralık 1883 senesinde Almanya'nın Mönchengladbach şehrinde dünyaya gelmiştir. Joseph Hubertus Pilates, 1912 senesinde İngiltere'ye gitmiştir. 1914 yılında 1. Dünya Savaşı çıktığı sırada Joseph Hubertus Pilates önce Lancaster'da daha sonra ise Man Adası'nda gözetli kampına sevk edilmiştir. Kamptaki arkadaşlarına ilk öncelerde güreş, savunma ve fitness eğitimleri vermiştir. Daha sonra ise kampta sakatlığı olan bireyler üzerinde çalışarak kamp hastanesindeki yatalak durumda olan hastaların kas kuvvetlerini ve vücut kontrollerini tekrar geri kazanmaları konusunda oldukça yardımcı olmuştur. Hastalara egzersizleri yaptırırken yay, makara ve kayışlı hastane yatakları kullanmıştır. Joseph Hubertus Pilates daha sonralarda ise Almanya'ya geri dönmüştür. Geliştirmiş olduğu egzersiz tekniklerini savaşta ağır yaralanmış, vücut organlarını kaybetmiş olan askerler üzerinde uygulamış ve askerleri çalıştırmıştır. Klasik pilates teknikleri ile epey başarılı sonuçlara imza atmıştır. 1925 senesinde Joseph Hubertus Pilates, Almanya'da belirli bir şöhrete kavuşmuştur. Joseph Hubertus Pilates 1926 yılında Amerika'ya gitme kararı almıştır. Joseph Hubertus Pilates 1960'lı senelerin sonuna kadar kendisine ait olan stüdyoda eğitimler vermiştir. Joseph Hubertus Pilates, yaşadığı sürece egzersiz tekniklerini ve kullandığı aletleri sürekli geliştirmiştir. Yöntemi bireylere öğretmeyi de sağlayabilmiş ve eğitmenler yetiştirmiştir. Eğitmenlerin de pilates uygulamalarının günümüze kadar gelip yaygınlaşmasında oldukça katkıları vardır (33).

2.5. Pilatesin Prensipleri

Pilates metodunun bir takım prensipleri vardır. Bunlar; konsantrasyon, solunum, merkezleme, kontrol, kesinlik, akıcılıktır. Pilatesin prensipleri birer birer ayrı olacak şekilde aşağıda açıklanmaktadır.

Konsantrasyon: Pilates egzersizleri uygulanırken bedenin uyumlu bir şekilde nasıl çalıştığına, hareketlere fokuslanılmasına, hangi kasların kullanıldığına ya da kullanılmadığına dair dikkat gereklidir. Pilates egzersizlerini uygularken vücudun hareketlerine tam anlamıyla konsantre olunması gerekir. Konsantrasyon mental-vücut birlikteliğini sağlar. Harekete geçen vücut segmentine dikkatin yoğunlaşmasıyla nöromusküler kontrol gelişmekte ve hareketin kalitesi artmaktadır.

Solunum: Pilatese göre doğru nefes alıp vermek, kanın taşımakta olduğu oksijen kapasitesi düzeyini yükselterek daha iyi bir aktivasyonun oluşmasına yardımcı olmaktadır. Hareket paternlerinde solunum prensipleri yer almaktadır. Pilates egzersizinde bütün dokulara optimum oksijenli dolaşımı sağlayarak bireyi canlı hissettiren, solunum kapasitesi düzeyini artıran derin solunum yapmak oldukça önemlidir. Pilates, solunum merkezinin güçlenmesine katkı sağlar. Diyaframın aktivasyonu ile beraber m. transversus abdominis ve bağlantılı core yani merkez kasları sinerjik olarak aktive olur. Solunum, zihin ve fizik arasındaki bağlantıyı kurmamızı sağlar. Pilates egzersizinde solunum farkındalığı uyandırmak, dokularımız arasında oksijen geçiş düzeyini artırmak ve akciğer kapasitesini artırmak için hareketlere entegre edilmiştir.

Merkezleme: Merkezleme, pilates egzersizinin temel odak noktasıdır. Hareketlere başlamadan önce core bölgesi kasları harekete geçirilerek core bölgesinin stabilizasyonunun sağlanması elzemdir. Core bölgesinin stabilizasyonu alt ekstremitenin ve üst ekstremitenin hareketini kontrollü bir biçimde sağlarken, omurganın nötral aralıkta hareketlerine izin verir. Hareketi doğru olarak uygulayabilmek için merkezden başlamak gerekir. Pilates egzersizler merkezden dışarı doğru uygulanmalıdır. Kuvvetli, sabit ve esnek bir merkez oluşturmak temel hedeftir.

Kontrol: : Pilates metodlarında hareketler kontrol gerektirir. Pilates egzersizinde vücut hareketlerini kontrol etmek için düşüncenin gerekliliğine önem

verilmiştir. Bütüncül yaklaşım, uygulanan hareketlerin tam kontrol ilkesi doğrultusunda yapılmasını gerektirir. Pilates egzersizleri uygulanırken zihnin beden üzerinde kontrolü olmazsa olmazdır. Kişiyi egzersiz üzerinde kontrol sağlamak, egzersizi doğru ve güvenli bir biçimde yapmasını sağlar. Kontrol sahibi olmak, egzersizler esnasında uygun dizilişi, eforu, formu anlamak ve devamlılık sağlamaktır.

Kesinlik: Bütün hareketlerin kendine özgü belirli bir hızı ve hareket aralığı bulunmaktadır. Hareketler belirsizce değil tam ve net olarak yapılmalıdır. Kesinlik, hareketlerde hem yer hem de vakit yönünden farkında olmayı da gerekli kılar. Hedeflenen hareketleri uygularken olabilen en net şekilde gerçekleştirmek için her bir egzersizin odaklanarak uygulanması gerekir (98).

Akıcılık: Pilates egzersizlerinde akıcı hareketler tercih edilmektedir. Statik pozisyonlar yerini daha akıcı olan hareketler bırakır. Hareketlerde akıcılığın olabilmesi için egzersiz hareketlerinin belirli bir ritme uygun şekilde yapılması gerekir. Hareketler acele edilmeden ve duraksama olmadan yapılmalıdır. Hareketler arasında geçişler yapılırken esnek geçişler tercih edilmelidir. Keskin bitişler yerini esnek geçişlere bırakmalıdır (24).

Joseph Hubertus Pilates, pilates egzersiz programını oluşturup geliştirirken daha ziyade dansçılar üzerinde çalışmıştır. Bu nedenle de pilates egzersizlerinin yüksek fiziksel beceriler gerektiren hareketlerden oluştuğu anlaşılmıştır. Zamanla, bu yöntemin ana prensipleri esasına dayanan modifiye egzersizler oluşturulmuştur. Bu sayede pilatesin yalnızca yüksek fiziksel becerilere sahip kişilerde değil farklı popülasyonlarda (yaşlılar, hastalar, hamileler gibi) da uygulanabilmesi sağlanmıştır (24).

a) Geleneksel ve Modifiye Pilates:

Pilatesin 1980'li senelerde Doğu Amerika, Batı Amerika ve İngiliz modeli gibi farklı tarzları ortaya çıkmıştır. Günümüzde ise pilates, birçok kaynaktan geleneksel pilates ve modifiye pilates olarak iki şekilde belirtilmektedir. Geleneksel

pilates için klasik pilates tanımı da kullanılmaktadır (66). Aşağıda bu iki tarz pilates formu açıklanmaktadır.

Geleneksel (Klasik) Pilates: Bu pilates egzersiz programları günümüzde kullanılmakla beraber aslında daha fazla dansçılar ve cimnastikçiler tarafından tercih edilerek kullanılmaktadır. Geleneksel ya da diğer bir ifade biçimiyle klasik pilates kapsamındaki egzersizler Joseph Hubertus Pilates'in orijinal olan egzersizlerinden oluşmaktadır. Geleneksel (klasik) pilates sağlıklı ve aynı zamanda da fit bireyler için organize edilmiştir. Ekseriyetle dans branşında kullanılan bu sistem, derin merkez iç kasları üzerinde daha az durur. Özellikle genel ve büyük kaslar üzerinde durmuştur. İyi derecede esneklik ve hareket-eklem açıklığının uç noktalarındaki eklem esnekliğine ve mobilitesine ihtiyaç duyulur. Omurga, kafa, boyun ve dış core kaslarının mümkün olan en yüksek verimli şekilde desteklenmesi gereklidir. Daha kesin, katı bir program ve dozaja sahiptir. Yüksek düzey yüklenme ve aşırı derece eklem hareket açıklığı (EHA) hedeflenir. Temel olarak sagittal düzlem içinde ön ve/veya arkaya hareket ile çok az miktarda spiral ya da diagonal hareketler bütünü içerir. Dokunma duyusu, uyarı temel ve yol gösterici konumundadır. Harketler sert ve oldukça doğru bir biçimde yapılan hareketi düzeltmeye yöneliktir (46).

Modifiye Pilates: Pilates egzersiz programlarında bazı modifikasyonlar geliştirilmiştir. Pilates egzersizleri vücut biyomekaniği özüne, uygun biçimde biçimlendirilmiştir. Modifikasyonlar yüksek düzeyde fiziksel uygunluk beceri seviyesine sahip olmayan kişilerin de pilatesi uygulayabilmesi, pilatesin genel popülasyonda kullanılabilir olması yönünde yapılmıştır. Genel popülasyonda klasik pilates egzersizlerinden ziyade modifiye pilates egzersizlerinin kullanımı oldukça yaygındır. Modifiye pilates, daha çok rehabilitasyon gerektiren durumlarda kullanılmak için uyarlanarak şekillendirilmiştir. Segmental stabilizasyon ve lumbo-pelvik stabilitesi teorileri esas alınarak geliştirilmiştir. Ortopedik, nörolojik hastalıklarda, kadınların sağlığı (inkontinans vb.) dalında, sporcu olanlarda uygulanabilir. Normal uygun pozisyonda olan omurga ve m. transversus abdominis'in düşük kas kasılma şiddeti elzemdir. Klinik vaka olarak ortaya çıkan sorunlar için program yapılır ve klasik pilatese nazaran çok daha düşük şiddete sahiptir. Kişilerin kaldırabileceği kadar yüklenme ve bireylerin fizyolojik üst sınırları içerisinde EHA hedeflenmektedir. Temel ve orta seviyede diagonal

hareketler yaptırılır. Bu şekilde çalışma, kostanın ilium ile eşgüdümlü çalışması ve oblik abdominal kasların çalışması için fazlaca önemlidir. Dokunma duyusu uyarı temeli olmaktadır fakat daha nazik ve kişiyi rahatsız etmeden yapılması önemlidir. Bu durum kas hareketini, tonusu ve relaksasyonu geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Klinik pilateste kasların fonksiyonel uzunluğuna gelmesi daha dominanttır. Eğer bir kas boyu kısa ise istenen egzersiz doğru bir formda yapılamamaktadır (66).

2.6. Core Bölgesi

Pilates egzersizleri her ne kadar çeşitlilik gösterse de pilates programlarının etki odağı vücuttaki core bölgesi olmaktadır. Hareketlerin bedenin merkez bölgesinden güç alarak ortaya çıkması pilates için genel bir yaklaşımdır. Core bölgesi bazı kaynaklarca güç evi ya da powerhouse olarak da tanımlanmaktadır. Core bölgesi, genel kanı olarak vücudun merkezi olarak tanımlanmaktadır. Core bölgesi omuzlardan başlayıp kalça bölgesine kadar uzanan vücudun bir bölümüdür. Bu bölgede m.rectus abdominis, m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis, m.transversus abdominis, m.quadratus lumborum, erectör spinae, transverso-spinal adaleler, m.gluteus maximus, hamstring ve adduktor magnusun posterior başı, m.iliopsoas, m.rectus femoris, m.sartorius, m.tensor fascia latae, anterior kalça adduktör kasları, m.levator ani, m.coccygeus, superior ve derin transvers perineal kaslar mevcut bulunur. Güç merkezi bölgesi içerisinde abdominal kas grupları, pelvis, lumbal spinal eklemler, lumbosacral eklemler, kalça eklemleri bulunmaktadır (91).

Core stabilizasyonu m.transversus abdominis, m.multifidus, m.diaphragma ve pelvik taban kaslarının eş güdümlü olarak fonksiyonudur. Bu eşzamanlılık sayesinde spinal stabilizasyon sağlanmış olmaktadır. Gövdede stabilizasyonu gerçekleştirerek ekstremitelerin hareketliliği ile hareketli stabilizasyon da sağlanır. Diyaframın doğru bir şekilde kullanımı da core stabilizasyonunu sağlamak için epey önemlidir. Core stabilizasyonu, doğru solunum dahil edilerek pilates egzersizleri ile sağlanmış olur (68).

Pilateste kas balansı için kas gerginliğinin önüne geçilmesi, pelvik tiltin doğal pozisyonunun sağlanması, kas uzunluğunun yeterince sağlanması,

abdominal-pelvik kavitenin yapısal bütünlüğünün sağlanması önemlidir. Tüm bunlar da merkez bölgesinin çalışma etkileri ile sağlanabilir (68).

2.7. Mat Pilatesi ve Aletli Pilates

Pilates egzersiz yöntemi hem mat hem de aletli çalışma şeklinde yapılabilen bir egzersiz yöntemidir. Pilates egzersizleri mat üstünde veya çeşitli pilates ekipmanları kullanılarak yapılabilir. Mat pilatesi ve aletli pilatesin ikisi için de genel olarak amaçlar ve prensipler aynıdır. Pilateste genel amaçlar arasında core(merkez) bölgesinin dayanıklılığını ve esnekliğini artırarak stabiliteyi geliştirmek, beden farkındalığını sağlamak, postüral farkındalığı geliştirmek, kas dengesizliğini düzeltmek yer alır. Hem mat pilatesine hem de aletli pilatese yönelik olarak her iki pilates uygulaması için de kişilerin ihtiyaçlarına ve seviyelerine uygun olacak şekilde egzersiz uygulama seçenekleri vardır. Ayrıca aynı egzersiz tekniği hem mat pilatesinde hem de aletli pilateste uygulanabilmesi uygundur (70). Mat pilatesi ve aletli pilates aşağıda ayrı ayrı açıklaması yapılmıştır.

Mat Pilatesi: Pilates egzersizlerinin yerde, minder üstünde, matta yapılması mat çalışması olarak belirtilmektedir. Mat pilatesi pilates matı, pilates topu, farklı kuvvet gerektiren dirençlerde therabant, pilates yayı, dumbell, pilates roller, magic circle, kemer ve benzeri yardımcı aletler kullanılarak yapılabilir. Mat egzersizleri, mat üzerinde farklı şekil ve pozisyonlarda (sırtüstü, yan yatış, yüzüstü vb.) uygulanabilir. Mat egzersizleri pilatesin temelini oluşturur. Çok sayıda mat pilates egzersizleri uyarlanmış ve oluşturulmuştur. Çok sayıdaki egzersiz çeşidinin hepsinin birlikte, aynı kişide uygulanması mecburi değildir. Egzersiz programı, hedefe göre seçilen hareketlerle yapılabilmektedir. Mat egzersizleri, pilatesteki diğer egzersizlerin temeli oldukları için ilk seviye uygulamaları egzersizler arasında yer alır (23).

Aletli Pilates: Aletli pilateste, pilates egzersizlerine özgü olarak geliştirilmiş birtakım aletler kullanılarak pilates egzersiz uygulamaları yapılır. Bu aletler arasında reformer, cadillac, wunda chair, spine corrector, barrel, ped-a-pul aletleri bulunur. Günümüzde en sık ve yaygın olarak kullanılan pilates aletleri arasında başta reformer aleti gelmektedir. Reformer yerçekimine farklı açı ve yönlerde uyum sağlayan, sabit ve dinamik yüzey seçenekleri sunan, kişilerin fiziksel yapılarına ve

sınırlarına göre ayarlanabilen, destek ve direnç oluşturan, kuvvet ve esnekliğe ek olarak propriyosepsiyonu ve balansı de geliştirmeye yarayan bir alettir. Reformer'ın temel işlevi bağlı olduğu yayların uzunluğunun kademeli olarak seviye seviye artmasıyla taşıyıcının yatay hareketidir. Reformer'ın egzersiz seçenekleri, farklı pozisyonlarda (sırtüstü, oturma, dizüstü gibi) egzersiz yapabilme çeşitliliği ve aksesuar (kutu, ayakta duruş platformu gibi) çeşitliliğinden ötürü geniştir. Reformer her ne kadar pilates için en fazla yaygın olarak bilinen ve kullanılan önemli bir pilates aleti olsa da bu alanda tek değildir. Pilates egzersizlerinde tüm aletler birbirlerini destekleyerek egzersiz programını çeşitlendirerek bütünler. Reformer'ın dışında cadillac, wunda chair de yaygın olarak kullanılan aletlerdir. Cadillac dikdörtgen bir şekle sahip, metal çubuklarla yukarı kısımdan birleştirilmiş olan bir pilates aletidir. Cadillac'ın dizaynı, temel karışık egzersizleri az hareket kontrolüyle kolaylaştırır. Wunda chair, yayların direncine karşı bastırılabilen kutu biçimindeki sandalyedir. Aletli pilatesta kullanılan aletler, ekipmanlar genel hatlarıyla destek merkezini değiştirerek, manivela uzunluğunu ve kısalığını ayarlayarak hareketi kolaylaştıran ya da zorlaştıran ekipmanlar olma özelliğine sahiptirler. Aletlerin özel yapısı sayesinde direnç eğitimi ile güç artışına, destekli hareket ile mobilite düzeyinde artışa, dinamik zeminler ile koordinasyonun gelişmesine olanak sağlar (104).

Mat pilatesi ve aletli pilatesin birbirlerine göre bazı avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Aletli pilates spesifik bir alet gerektirmesi açısından maliyetli bir uygulamadır. Kişiler her ne kadar pilates egzersizlerinin tekniklerini öğrenebilseler de aletli pilates egzersizleri uygulamalarına spor salonları yada stüdyolarda ulaşabilmektedirler. Bu durum insanlara daha çok maddi yük oluşturmaktadır. Diğer yandan mat pilates egzersizlerini de yine spor salonlarında yapabilen bireyler, pilatesin ana prensiplerini öğrendiklerinde evlerinde de mat pilatesine devamlılığı sağlayabilmektedirler. Mat pilatesi için gerekli ekipmanlar, aletli pilatese göre çok daha ekonomik ve erişilebilir malzemelerdir. Günümüzde bu ekipmanlar neredeyse hemen hemen bütün evlerde bulunmaktadır. Son dönemlerde bazı hastalıkların tedavisi için aletli pilatesin kullanımının daha yaygın olduğu görülmektedir. Aletli pilatesin, rehabilitasyon için daha geniş bir alanda kullanılabileceği aletlerin özelliklerinden de anlaşılabilmektedir. Aletli pilates dinamik bir zeminde çalışma şansı sunmaktadır. Aletli pilatesta aletlerin ekstra ekipmanları ile destek merkezi

değiştirilebilir, manivela uzunluğunda ya da kısalığında ayarlama yapılabilir. Aletlerin sağladığı faydalar neticesinde hareketi kolaylaştırma ya da zorlaştırma daha kolay ve daha net bir biçimde yapılabilmektedir. Aletlerde kullanılan ekipmanlar, bireylerin destek ya da direnç ihtiyaçlarına göre egzersizlerin seçilmesinde kolaylık sağlar. Aletli pilateste egzersiz tekniklerinin daha çok sayıda farklı varyasyonları yapılabilir. Aletli pilates kuvvetlendirme açısından kompleks, çoklu alternatifler sunabilmektedir. Aletli pilateste pilates aletlerinin, ekipmanlarının kullanımı eğitim almış bireyler tarafından kolay ve güvenlidir. Fakat aletler doğru kullanılmadıkları ve kullanımında dikkatli olunmadığı zaman gerek egzersizleri yapan kişi açısından gerekse eğitmen açısından tehlike oluşturabilir. Ekipmanlar bireylere tam olarak destek vermez, kişilerin de kendilerini desteklemeleri gerekmektedir. Bu sebeple aletli pilates her ne kadar fonksiyonel ve etkin egzersiz uygulamalarına imkân verse de aynı zamanda deneyimsiz ve tecrübesiz kullanıcılar için ise risk oluşturabilmektedir. Mat pilatesi 10-15 kişilik kalabalık insan grupları halinde uygulanabilir. Mat pilatesinde aletli pilatese göre aynı anda daha çok sayıda insan çalıştırılabilir. Mat pilatesi egzersizleri pilatesteki egzersizlerin temeli oldukları için ilk uygulanan egzersiz programlarıdır. Kişiler bazı temel mat egzersizlerini yapmayla başarlarsa, pilates prensiplerini ve hareketlerini çok daha hızlı benimserler ve kavrarlar ki bu da aletli pilatese doğru daha güvenli bir şekilde geçilmesini sağlar. Mat pilatesi ve aletli pilatesin her ikisi de benzer tarzda kazanımlara ulaşabilmeyi sağlamaktadır. İzahına çalışıldığı üzere mat pilatesi ile aletli pilatesin birbirlerine göre benzer ve farklı birtakım özellikleri bulunmaktadır (104).

2.8. Pilatesin Rehabilitasyondaki Önemi

Pilates 2000'li yıllarda sağlıkçıların ilgi odağı olmuş ve modifiye edilerek klinik pilates ya da modifiye pilates ismini almıştır. Bu senelerden sonra sağlıklı kişiler dışında farklı hastalık gruplarında rehabilitasyon amacıyla da kullanımına başlanmıştır (70). Literatür tarandığında, multidisipliner tedavi yöntemlerinin içeriğinde tamamlayıcı tedavilerin yer alması gerekliliğinin önemine üzerinde vurgu yapıldığı anlaşılmaktadır. Bütünleyici tedavilerde hasta yalnızca bio-psiko-sosyal açılardan ele alınmamalıdır. Hastaların bio-zihinsel-bedensel-psiko-sosyal-anlama modeli olarak da ele alınması çok önemlidir. Bazı tedavilerde beden-zihin egzersizi tavsiye edilmektedir. Pilates fokuslanma, gevşeme ve kontrol sağladığı

için bilişsel egzersizler olarak uygulanabilir. Pilates, bio-zihinsel-bedensel-psiko-sosyal-anlama modeli içerisinde hasta bireylere etki gösterebilmektedir. Zihinsel çalışmaların motor öğrenme ve nöromusküler eğitime dahil edilmesi ile hasta bireyler çok daha iyi bir potansiyele ulaşabilirler (68).

Kaslar dengeleyici ve hareket ettirici kaslar olarak gruplandırılır. Bu gruplandırmada kasların yapıları ve fonksiyonları esas alınır. Temel fonksiyonları olarak postüral ve hareketli kontrolü sağlama organizasyonundan sorumlu olan kaslara stabilizatör yani dengeleyici kaslar denir. Herhangi spesifik bir hareketi gerçekleştirebilmek için güç üretici kaslar ise hareket ettirici harekete geçirici kaslardır. Herhangi bir patolojik durumun tespitinde gerek dengeleyici gerekse hareket ettirici kasların gerçekleştirmekten mesul oldukları hareket paternleri değişikliğe uğrayabilir. Bu değişiklik kas fonksiyonlarındaki değişikliğe de neden olabilir. Hareket ettirici kasların görevlerini kolayca yapabilmesi ile fonksiyonel uzunluğunun artmasına karşın, stabilizatör yani dengeleyici kasların inhibisyonu ile de fonksiyonel uzunlukta kısalma meydana çıkabilmektedir. Hem stabilizatör hem de hareket ettirici kasların yapıları arasındaki fonksiyonel farklılıklar kas dengesizliklerini oluşturabilmektedir. Kas dengesizlikleri de pelvik ve spinal bölgede türlü rahatsızlıklara sebep olabilir. Bu duruma çözüm sunabilmek için de core stabilizasyonunu sağlamanın elzem olması öne çıkmaktadır. M.transversus abdominis ve multifiduslar, lumbal stabilizasyon için ana stabilizatörlerdir. M.transversus abdominis spinal stabliteden sorumlu temel kastır. Pilates egzersizleri ile transversus abdominis kasını kullanma ve lumbo-pelvik kontrolü sağlama diğer egzersiz uygulamalarına göre çok daha başarılı sonuçlar vermektedir. Kasların kuvvetsizliği ile bazı postüral bozukluklar oluşabilir, anterior pelvik tilt düzeyinde artma olabilir. Anterior pelvik tiltteki artış lumbal lordozda artışa sebep olabilir, tüm bunlara bağlı olarak da vertebralara binen yük oranı artar ve vertebralarda dejenerasyon meydana gelebilir. Bu açılardan da düşünüldüğünde; core bölgesindeki kasların kas gücü zayıfsa, kuvvetsizse ve iyi bir şekilde stabilizasyonu sağlayamıyorsa yaralanmaların yaşanma oranının yükseleceği anlaşılr (45).

Pilates egzersiz uygulamalarında merkeze, yani core kaslarına odaklanılır. Pilates egzersizleri stabilite ve mobilite düzeyini geliştirir, hem açık kinetik zincir hem de kapalı kinetik zincir egzersizlerini içerisinde barındırır, kasları statik ve

dinamik olarak aktif eder, doğru nefes alıp vermeye önem verir, fonksiyonel egzersizlerdir. Pilates egzersizleri sırasında zihin-fizik çalışmasını içerir. Genel niteliklerinden de anlaşılacağı üzere pilates egzersizleri birtakım hastalıkların, yaralanmaların rehabilitasyonunda kullanılabilir (61).

Pilates, terapatik egzersiz olarak kliniklerde kullanıma uygundur. Klinik pilates egzersiz uygulamaları farklı rehabilitasyon gruplarında kullanılmaktadır. Pilatesin terapatik faydasının olduğu alan yelpazesi geniştir. Pilates kronik ve özellikle bel ağrısı, boyun ağrısı, postür bozuklukları, multiple skleroz, parkinson, servikal disk patolojileri, servikal veya torasik osteoartrit, servikal stenoz, osteoporoz, lumbal disk patolojileri, lumbosakral osteoartrit, lumbal stenoz, spondilolistezis, lumbosakral faset eklem sendromu, siyatik, sakroiliak eklem disfonksiyonu, skolyoz, impingement sendromu, bursit, tendinit, rotator cuff yaralanması, donuk omuz, kalça eklem protezi, kalça osteoartriti, priformis sendromu, diz osteoartriti, diz eklem protezi, menisküs yaralanması, ön çapraz bağ yaralanması, patellofemoral ağrı sendromu, iliotalband sendromu, patellar tendinopati, ayak bileği ligament yaralanmaları, aşıl tendinopati, plantar fasiit, fibromyalji, kanser, inkontinans gibi bir çok durumlarda kullanılabilmektedir. Pilates egzersizleri rehabilitasyonun çeşitli alanlarında oldukça yaygın olarak uygulanmaktadır (11).

2.9. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, gündelik hayat ve genel sağlık için her geçen gün önemi gittikçe artan bir kavramdır. Fiziksel uygunluk günlük hayatın gerektirdiği aktiviteleri, rekreasyonel aktiviteleri, mesleki aktiviteleri başarılı, sorunsuz ve doğru bir biçimde, yorgunluk duymadan yapabilme yeteneğine sahip olma halidir (16).

Fiziksel uygunluğu oluşturan parametreler sağlıkla ve beceriyle ilişkilidir. Fiziksel uygunluk, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri ve beceriye ilişkin fiziksel uygunluk parametreleri olarak iki başlık altında incelenir (95).

2.9.2. Fiziksel Uygunluğun Sağlığa İlişkin Parametreleri

Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk parametreleri kardiyovasküler uygunluk, vücut kompozisyonu, kas kuvveti, kas enduransı ve fleksibilitedir (95).

Kardiyovasküler Uygunluk: Kardiyovasküler uygunluk kaslar için elzem olan oksijen, besin ihtiyacını etkili bir biçimde sağlamak için dolaşım ve solunum sisteminin yeteneğidir. Kardiyovasküler uygunluk parametresi egzersiz sırasında kalp, akciğerler ve ilgili kasların fonksiyonel kabiliyetini göstermektedir. Solunum ve dolaşım sistemlerinin iş ve egzersize karşı uyumu sağlayabilme yeteneğidir. Fiziksel uygunluğun sağlığa ilişkin bu parametrelerinin değerlendirilmesi egzersiz ve dinlenme esnasındaki kardiyorespiratuar fonksiyon testlerini içermektedir (16).

Vücut Kompozisyonu: Kişinin kütlesi, beden ağırlığı kavramına karşılık gelir. Vücut kompozisyonu ise kemik dokusu, kas dokusu ve yağ dokusu kesin ve değişken miktarlarındaki beden ağırlığını gösterir (16).

Kas Kuvveti: Kas kuvveti, kas veya kas grubu tarafından oluşturulan en yüksek düzeyde güç olarak tanımlanabilir. Kas kuvveti kas kasılma tipi (statik veya dinamik kontraksiyon, konsentrik veya eksentrik kontraksiyon), kas tipi, kontraksiyon hızı ve eklem hareket açıklığına bağlıdır (67).

Kas Dayanıklılığı: Kas enduransı kasın belirli bir hareketi tekrar edebilme, kastaki gerilimi istenilen sürede devam ettirebilme yeteneğidir (67).

Kassal Uygunluk: Kas kuvveti, kas enduransı, kemik yapısının kalitesi kassal uygunluğu oluşturur. Belirtildiği gibi kassal kuvvet, bir kas grubu tarafından oluşturulan maksimal kuvvet ya da gerim durumudur. Kassal dayanıklılık, uzun sürelerde maksimal altı kuvvet seviyesini koruma yeteneğidir. Kemik yapısının kaliteli olması ise kemiğin mikromimari yapısı, mineral içeriği ve yoğunluğu ile alakalıdır. Kemik yapısı, kemik kırığı riski ile yüksek derecede ilişkilidir (67).

Esneklik: Fleksibilite, eklem maksimum normal Eklem hareket açıklığındaki fonksiyonel kapasitesidir. Esneklik, bir eklem ya da birkaç eklem serisinin Eklem Hareket Açıklığını tamamlamak için hareket yeteneği olarak da açıklanabilir. Eklemlerin biyomekanik yapısı, hareketleri ve hareket açıklık dereceleri farklılık göstermektedir. Fileksibilitede kasların tonusu, kasların kuvveti, ligamentler ve diğer konnektif dokuların yapısı, eklemi oluşturan kemiklerin yapısı, eklem yüzleri, eklem boşluğu, eklem kapsülü, sinovyal sıvı oranı gibi bir çok faktör etkilidir (67).

2.9.3. Fiziksel Uygunluğun Beceriye İlişkin Parametreleri

Beceriye ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri çeviklik, koordinasyon, denge, güç, reaksiyon zamanı, hızdır (95).

Çeviklik: Çeviklik, bedenin tamamının veya bir bölümünün herhangi bir uyarıya karşı ani hareket edebilme ve yön değiştirebilme yeteneğidir. Çeviklik hareketin hızla başlatılma, durdurulma becerisi ile hareket edilen yönü hızla değiştirme yeteneğidir. Çeviklik en başta hız olmak üzere hız dışında koordinasyon ve balans ile de oldukça yakından ilişkili bir unsurdur. Ayrıca çeviklik çevredeki değişimlerine tepki verme yeteneğini de gerektirir. Çeviklik çok fazla bileşeni olan, karmaşık bir fiziksel uygunluk bileşenidir (78).

Koordinasyon: Koordinasyon hareketlerin senkronize bir şekilde, uyum içerisinde, hedefe yönelik olarak, bir hareket dizisi şeklinde gerçekleşebilme yeteneğidir (49).

Denge: Denge, vücudu oluşturan ögelerin dizilimini destek yüzeylerinin ve dış dünyadan gelen uyarıların durumuna göre bozulmadan koruyabilme yetisidir. Denge, vücudun durumunu kontrol etme edebilme yeteneğidir. Denge, statik denge ve dinamik denge olarak ikiye ayrılmaktadır. Statik denge, bedeni oluşturan bölümlerin sabit olan durumunu koruyabilmesidir. Statik dengenin sağlanabilmesi için kasların izometrik olarak kasılması gereklidir. Statik denge için postüral kontrol gereklidir (13). Dinamik denge, vücut bölümlerinin hareketli olması gereken aktivitelerde veya sabit olmayan bir destek zeminde balansı koruma, devam ettirebilmedir. Hareketli dengenin sağlanabilmesi için ise statik denge için daha çok gerekli olan izometrik kontraksiyonlar ile birlikte sıra izotonik kasılmalar (konsentrik ve eksentrik kontraksiyonlar) gerekir. hareketli denge, hareketi sürdürme bakımından da düşünüldüğünde sabit dengeye nazaran daha komplekstir (42).

Güç: Güç, birim vakitte yapılan eylemin oranını belirten bir fiziksel uygunluk bileşenidir. Birçok spor branşları için belirli bir hareketi uygularken kısa bir zaman içinde yüksek düzeyde bir güç çıktısına ihtiyaç vardır ki bu kapsamda fiziksel uygunluğun hız bileşeni de devreye girer (95).

Reaksiyon Zamanı: Reaksiyon zamanı, bir uyarının başladığı zaman ile bu uyarana yönelik olarak verilen cevabın başladığı vakit arasında geçen süre olarak bilinir (49).

Hız: Genel olarak bakıldığında hız kavramı, bir objenin sabit bir mesafede hareket etmesi için gerekli olan en kısa zaman olarak tanımlanır. Fiziksel uygunluğun beceriye ilişkin bir bileşeni olan hız ise kısa bir süre içinde bir eylemi gerçekleştirme yeteneği, beden bölümlerinin çabuk hareket etme becerisi olarak tanımlanır (39).

2.10.1. Postür

Postür, bedenin bütün kısımlarının en doğru ve yataılışına uygun olan pozisyonda yerleştirilmesidir. İdeal postür fizyolojik ve biyomekaniksel olarak vücuttaki en üst düzey yeterliliği en az çabayla sağlayan duruştur. İdeal postür sayesinde vücut stres etkenlerinden ve yaralanmalara maruz kalmaktan olabildiğince uzaklaşmış olur. Olması gereken postürde omurganın kısımlarında fizyolojik olarak normal görülen açı ve eğrilikler (servikal lordoz, dorsal kifoz, lumbal lordoz gibi) korunur. İdeal postürde pelvis doğal pozisyonudadır ve deformiteler görülmez. İdeal postürün korunması organların fonksiyonları açısından da çok önemli ve gereklidir. Postür, bireylerin hareket durumuna göre statik ve dinamik postür olarak ikiye ayrılır. Statik postürde, kasların eklemlerde stabilizasyon sağlamaları ve yerçekimi kuvvetine karşı koyabilmeleri için izometrik kasılmalar ön plandadır. Statik postür ayakta durabilme, oturma, uzanma sırasında vücudun aldığı pozisyonudur. Dinamik postür ise bedenin hareketler sırasında aldığı pozisyonudur. Dinamik postür hareketli bir postür olup hareketlerin sonucu ile değişken çevre şartlarına göre uyum sağlamaya çalışır (69).

2.10.2. Postür Analizi

Postür bireylerin ırkına, cinsiyetine, vücut somatotipine, mesleklerine, boş zaman ve iş uğraşlarına göre değişebilir. Çevresel etkenler postürde oldukça etkili olmaktadır. Postür analizi için değişik bir çok yöntemler mevcuttur. Postür analizi için geliştirilmiş olan yöntemler arasında uygulaması basit, objektif ve güvenilirliği yüksek olan yöntemler yer almaktadır (20). Postür analizi yapabilmek için kullanılan yöntemlerin kendi içlerinde birbirlerine göre bazı avantajları ve dezavantajları vardır. Örnek olarak röntgen, kemik noktaların net bir biçimde

görülmesine olanak sağlamaktadır fakat bu avantajıyla birlikte radyasyon içermesinden dolayı çok geniş çalışmalarda pek fazla tercih edilmeyebilmektedir. Postürün fotoğraflar yardımıyla değerlendirilmesi, çekül hattı kullanılarak yapılan postür analizi, palpe etme ile postür analizi yöntemleri gibi gözlemle elde edilen postür analizi yöntemleri diğer analiz yöntemlerine nazaran kullanımı daha kolay, basit ve pratik olan yöntemlerdir. Üzerinde çalışılan kitle, mevcut mekan ve imkânlar göre postür analizi için tercih edilecek yöntemler değişmekle birlikte postür bilgisayar destekli uygulamalar, radyografik testler, symmetrigrاف gibi bazı test ve yöntemlerle de analiz edilebilmektedir (44).

Postür motor kontrol, farklı duyular ve çevreye olan cevabın uyumu ile kontrol edilir. İdeal olarak ayakta duruş postürü, vücut bölümlerinin ön, arka ve yan görüntülerindeki diziliminin ‘çekül hattı’ adı verilen çizgi ile karşılaştırılmasıyla belirlenir. Bu çizgi üstünde beden ağırlığı dengede kabul edilir. Ağırlık merkezi, beden dik pozisyondayken sacral 2. vertebranın 1-2 cm önüne gelir. Postüral bozuklukların mevcudiyeti ve düzeyi, çekül hattının beden kısımlarından geçtiği yerler doğrultusunda belirlenebilir. Postür analizi lateral, anterior, posterior yönlerden ve taraflardan yapılmalıdır (69).

Birtakım iç ve dış faktörler postür bozukluklarına sebep olabilir. Fiziksel uygunluk bileşenlerindeki kayıplar postür bozukluklarına neden olabilir. Postür bozuklukları da deformitelere, yürüme bozukluklarına, türlü kompensasyon mekanizmalarının oluşmasına, eklemlerin hareketliliğinde değişikliklere, fonksiyonel hareketin kalitesindeki düzeyin düşmeye, fonksiyonel hareket kapasitesinde düşüşlere sebep olabilir (98).

2.11. Eklem Mobilitesi

Bedendeki hareketler, eklemlerin hareket etmesiyle gerçekleşir. Yerçekimi kuvveti ve kasların aktif olmasıyla meydana gelen kuvvetin aktarılması da eklemler sayesinde olmaktadır. Günlük hayat aktivitelerinin kolayca ve rahat yerine getirebilmesi için eklem mobilitesinin normal olarak kabul gören sınırların dahilinde olması gerekmektedir. Normal kabul edilen sınırın aşılmasına eklem hipermobilitesi, normalden olarak kabul edilen mobiliteden daha az olan hareket açıklığına ise eklem hipomobilitesi ismi verilir (65).

Eklem hipermobilitesi eklemlerin normal olarak kabul gören sınırların üzerinde hareket açıklığına sahip olması, eklemde görülen fazla harekettir (65). Eklem hipermobilitesi için farklı kavramlar kullanılır. Eklem laksitesi, hipermobilité, gevşek eklem, ligamentöz gevşeklik, aşırı EHA, genel eklem laksitesi bunlardan birkaçıdır. Genel kabul edilen terminolojide ise; kişide yalnızca normalden daha çok bir esneklik varsa ‘hipermobilité’, aşırı esneklik ile birlikte artiküler-periartiküler semptomlar varsa ‘eklem hipermobilité sendromu’ isimlendirmesi vardır (22).

Eklem hareketliliğini belirleyen etkenler genel olarak kemik, kaslar ve eklemleri saran konnektif dokuların görevleridir. Bireylerin aktivite düzeyi, yaşı, cinsiyeti, genetik özellikleri, hormonal özellikleri, dominant yönü, konnektif dokuyu etkileyen çevre ısı ve vücudun ısı eklemlerin hareketliliğini etkilemektedir. Ligamentlerin gevşekliği genellikle hiperobil eklem nederini iken ligamentlerdeki sertlik ise eklemde hipomobilitéye sebep olmaktadır. Eklemlerin hareketliliği problemleri ağrı, kas zayıflığı, propriyosepsiyon bozuklukları, kas iskelet sistemi sorunları ve çeşitli yaralanmalar gibi birtakım problemlere yol açabilir (48).

2.11.1. Eklem Mobilitesini Değerlendirme Yöntemleri

Eklemlerdeki hareket açıklığı, her bir eklem biyomekanik yapısı ve fonksiyonel durumuna göre değişiklik gösterir. Aynı eklem için bireyler arasında farklı hareket açıklığı derece durumları da görülebilir. Bu farklılıklarda bireylerin yaş, cinsiyet, vücut tipi, herhangi bir rahatsızlık durumunun olması gibi etkenler etkili olmaktadır. Eklem hareketliliğini değerlendirmek amacıyla bir takım yöntemler ve skalalar kullanılmaktadır. Beighton ve Horan Eklem Mobilite İndeksi (BHEMI), eklem hareketliliğinin değerlendirilmesinde yaygın bir şekilde tercih edilir. BHEMI’nin haricinde fotoğraf, pendulum makinesi, radyolojik testler gibi birtakım yöntemleri de eklem hareketliliğini değerlendirmede kullanılabilir. Radyolojik değerlendirme, fotografik değerlendirme, sarkaç makinesi gibi çeşitli yöntemler geliştirilmiş olsa da komplike yöntemlerin geniş topluluklara uygulanması vakit ve maliyet bakımından ekonomik olmadığı gerekçesiyle çok fazla tercih edilmeyebilmektedir (63).

Eklem hareketliliğine yönelik olarak yapılabilecek değerlendirmelerle ve değerlendirmeler sonucunda elde edilen sonuçlarla beklenen fonksiyonel hareket kalitesine ve düzeyine ulaşamamanın sebeplerine yönelik bakış açıları kazandırılmış olabilir (98).

2.12. Fonksiyonel Hareket

Fonksiyonel hareket, amaca göre fonksiyonu gerekli biçimde yapmak için istenilen hareketin ortaya çıkarılmasıdır. Fonksiyonel harekette çok sayıda eklem harekete dahil olur. Çoklu eklem hareketleri içinde hareket kalıpları da fazlaca fonksiyonlu duruma gelir. İnsanların durma, konum değiştirme, seviye değiştirme, itme, çekme, rotasyon olacak biçimde temel hareketleri vardır. Hareketlerin uygulanma düzeyleri bireylerin fonksiyonel performans düzeylerini ortaya koymaktadır. Fonksiyonel performans düzeyini belirlemek için hareketlerin sadece bir düzlemde uygulanması yerine her düzlemde çeşitli hareketler uygulanarak toplam bir değerin ortaya çıkması ve ortaya konulan bu değer üzerinden kişinin fonksiyonel performansının değerlendirilmesi çok daha doğru olacaktır (27).

Birçok birey aktivitelerini oldukça geniş bir hareket yelpazesinde gerçekleştirmektedir ancak hareketleri her zaman için gerekli olan ve beklenen uygun kalitede sürdürememektedir. Kişiler, bu devamlılığı tam olarak sağlayamadıklarından ötürü aktiviteleri esnasında bazı dengeleyici mekanizmalar gelişebilmektedir. Kompansatuvar mekanizmalar sürdürüldüğü sürece de suboptimal hareket paternleri güçlenebilmektedir. Bu gelişen durumlar olası yaralanmaların ve süregelen ağrıların sebeplerinden bazılarını oluşturmaktadır. Temel hareket kalıplarını değerlendirmek hedefiyle fonksiyonel hareket analizleri yapılarak bireylerin fonksiyonel hareket sınırlarının hangi aşamada olduğu öğrenilebileceği gibi kas iskelet mekanizmasına dair yaralanmalara yönelik risk halleri öngörülebilir (27).

2.12.1. Fonksiyonel Hareketin Değerlendirilmesi

Fonksiyonel hareket düzeyi, fonksiyonel hareket analizi testi functional movement screening (FMS) yönetmi ile belirlenebilir. FMS girişimsel olmayan, basitçe uygulanabilen, ana fiziksel hareketlerin uygulanmasına imkân veren bir test yöntemidir. FMS testi, hareket paterninin etkinliğine ve kalitesine odaklanmaktadır. FMS testi, temel hareketleri analiz ederek bireylerin asimetri,

hareketlilik ve stabilite durumlarının gözlemlenebilmesine katkı sağlamaktadır. FMS testi, biyomekanik bir ölçme ve değerlendirme sistemi olup yedi temel hareket bileşenleri, paternindeki asimetrileri ve sınırlılıkları belirler. Bu temel hareket paternleri fonksiyonel hareketin kalite seviyelerini belirleyici özelliklere sahip hareket paternleridir (88).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın evreni, örnekleme, araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçlarının; güvenirlik, geçerlilik durumlarına, araştırmadan elde edilen verilerinin nasıl toplandığı ve ne şekilde değerlendirildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın yapılmasında, benlik saygısı ve beden memnuniyetlerinin düzeylerini belirlemek amacıyla, genel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni Türkiye’de ikamet eden yetişkin kadınlardan oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise düzenli olarak pilates egzersizi programına katılan 257 ve katılmayan 258 olmak üzere toplam 515 gönüllü olan kadınlardan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmayla ilgili literatür araştırması kapsamında, elektronik ortamdaki veri tabanlarından faydalanılmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Tez Merkezi, yurtdışındaki makaleler için pubmedden yararlanılmıştır.

Araştırmanın verileri, Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-1), Beden Memnuniyet Ölçeği (Ek-2) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek-3) ile toplanmıştır.

3.4. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, eğitim durumu, meslekleri, pilates yapma süreleri, aktif olarak yaptıkları spor geçmişleri, gelir seviyesi durumları, spora neyin yönlendirdiği ve egzersiz yapma hedefi gibi bir takım sorulardan oluşmaktadır.

3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg tarafından geliştirilmiş olan, 63 çoktan seçmeli sorudan oluşan katılımcının kendisini değerlendirme ölçeğidir (87). Toplamda 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmanın hedefi için benlik saygısının ölçülmesine yönelik olarak

ölçekteki ilk 10 madde kullanılmıştır. RBSÖ 12 alt kategoriden oluşmakta olup, ilk 10 maddesi benlik saygısını ölçmektedir. Olumlu olan ve olumsuz olan maddeler ardışık olarak sıralanır. 1. 2. 4. 6. 7. Maddeler olumlu, 3. 5. 8. 9. 10. maddeler ters maddelerdir. Ölçeğin puanlaması; alınan düşük puan, benlik saygısı düzeyinin yüksekliğini; yüksek alınan puanın ise, benlik saygısı düzeyinin düşüklüğünü göstermektedir.

Ölçeğin güvenirlik ve geçerlilik araştırması Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmış olup geçerlilik katsayısı $r=0.71$ olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test güvenirlik belirleme yöntemi kullanılarak güvenirlik katsayısı $r = 0.75$ olduğu görülmektedir (34).

Benlik Saygısı alt testi haricindeki diğer alt testlere ait maddeler cevap anahtarına (Ek-3) göre değerlendirilmektedir ve doğru olan cevaplara '1' puan verilir. Benlik saygısının alt testinde ise yanıtlar 0 – 6 puan arasında değerlendirilmektedir. Benlik Saygısının alt testinden 0-1 puan alanların yüksek düzeyde, 2-4 puan alanların orta düzeyde, 5-6 puan alanların ise düşük düzeyde benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir (34).

3.6. Beden Memnuniyeti Ölçeği

Bu ölçeğin orijinal hali secord ve jourard(1953) tarafından geliştirilmiş olup kişilerin bedenlerine karşı olan tutumları, vücudun bölümleri hakkında duyulan doyum ya da doyumsuzluğun belirlenmesini hedeflemiştir.

Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları 56 kadın katılımcı 70 erkek katılımcı olmak üzere toplam 126 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Güvenirlik sonuçları: Kadınlar için $r=0,66$ erkekler için $r=0,58$ şeklinde çıkmıştır.

Geçerlilik sonuçları: Maslow Psikolojik Güvenlik-Güvensizlik Testi ile vücut doyumunu korelasyonu $r= -.32$, benlik puanları ile korelasyonu $r= -.52$ bulunmuştur. Bu sonuçlar neticesinde düşük düzeyde doyum puanlarının güvensizlikle birleştiği tespit edilmiştir.

Ölçeğin ülkemizde uyarlanması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlanmış olan form 5 dereceli likert tipi yanıtlanan 30 adet maddeden

oluşmakta ve bedenin farklı bölümleri hakkında yaşanan doyum düzeyinin belirlenmesi hedeflenmektedir. Her bir madde için 1-5 arası puan verilir, 40-200 arasında total puana ulaşılmakta ve yüksek düzeyde alınan puanlar değerlendirmenin pozitif yönde yükselmesini göstermektedir (6).

Hovardaoğlu (1993) tarafından , 200 katılımcının katıldığı bir örneklem ile yapılan çalışmada;

Güvenirlilik sonuçları: İki yarım güvenirlik 0.75, madde testi korelasyonları $r=0.45$ ile $r=0.89$

arasında ve Cronbach Alpha katsayısı $r=0.91$ ($p<0.01$) olarak saptanmıştır (47).

Geçerlik sonuçları: Durumluluk Kaygı Ölçeği ile korelasyonu $r=0.39$ ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile korelasyonu $r=0.48$ ($p<0.01$) olarak bulunmuştur (47).

3.7. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın örneklerimi oluşturan düzenli olarak pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlardan elde edilen anket formları bilgisayara aktararak istatistiksel analizler yapılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Benlik saygısı ile beden memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İki değişkenli gruplarda gruplar arasındaki farka bakmak için t-testi, ikiden fazla değişkenin olduğu gruplarda ise One way anova testi kullanılmıştır. One way anova testinde anlamlı bir fark bulunması durumunda ise farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post Hoc (Tukey HSD) testinden yararlanılmıştır. Sonuçların kolay bir şekilde incelenmesi için tablolar haline getirilip bulgular bölümünde yer verilmiştir. Yapılan bütün istatistiksel analizlerde $p<0.05$ anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo1. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Gruplar	f	%
Yaş	18-22	34	6.6
	23-27	185	35.9
	28-32	143	27.8
	33-37	59	11.5
	38+	94	18.3
	Toplam	515	100
Eğitim durumu	İlkokul	16	3.1
	Ortaokul	3	0.6
	Lise	59	11.5
	Önlisans	31	6.0
	Lisans ve üstü	406	78.8
	Toplam	515	100
Ne kadar zamandır pilates yapıyorsunuz	Yapmıyorum	258	50.1
	0-6 ay	58	11.3
	7-12 ay	32	6.2
	13-24 ay	36	7.0
	25 ay ve üzeri	131	25.4
	Toplam	515	100
Daha önceden aktif spor geçmişiniz var mı	Evet	251	48.7
	Hayır	264	51.3
	Toplam	515	100
Pilatese sizi yönlendiren var mı	Ailem	26	5.0
	Arkadaşlarım	35	6.8
	Kendim	196	38.1
	Pilates yapmıyorum	258	50.1
	Total	515	100
Pilatese başlama amacınız nedir	Sağlıklı olmak	124	24.1
	Sosyalleşmek	8	1.6
	Fiziksel olarak güzel ve güçlü görünmek	125	24.3
	Pilates yapmıyorum	258	50.1
	Toplam	515	100

Tablo1 incelendiğinde yaş değişkeninde katılımcıların 34 ü (%6.6) 18-22 yaş, 185 i (%35.9) 23-27 yaş, 143 ü (%27.8) 28-32 yaş, 59 u (%11.5) 33-37 yaş, 94 ü (%18.3) 38 yaş grubundadır.

Tablo1’de eğitim durumu değişkeni incelendiğinde örneklem grubunu 16 kişi (%3.1) ilkokul, 3 kişi (%0.6) ortaokul, 59 kişi (%11.5) lise, 31 kişi (%6.0) önlisans, 406 kişi (%78) lisans ve üstü eğitim gören kişiler oluşturmaktadır.

Tablo1 incelendiğinde katılımcıların 258 i (%50.1) pilates yapmıyorum, 58 i (%11.3) 0-6 ay arası pilates yapıyorum, 32 si (%6.2) 7-12 aydır pilates yapıyorum,

36 sı (%7.0) 13-24 aydır pilates yapıyorum, 131 i (%25.4) 25 ay ve üzeri pilates yapıyorum, grubunda yer almaktadır.

Tablo1'e bakıldığında katılımcıların 251 i (%48.7) daha önceden aktif spor yapmıyorum grubunda yer alırken, 264 ü (%51.3) ise daha önceden aktif spor geçmişi olan grupta yer almaktadır.

Tablo1'e bakıldığında pilatese yönlendiren etken incelendiğinde ailem seçeneğini 26 kişi (%5.0), arkadaşlarım seçeneğini 35 kişi (%6.8), kendim seçeneğini 196 kişi (%38.1), pilates yapmıyorum seçeneğini ise 258 kişi (%50.1) oluşturmaktadır.

Tablo1'e bakıldığında pilatese başlama amacına göre grubun dağılımı, sağlıklı olmak 124 kişi (%24.1), sosyalleşmek 8 kişi (%1.6), fiziksel olarak güzel ve güçlü görünmek 125 kişi (%24.3), pilates yapmıyorum 258 kişi (50.1) olarak görülmektedir.

Tablo2. Benlik saygısı ölçek puanının spor yapma durumuna göre anova sonuçları

Spor yapma durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Yapmıyorum (1)	258	3.056	.586	G. arası	13.266	4	3.317			
0-6 ay (2)	58	3.274	.437	G. içi	132.983	510	.261			
7-12 ay (3)	32	3.237	.434	Toplam	146.249	514		12.719	.000*	2-1; 4-1; 5-1
13-24 ay (4)	36	3.427	.403							
25 ay ve üzeri (5)	131	3.409	.413							
Toplam	515	3.207	.533							

Tablo2'ye bakıldığında düzenli pilates egzersizi yapan kadınların benlik saygıları bakımından spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=12.719$; $p<0.05$). Düzenli pilates egzersizi yapan kadınların ne kadar süre spor yapma durumları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre 0-6 ay spor yapanların benlik saygıları ($x=3.27$), spor yapmıyorumu seçenlerden ($x=3.05$); 13-24 ay arası spor yapanların benlik saygısı ($x=3.42$), spor yapmıyorumu seçenlerden ($x=3.05$); 25 ay ve üzeri spor yapanların benlik saygısı ($x=3.40$), spor yapmıyorumu seçenlerden ($x=3.05$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo3. Benlik saygısı ölçek puanının eğitim durumu değişkenine göre anova sonuçları

Eğitim durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
İlkokul (1)	16	2.756	.481	G. arası	4.585	4	1.146			
Ortaokul (2)	3	3.000	.346	G. içi	141.664	510	.278			
Lise (3)	59	3.105	.552	Toplam	146.249	514		4.127	.003*	5-1;
Önlisans (4)	31	3.177	.447							
Lisans ve Üstü (5)	406	3.244	.531							
Toplam	515	3.207	.533							

Tablo3 incelendiğinde düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların benlik saygısına yönelik eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=4.127$; $p<0.05$). düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların benlik saygısı eğitim durumları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre lisans ve üstü eğitim durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların ($x=3.24$), ilkokul eğitim durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlardan ($x=2.75$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo4. Benlik saygısı ölçek puanının gelir durumu değişkenine göre anova sonuçları

Gelir durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Çok İyi (1)	17	3.447	.505	G. arası	6.629	3	2.210			
İyi (2)	221	3.304	.484	G. içi	139.619	511	.273			1-4; 2-3;
Orta (3)	244	3.140	.525	Toplam	146.249	514		8.088	.000*	2-4;
Zayıf (4)	33	2.933	.724							
Toplam	515	3.207	.533							

Tablo4'te görüldüğü üzere düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların benlik saygısına yönelik gelir durumuna göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=8.088$; $p<0.05$). Düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların gelir durumlarına göre Tukey HDS testi yapılmıştır. Farklılığın hangileri arasında olduğuna baktığımızda çok iyi gelir durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların ($\bar{x}=3.44$), düzenli pilates egzersizi yapan gelir durumu zayıf olan kadınlara ($\bar{x}=2.93$); iyi gelir durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların ($\bar{x}=3.30$), orta gelir durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların ($\bar{x}=3.14$); iyi gelir durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların ($\bar{x}=3.30$), zayıf gelir durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlardan ($\bar{x}=2.93$) daha yüksek benlik saygısı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo5. Benlik saygısı ölçek puanının spor yapma amacına göre anova sonuçları

Spor yapma amacı	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Sağlıklı olmak	124	3.400	.397	G. arası	.437	2	.219			
Sosyalleşmek	8	3.387	.566	G. içi	45.660	254	.180			
Fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü görünmek	125	3.317	.439	Toplam	46.097	256		1.216	.298	
Toplam	257	3.359	.424							

Tablo5 incelendiğinde düzenli pilates egzersizi yapan kadınların benlik saygısı spor yapma amacına göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (F=1.216; p>0.05).

Tablo6. Benlik saygısı ölçek puanının yaş grubu değişkenine göre anova sonuçları

Yaş grubu	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
18-22	34	3.052	.526	G. arası	1.725	4	.431			
23-27	185	3.167	.534	G. içi	144.524	510	.283			
28-32	143	3.264	.554	Toplam	146.249	514		1.522	.195	
33-37	59	3.237	.534							
38+	94	3.239	.493							
Toplam	515	3.207	.533							

Tablo6'ya bakıldığında düzenli pilates egzersizi yapan kadınların benlik saygısı yaş grubu durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (F=1.522; p>0.05).

Tablo7. Beden memnuniyeti ölçek puanının spor yapma durumuna göre anova sonuçları

Spor yapma durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Yapmıyorum (1)	258	3.439	.702	G. arası	25.007	4	6.252			
0-6 ay (2)	58	3.555	.561	G. içi	201.513	510	.395			4-1;
7-12 ay (3)	32	3.581	.704	Toplam	226.519	514		15.822	.000*	5-1;
13-24 ay (4)	36	3.880	.454							5-2;
25 ay ve üzeri (5)	131	3.945	.511							5-3
Toplam	515	3.621	.663							

Tablo7 incelendiğinde düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların beden memnuniyeti açısından spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=15.822$; $p<0.05$). Düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların ne kadar süredir spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre 13-24 ay spor yapanların beden memnuniyeti ($x=3.88$), spor yapmıyorumu seçenlerden ($x=3.43$); 25 ay ve üzeri spor yapanların beden memnuniyeti ($x=3.94$), spor yapmıyorumu seçenlerden ($x=3.43$), 0-6 ay spor yapanlardan ($x=3.55$) ve 7-12 ay spor yapanlardan ($x=3.58$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo8. Beden memnuniyeti ölçek puanının gelir durumu değişkenine göre anova sonuçları

Gelir durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Çok İyi (1)	17	3.670	.854	G. arası	11.773	3	2.210			
İyi (2)	221	3.748	.600	G. içi	214.746	511	.273			1-4;
Orta (3)	244	3.567	.636	Toplam	226.519	514		9.338	.000*	2-3;
Zayıf (4)	33	2.145	.886							2-4;
Toplam	515	3.621	.663							3-4;

Tablo8'e bakıldığında düzenli pilates egzersizi yapan kadınların beden memnuniyetine yönelik gelir durumuna göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=9.338$; $p<0.05$). Düzenli pilates egzersizi yapan kadınların gelir durumlarına göre Tukey HDS testi yapılmıştır. Farklılığın hangileri arasında olduğuna baktığımızda çok iyi gelir durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlarda ($x=3.67$), zayıf gelir durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlardan ($x=2.14$); iyi gelir düzeyine sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlarda ($x=3.74$), orta gelir düzeyine sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlardan ($x=3.56$) ve zayıf gelir düzeyine sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlardan ($x=2.14$); son olarak da orta gelir düzeyine sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlarda ($x=3.56$), zayıf gelir düzeyine sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlardan ($x=2.14$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo9. Beden memnuniyeti ölçek puanının spor yapma amacına göre anova sonuçları

Spor yapma amacı	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Sağlıklı olmak	124	3.831	.589	G. arası	.717	2	.359			
Sosyalleşmek	8	4.025	.684	G. içi	81.900	254	.322			
Fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü görünmek	125	3.760	.538	Toplam	82.618	256		1.112	.330	
Toplam	257	3.803	.568							

Tablo9 incelendiğinde düzenli pilates egzersizi yapan kadınların beden memnuniyeti spor yapma amacına göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($F=1.112$; $p>0.05$).

Tablo10. Beden memnuniyeti ölçek puanının eğitim durumu değişkenine göre anova sonuçları

Eğitim durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
İlkokul	16	3.362	.835	G. arası	2.403	4	.601			
Ortaokul	3	3.100	.624	G. içi	224.116	510	.439			
Lise	59	3.562	.816	Toplam	226.519	514		1.367	.244	
Önlisans	31	3.703	.692							
Lisans ve Üstü	406	3.637	.628							
Toplam	515	3.621	.663							

Tablo10 incelendiğinde düzenli pilates egzersizi yapan kadınların beden memnuniyetine yönelik eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($F=1.367$; $p>0.05$).

Tablo11. Beden memnuniyeti ölçek puanının yaş grubu değişkenine göre anova sonuçları

Yaş grubu	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
18-22	34	3.544	.722	G. arası	.817	4	.204			
23-27	185	3.607	.593	G. içi	225.702	510	.443			
28-32	143	3.632	.664	Toplam	226.519	514		.461	.764	
33-37	59	3.572	.708							
38+	94	3.688	.747							
Toplam	515	3.621	.663							

Tablo11 incelendiğinde düzenli pilates egzersizi yapan kadınların beden memnuniyeti yaş grubu durumlarına göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($F=.461$; $p>0.05$).

Tablo12. Benlik saygısı ve beden memnuniyeti arasındaki Pearson korelasyon analizi

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss	Benlik saygısı	Beden memnuniyeti
Benlik saygısı	515	3.207	.533	1	.659
Beden memnuniyeti	515	3.621	.663	.659	1

Tablo12’ye bakıldığında yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre benlik saygısı ve beden memnuniyeti arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir $r=.659$, $p< .0.01$.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada; düzenli pilates egzersizi yapan kadınlarda pilates egzersizinin *benlik saygısı* ve *beden memnuniyeti* üzerine olan etkileri farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; *benlik saygısı* ölçek puanları, spor yapma durumu, eğitim durumu ve gelir seviyesi değişkenleri açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülürken ($p<0.05$), spor yapma amacı ve yaş grubu değişkenleri bakımından incelendiğinde ise; istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo2’de çalışma sonuçlarına göre; *Benlik saygısı* spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Spor yapmayanlar ile 0-6 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üzeri spor yapanlar arasında spor yapanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Spor yapan gruplar arasında ise; anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kısacası, spor deneyimi fazla olanların *benlik saygısı* puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sporculardaki tecrübe arttıkça özgüvenin yükseldiği bu durumun da *benlik saygısı* puanlarını pozitif yönde etkilediği düşünülebilir.

Çalışmamızı destekler nitelikteki çalışmada Özgeylani (1993), lise çağındaki erkek sporcularla, sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırmıştır ve sporcu olanların olmayanlara göre daha yüksek *benlik saygısına* sahip olduklarını ortaya koymuştur (74).

Aslan ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışmalarında sportif aktivitelere katılan fiziksel engelli yetişkinlerde sportif aktivitenin *benlik saygısını* olumlu anlamda geliştirdiğini saptamışlardır (86).

Demir’in (2019), bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelediği çalışmasında spor yapan bireylerin yapmayanlara göre *benlik saygısının* daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (36).

Sagat P.’nin (2021) çalışmasında bireysel spor yapan katılımcıların, takım sporları yapan katılımcılara göre daha yüksek bir *benlik saygısına* sahip olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir (80).

Çalışmamızı destekleyen başka bir çalışma ise, Akkurt (2018), yapmış olduğu araştırma sonucunda fitness egzersizi yapan kadınlarda psikolojik olarak

olumlu anlamda pozitif fayda sağladığını belirtmekte ve çalışma sonunda elde edilen bu bulguların egzersiz yapan kadınların ruh sağlığı üzerinde olumlu anlamda fayda sağlayacağı ve araştırmamız neticesinde elde ettiğimiz bulguların da *benlik saygısı* düzeylerinin iyi seviyede olmasıyla da açıklanabileceği ve bu durumun çalışmamızın sonuçları ile benzer neticeler gösterdiği söylenebilir (3).

Literatürle ve çalışmamızın sonuçlarıyla benzer sonuçlar vermeyen Saygılı ve ark.'nın (2015), yapmış oldukları çalışmada lisans, yüksek lisans ve doktora yapan öğrencilerin spor yapma ve yapmama durumlarının *benlik saygısı* düzeyini etkilemediğini tespit etmişlerdir. Fakat yine aynı çalışmada kadın katılımcıların erkeklere göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, çalışmanın derinine inildiğinde aslında araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaştığını göstermektedir (89).

Tablo3'e göre araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında; *benlik saygısı* puanı eğitim durumuna göre, eğitim düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir. Lisans ve üstü eğitim durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların, ilkökul eğitim durumuna sahip düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınlardan daha yüksek *benlik saygısı* puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çam ve ark. (2000) yapmış oldukları araştırmada sınıf düzeyi arttıkça katılımcıların *benlik saygısı* düzeylerinin de yükseldiğini tespit etmişlerdir. Lise öğrencilerinde yapılan araştırma sonuçları da öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe *benlik saygısı* düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir (30).

Araştırmamızı destekleyen bir başka araştırma ise Saygılı ve ark. (2015), yapmış oldukları çalışmada çalışmaya katılan öğrencilerin *benlik saygısı* düzeylerinin eğitim durumları değişkenine göre anlamlı olarak farklı olduğunu tespit etmişlerdir. Katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça *benlik saygısı* seviyesinin de arttığını bildirmişlerdir (89). Yapılan çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir. Bunun sebebi olarak araştırmaya katılan düzenli pilates egzersizi yapan ve yapmayan kadınların eğitim seviyesinin yüksek (lisans ve üstü) ve birbirine yakın olmasından kaynaklanıyor olduğu düşünülebilir.

Ryberg R. (2018) yapmış olduğu çalışmada, yüksek sosyal statüye ve eğitim düzeyine sahip genç erkeklerin daha yüksek düzeyde olumlu benlik puanı elde etmediğini göstermektedir. Bu durum çalışmamızın sonuçları ile ters düşmektedir

ancak çalışmanın yapıldığı ülkenin farklı bir coğrafyada olmasıyla ve farklı kültürlerle sahip olmamızla bu durumu ilişkilendirebiliriz (83).

Tablo4'e göre çalışma sonuçlarında, *benlik saygısı* gelir durumuna göre istatistiksel olarak gelir durumu yüksek olanların lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi yüksek olanlar, gelir düzeyi zayıf olanlara göre daha yüksek *benlik saygısına* sahiptir. Literatürde birbiriyle örtüşmeyen çalışmalar mevcuttur.

Kırkbir H.'nin (2019) yapmış olduğu çalışmada fitness sporcularının *benlik saygısı* puanları sporcuların aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Elde edilen bulgular neticesinde, fitness sporcularının aylık olarak elde ettikleri gelirlerinin düzeyi arttıkça *benlik saygısı* düzeyleri de anlamlı oranda artış göstermektedir (58). Bu çalışma araştırmamızı desteklerken, Balat ve Akman'ın (2004) lise öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmalarında sosyo-ekonomik gelir değişkenine göre anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir (14). Literatürde farklı sonuçların olması geçmişten günümüze kadar değişen kadın ve erkeklerin işe katılım oranının farklılaşması, kadınların iş hayatına geçmişe nazaran daha fazla dahil olmalarıdır. Bu durum ekonomik olarak özgür olmalarını sağlamış, bu durumun da *benlik saygısı* puanlarını yükseltmiş olabileceği düşünülebilir.

Tablo5' e göre çalışma sonucunda, *benlik saygısı* spor yapma amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Kadınlar egzersiz yapma amaçlarını; 124 kişi sağlıklı olmak amacıyla, 125 kişi fiziksel olarak güçlü ve güzel görünmek amacıyla ve 8 kişi ise sosyalleşmek seçeneğini seçmiştir. Amman'ın (2005) yapmış olduğu sporda baskın cinsiyet analizi çalışmasında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Bu da araştırmamızı desteklemektedir (7).

Tablo6'ya göre çalışmada *benlik saygısı* yaş grubu durumlarına göre incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Florida Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada hayatla alakalı ortaya çıkan olay ve durumların sayıları arttıkça *benlik saygısının* puanlarının düşük olduğu bu ilişkinin olumsuz olaylar için geçerli olduğu fakat olumlu olay ve durumların bu yönde bir etkisinin olmadığını gösterilmiştir (102). Bu durum çalışmamızı destekler niteliktedir

Çalışmamızdan farklı olarak; Karademir ve ark. (2010), yaptıkları araştırma sonucunda bizim çalışmamızın sonucunun aksine *benlik saygısı* ve yaş grubu arasında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir (54).

Saygılı ve ark. (2015), yapmış oldukları çalışmada *benlik saygısı* ve yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlamışlardır (89).

Başka bir çalışmada, Erzurum ili ele alınarak yapılan *benlik saygısı* araştırmasında ise yaş artıkça *benlik saygısı* düzeyinin de yükseldiği görülmüştür (5).

Kırkbir H.'in (2019), araştırmasına bakıldığında çalışmaya katılan fitness sporcularının yaş değişkeni bakımından *benlik saygısı* düzeylerinin ölçülmüştür ve toplam almış oldukları puanların anlamlı olarak farklı sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Çalışmada elde edilen bulgular neticesinde yaş aralığı 26 ve üzerinde olan fitness sporcularının 25 ve altındaki yaş aralığında ki fitness sporcularına kıyasla *benlik saygısı* puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonucunda, fitness sporcularının yaşları yükseldikçe *benlik saygısı* seviyelerinin de yükseldiği anlaşılmaktadır (58). Çalışmamızla ve literatürdeki çalışmalarla örtüşmeyen bu durumun sebebi olarak pandemi döneminde insanların psikolojisini etkileyen zorlu süreçlerden geçmeleri olarak düşünülebilir.

İkizoğlu M. (1993) tarafından yapılan çalışmada anne ve babaların demokratik-otoriter tutumlarının lise son sınıfta bulunan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur (52).

Tablo7' ye göre Çalışmada incelenen bir diğer değişken olan *beden memnuniyeti* ölçeği bulgularına göre; spor yapma durumu ve gelir durumu değişkenleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülürken ($p<0.05$), spor yapma amacı, eğitim durumu ve yaş grubu değişkenleri bakımından incelendiğinde ise; istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Çalışmanın sonuçlarına göre; beden memnuniyetleri ile spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığa bakıldığında; spor yapmayalar ile 13-24 ay ve 25 ay ve üzeri spor yapanlar arasında spor yapanlar lehine fark bulunmuştur.

İren G. 'nin (2021), yapmış olduğu çalışmaya göre; beden memnuniyetleri haftalık olarak egzersiz yapma durumuna göre farklı sonuçlar vermektedir. En yüksek *beden memnuniyeti* düzeyine sahip olanlar haftada üç ve üzeri gün egzersiz yapanlara ait iken en düşük *beden memnuniyeti* puanı haftada bir gün spor yapanlar veya hiç yapmayanlara aittir (53).

Egzersiz ve *beden memnuniyeti* arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırma ise düzenli egzersiz yapan ve düzenli egzersiz yapmayan grupların *benlik saygısı* ölçek puanlarının ve *beden memnuniyeti* ölçek puanları karşılaştırılmış ve *benlik saygısı* düzeyi ile *beden memnuniyeti* düzeylerinin egzersiz yapan kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur (82).

Yapılan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre ise aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine kıyasla *beden memnuniyeti* düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (101). Literatürün bizi desteklemesiyle ortaya çıkan bu durum düzenli pilates egzersizi yapan kadınların egzersiz yapılan mekanlara erişimin kolaylıkla bulunabilir olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Küçükapan H. (2021) tarafından yapılmış olan çalışmada ise 10 hafta boyunca süren pilates egzersizlerinin beden algısına etkileri incelenmiş olup, uygulanmış olan beden algısı ön test puanlarının düzeyi karşılaştırıldığında deney grubu ve kontrol grubu arasında ana boyut ve alt boyutlar açısından vücut algıları ön test puan düzeyleri; görünüş eğilimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik açısından yönelimi, sağlık bakımından değerlendirme, sağlık yönelimi, beden bölümlerine doyum ve toplam puan olarak bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu bakımdan bu durum çalışmamızı desteklemeyen sonuçlar gibi görünse de çalışmanın son test puanlarına baktığımızda pilates yapanların benlik puan düzeyleri araştırmamızla paralel sonuçlar ortaya koymaktadır tüm bunlar ışığında pilates yapanların beden algısının yükseldiği söylenebilir (64).

Tablo8'e göre çalışmada; gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. Zayıf gelir durumuna sahip olanlar ile iyi gelir durumuna sahip olanlar karşılaştırılmış ve iyi gelir durumuna sahip olanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Paeratakul ve ark. (2002) yılında beden

memnuniyetsizliğini sosyo-ekonomik farklılıklarını da içeren birden fazla değişken bakımından incelemişlerdir. Çalışma neticesinde, bireylerin gelir seviyesi düştükçe, beden memnuniyetsizliği de buna ters olarak artmaktadır (79).

Uğurlu, N.'nin (2008) yaptığı araştırmada, gelir durumu iyi olan öğrencilerin beden ve benlik algısı düzeyleri de yüksek bulunmuştur (97).

Yapılmış olan bu çalışmalar araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlar vermiştir. Bireylerin gelir durumunun artması fizyolojik ihtiyaçları kolaylıkla karşılanmasını sağlıyor. Fizyolojik ihtiyaçların kolaylıkla karşılanması sağlıklı ve dengeli beslenmeye ulaşımı daha kolaylaştırıcı bir etki yaratıyor olabileceği düşünülebilir. Bu sebepten ötürü bireyler fiziksel olarak daha iyi görünüyor ve beden memnuniyetlerinde artış olduğu söylenebilir.

Literatüre baktığımız zaman çalışmamızla benzer sonuçlar vermeyen Karagöz N. (2015) çalışması kapsamında çalışmaya katılan sporcuların beden memnuniyetlerinin aylık olarak gelir değişkenine göre karşılaştırılmış ancak çalışma sonucunda ise anlamlı bir farka rastlanılmadığı görülmüştür. Bu durum beden imajı ve gelir durumu değişkeni göz önüne alındığında genel literatür ile uyumuna da araştırmacı bunu araştırmaya katılanların hepsinin profesyonel sporcular olduğuna dayanaklandırmıştır (55).

Tablo9'a göre çalışmada, *beden memnuniyetinin* spor yapma amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Araştırma grubunun egzersiz yapma amacı değişkenine göre yapılan analizde gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Araştırmamızın sonucunu destekler nitelikteki Amman'ın (2005) yapmış olduğu sporda baskın cinsiyet analizi çalışmasında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Bu da araştırmamızı desteklemektedir (7).

Tablo10'a göre çalışma sonucuna göre; *beden memnuniyetine* yönelik eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Gür E.Y. (2020) çalışmasında hamile kadınların eğitim düzeyi arttıkça *beden memnuniyeti* düzeyinin de yükseldiği görülmektedir (51).

Polat G. (2014) çalışmasında eğitim düzeyi arttıkça *benlik saygısı* ve *beden memnuniyeti* puan düzeylerinin de arttığı görülmektedir (82). Literatürdeki çalışmalar genel olarak araştırmamızda çıkan sonuçlarla benzer neticeler vermemektedir. Bu sonucun sebebi olarak örneklem grubumuzun nispeten homojen olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo11'e göre araştırmamızda, *beden memnuniyeti* yaş grubu durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde Aktaş ve ark. (2010), yapmış olduğu araştırmada insanların bedenlerinden memnun olma seviyelerinin yaşa göre farklılık göstermediğini belirtmiştir (4).

Eraslan M.'nin (2016) yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılanların bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği görülmektedir (38). Bu çalışmalara ek olarak aktif olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine bağlı olarak *beden memnuniyeti* düzeyi üzerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (101). Yapılan bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Literatürde çalışmamız ve diğer çalışmalarla örtüşmeyen bazı çalışmalar da mevcuttur. Cörüt A. (2014) tarafından yapılan araştırma, yapmış olduğumuz çalışmanın bulguları ile ters düşmektedir. Bu araştırmada kişilerin yaşları arttıkça, bireylerin *beden memnuniyetinin* azaldığını bununla beraber depresyon ve anksiyete oranı artmaktadır (28).

Özkurteller N. (2019) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin yaşları arttıkça, beden imajı yatırımı ölçeğinden almış olduğu puanların düzeyinde düşüş olduğu görülmektedir (75).

Tunner tarafından 1996 yılında yapılan bir çalışmada da, yaş arttıkça beden algısının negatif yönde etkilendiği görülmüştür (96). Bu durumun nedeni olarak örneklem grubunun yaş aralığının heterojen olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Tablo12'ye göre ayrıca, *benlik saygısı* ve *beden memnuniyeti* arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Yapılan korelasyon analizi bulgularına göre; *benlik saygısı*

ile, *beden memnuniyeti* arasında, yüksek düzeyli pozitif yönlü anlamlı ilişki ($r = 0.66$) olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda; *benlik saygısı* ve *beden memnuniyeti* arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. *Benlik saygısı* ve *beden memnuniyeti* literatürde spor ve egzersiz yapanlarda araştırılan önemli konular olup, birbirlerinden bazen yüksek bazen ise düşük düzeyde etkilendikleri belirtilmektedir. *Benlik saygısı* algılanan *beden memnuniyetinin* çok önemli bir belirleyicisi konumundadır (59).

Literatür tarandığında *benlik saygısı* ve yüksek *beden memnuniyeti* düzeylerinin pozitif ve negatif yönde birbiri ile bağlantılı olduğu görülmektedir (99).

Armağan A. (2013) çalışmasında obezite hastası olan kadınların *beden memnuniyeti* ile *benlik saygısı* arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaştığı görülmektedir. Obezite hastası kadınların *beden memnuniyeti* arttıkça *benlik saygısı* da artmakta, *beden memnuniyeti* düzeyi azaldıkça *benlik saygısı* düzeyi de azalmaktadır (8). Çalışmada elde edilen bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmamızı desteklemeyen çalışmalar ise; Dayanç İ. (2017) araştırmasında *benlik saygısı* ile *beden memnuniyeti* arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (35).

Kılıçlar M. (2018) çalışmasında *benlik saygısı* ile *beden memnuniyeti* arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir (57).

Çalışmamızın sonucundan farklı olan bir diğer araştırma ise Özbey H. (2021) çalışmasında öğrencilerin *benlik saygısı* düzeyleri ile *beden memnuniyetleri* düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin *benlik saygısı* ölçeğinden aldığı puanlar yükseldikçe *beden memnuniyeti* ölçeğinden aldığı puanlar düşüş göstermektedir. *Benlik saygısı* ölçeğinden elde edilen puanların yükselmesi düşük *benlik saygısı* düzeyini beraberinde artmaktadır (72).

Literatürdeki çalışmaların bazılarının çalışmamızı desteklemesi bazılarının ise desteklemiyor oluşu zaman, mekan, evren örneklem gruplarının farklı olması ve çevresel faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

1. *Benlik saygısı* spor yapma durumuna göre spor deneyimi fazla olanlar lehine anlamlı farklılık göstermiştir. Spor yapan gruplar arasında ise; anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2. *Benlik saygısı* puanı eğitim durumuna göre, eğitim düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir.
3. *Benlik saygısı* gelir durumuna göre istatistiksel olarak gelir durumu yüksek olanların lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.
4. *Benlik saygısı* spor yapma amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.
5. *Benlik saygısı* yaş grubu durumlarına göre incelenmiş olup istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.
6. Beden memnuniyetleri ile spor yapma durumları arasında 25 ay ve üzeri spor yapanlar lehine anlamlı olarak fark bulunmuştur.
7. *Beden memnuniyeti* gelir durumuna göre zayıf gelir durumuna sahip olanlar ile iyi gelir durumuna sahip olanlar karşılaştırılmış ve iyi gelir durumuna sahip olanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
8. *Beden memnuniyetinin* spor yapma amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.
9. *Beden memnuniyetine* yönelik eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.
10. *Beden memnuniyeti* yaş grubu durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.
11. *Benlik saygısı* ve *beden memnuniyeti* arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.
12. Bu konuyla ilgili daha sonra yapılacak çalışmalarda, beden kitle indeksine göre analiz yapılabilmesi için katılımcılara demografik bilgi formunda boy uzunlukları değişkeni eklenebilir.
13. Cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcılar da gelecekteki çalışmalara dahil edilebilir.
14. Pilates egzersizinin yalnızca kadınlara özgü olarak algılanmaması konusunda eğitimler, seminerler düzenlenebilir.
15. Çalışmanın farklı örneklem gruplarında ve farklı değişkenlerle yapılması önerilebilir.



7. KAYNAKLAR

Bu tez çalışmasında Vancouver atıf sistemi kullanılmıştır.

1. Açıkada C. Beden Eğitiminin Spor Eğitime. 2. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, 16-18 Aralık 1993; H.Ü. Ankara.
2. Akgün N. Egzersiz fizyolojisi. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınevi; 3. Baskı 1. Cilt, 1989.

3. Akkurt M. 2018. Sekiz Haftalık Fitness Egzersizlerinin Bayanlarda Kardiovasküler Risk Faktörlerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri. 2018. 80 s.7.
4. Aktaş A, Aştı TA, Bakanoğlu E, Çelebioğlu M. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi; 2010. 18 (2), 63-71.
5. Aktaş İ, Erhan E. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği). Erzurum: Sportif Bakış, Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi; 2015. 2 (2), 40-51,
6. Alagül Ö. Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir. 2004. s.44-46.
7. Amman MT. Kadın ve Spor. İstanbul: Morpa Yayınları; 2005.
8. Armağan A. Obez kadınlarda benlik saygısının beden imgesi üzerindeki etkisinde biçimleyici değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. 2013.
9. Aslan A. Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 1993; 9 (2).
10. Aslan Ş, Baş AU, Uyan A. Spor yapma durumlarına göre bedensel engelli bireylerin benlik saygısının karşılaştırılması. Journal of Human Sciences; 2017 14(4): 4032-4040.
11. Atılgan E. Fizyoterapide Pilates. İçinde: *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon* Cilt 1, Editör: Karaduman AA, Tunca Yılmaz Ö. Hipokrat Yayınevi; 2016 Ankara, Bölüm 49.
12. Ayaz S. Hemşirelerin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. 2002.
13. Bakırhan S. Unilateral ve bilateral total diz artroplastisi uygulanan hastaların fiziksel performans, statik-dinamik denge yönünden karşılaştırılması. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. İzmir. 2007.
14. Balat GU, Akman B. Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi; 2004 14(2): 175-183.
15. Bal Ü. Hastanede çalışan hemşire ve diğer bayan sağlık personelinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2003.
16. Baltacı G. Fiziksel Uygunluk. içinde: *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon* Cilt 1, Editör: Karaduman AA, Tunca Yılmaz Ö, Hipokrat Yayınevi; 2016. Ankara. Bölüm 8.
17. Başer E. Uygulamalı spor psikolojisi. Ankara: Öğrenci Basımevi; 1998.
18. Baumann S. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Çev: Can İkizler A, Osman Özcan, İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım. 1994.
19. Bek N. Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730; 2012 s.7-18.
20. Beningfield S, Potgieter H, Nicol A, Van AS S, Bowie G, Hering E, Latti E. Report on a new type of trauma full-body digital X-ray machine. Emergency Radiology; 2003. 10(1): 23-29
21. Bilgin Ş. Ergenlerde kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2001.
22. Birrell FN, Adebajo AP, Hazleman BL, Silman AJ. High prevalence of joint laxity in West Africans. Rheumatology; 1994. 33(1): 56-59
23. Bryan M, Hawson S. The benefits of Pilates exercise in orthopaedic rehabilitation. Techniques in Orthopaedics; 2003 18(1): 126-129.
24. Bulguroğlu Hİ. Multipl Skleroz'lu hastalarda mat pilates ve aletli pilates eğitiminin denge, kuvvet, mobilite, yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2015.

25. Can G. Lise Öğrencilerinin benlik tasarımı etkileyen etmenler. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınevi; 1990. s.12.
26. Carlson JD. Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*; 2004 (5)s.823-835.
27. Cook G. Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. Aptos, CA: On Target Publications; 2010. 1st Ed: p. 73-106
28. Cörüt A. Andropoz Dönemindeki Kişilerin Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle Beden Algısının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2014.
29. Cruz-Ferreira A, Fernandes J, Laranjo L, vd. Systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. *Arch Phys Med Rehabil* 2011;92:2071-81.
30. Çam O, Khorshid L, Özsoy SA. Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, *Hemşirelikte Araştırma Dergisi* 2000. 1 (8): 33-40.
31. Çankaya C. Spor Tesisleri İşletmeciliği ve Planlamacılık Ders Notları. Bursa, 2001.
32. Çelikkol A. Egzersiz ve benlik kavramı. *Sosyal Psikiyatri Kongresi*; 2008; Kocaeli.
33. Çunguroğlu B. Pilates programları ve çalışma kitabı. İstanbul; 2. Kademe, Orta Seviye. İstanbul Tıp Kitabevleri; 2020 1. Baskı, s.10-11.
34. Çuhadaroğlu F. Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara. 1986.
35. Dayanç İ. Kemoterapiye bağlı alopesi gelişen hastaların beden imajı ve benlik saygısının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri. İstanbul. 2017.
36. Demir K, Duman S. Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*; 2019. cilt / vol, sayı Issue:4
37. Edgar T. Evalution longitudinale de traits de personnalite de sportifs et de non sportifs. *International Journal Of Sport Psychology*; 1988. (19) 2.
38. Eraslan M, Aydoğan H. Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2016;11(2)
39. Ergun N, Baltacı G. Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri. Ankara: Hipokrat Kitabevi; 2018. 6.Baskı, Bölüm 3.
40. Erman KA, Şahan A, Can S. 2007. Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 17-21 kasım 2004. Antalya.
41. Erşan E, Doğan O, Doğan S. Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2009; Sayı:42. s.36-37
42. Evangelos B, Georgios K, Konstantinos A, Gissis İ, Papadopoulos C, Aristomenis S. Proprioception and balance training can improve amateur soccer players' technical skills. *Journal of Physical Education and Sport*; 2012. 12(1): 81-89.
43. Furnham A, Badmin N, Seneade I. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self esteem and reasons for exercise, *The Journal Of Psychology*; 2002 Volume 136, No 6: pp. 581–596.
44. Hawk C, Phongphua C, Bleecker J, Swank L, Lopez D, Rubley T. Preliminary study of the reliability of assessment procedures for indications for chiropractic adjustments of the lumbar spine. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*; 1999. 22(6): 382-389.
45. Herrington L, Davies R. The influence of Pilates training on the ability to contract the transversus abdominis muscle in asymptomatic individuals. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*; 2005 9(1): 52-57.

46. Hides JA, Jull GA, Richardson CA. Long-term effects of specific stabilizing exercises for first-episode low back pain. *Spine*; 2001 26(11): e243-e248
47. Hovardaoğlu S. Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*; 1992. 1(1), 11-26.
48. Hpran FT, Beighton PH. HORAN FT, BEIGHTON PH. Recessive inheritance of generalized joint hypermobility. *Rheumatology*; 1973. 12(1): 47-49.
49. Günay M, Yüce Aİ. Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi; 2008. 1. Baskı, s.: 243-257.
50. Gürbüz N. 5. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının ve benlik saygılarının okul sonrası kültürel - sportif etkinliklere katılmalarına ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2009.
51. Gür EY, Pasinlioğlu T. Gebelerin gebelik sürecinde beden imajını algılama durumlarının belirlenmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*; 2020. 3(2):71-81.
52. İkizoğlu M. Demokratik ve otoriter ana-baba tutumlarının, lise son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. 1993.
53. İren G. Egzersiz yapmanın genç yetişkinlerde ortoreksiya nervoza eğilimi ve beden memnuniyetine yönelik tutumlarıyla ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul. 2021.
54. Karademir T, Döşyılmaz E, Çoban B, Kafkas ME. Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 2010. 18(2), 653-674.
55. Karagöz N. ve ark. Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma *sport sciences*; 2015. issn:1308 7266 id:2015.10.4.2B0102.
56. Kılıçgil E. Sosyal çevre-spor ilişkileri. Ankara: Bağırın Yayınevi; 1985.
57. Kılıçlar M. Cinsel doyum ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. 2018.
58. Kırkbir H. Fitness Sporü İle İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Rize. 2019.
59. Kostanski M, Gullone E. Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology*; 1998. 2, 255-262.
60. Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sbe Dergisi;2004 Sayı:17, s.225-230.
61. Kloubec J. Pilates: how does it work and who needs it?. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*; 2011 1(2): 61-66
62. Kuruç Z. ve Bayar P. Sporun kişilik üzerine etkileri araştırma raporu. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sesam. 1989.
63. Koyunoğlu T. Sağlıklı genç yetişkin bireylerde eklem mobilitesinin fiziksel fonksiyonlara etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya. 2017.
64. Küçükkapan H. ve ark. pilates egzersizlerinin beden algılarına etkisi Türkiye spor bilimleri dergisi 2021; 5(2);54-62 ISSN: 2618 – 5911
65. Larsson LG, Baum J, Mudholkar GS, Srivastava DK. Hypermobility: prevalence and features in a Swedish population. *Rheumatology*; 1993. 32(2): 116-119.
66. Latey P. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*; 2001 5(4): 275-282.
67. Malmberg JJ, Miilunpalo SI, Vuori IM, Pasanen ME, Oja P, Haapanen-Niemi NA. A health-related fitness and functional performance test battery for middle-aged and older adults: feasibility and health-related content validity. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*; 2002. 83(5): 666-677.

68. Muscolino JE, Cipriani S. Pilates and the —powerhouse—I. Journal of Bodywork and Movement Therapies; 2004 8(1): 15-24
69. Otman AS, Köse N. Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri. Ankara: Pelikan Kitabevi; 2015. 7. Baskı.
70. Owsley A. An introduction to clinical Pilates. International Journal of Athletic Therapy and Training; 2005. 10(4): 19-25.
71. Öner U. Benlik gelişimine ilişkin kuramlar ergenlik psikolojisi. Ankara: Hacettepe Tas Kitapçılık Ltd. Şti; 1985.
72. Özbey H. Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi; 2021. Cilt: 23, Sayı: 2, 429-441.
73. Öz F. Sağlık alanında temel kavramlar. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ; 2004. s.83-111.
74. Özgeylan FH. (1993). Lise düzeyindeki erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları ve beden imgeleri. Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara. 1993.
75. Özkurteller N. Üniversite öğrencilerinde beden memnuniyeti ve depresyon puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. 2019.
76. Öz R. Tip 1 diyabetli çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2009; Cilt:6 Sayı:1.
77. Özer S, Özer D. Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara: Nobel Yayınevi; 2001. s.188-189,260-284
78. Parsons LS, Jones MT. Development of speed, agility, and quickness for tennis athletes. Strength and Conditioning Journal; 1998. 20(3): 14-19.
79. Paeratakul S. ve ark. Sex, Race/Entity, Socioeconomic Status, And Bmi İn Relation To Self Perception Of Overweight. North American Association For The Study Of Obesity; 2002.
80. Peter S. ve ark. Self-Esteem, Individual versus Team Sports Int J Environ Res Public Health; 2021. Dec; 18(24): 12915.
81. Pilates JH, Miller WJ. Pilates' Return to Life Through Contrology. USA: Presentation Dynamics Llc; 1945, 93.
82. Polat G. Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş. 2014.
83. Renee R. Positive self-concept predicts youth staying in school longer in India Advances in Life Course Research; 2018. Volume 37, Pages 1-14.
84. Rinderknecht K. and C Sm Th. Body image perceptions among urban-native american youth. Obesity Research; 2002 Volume 10, Number 5, May: Pp. 315- 327.
85. Robinson K. and Ferraro FR. The relationship between types of female athletic participation and female body type. Journal Of Psychology; 2004. 138, 2, P115- 128.
86. Rogers K, Gibson AL. Eight-week traditional mat pilates training program effects on adult fitness characteristics. Res Q Exerc Sport 2009;80(3):569-574.
87. Rosenberg M. Society and Adolescent Self-Image, Princeton University Pres; 1965.
88. Rowan CP, Kuropkat C, Gumieniak RJ, Gledhill N, Jamnik VK. Integration of the functional movement screen into the National Hockey League Combine. The Journal of Strength and Conditioning Research; 2015. 29(5): 1163-1171
89. Saygılı G. ve ark. Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi. Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling; 2015 volume 4, issue 1
90. Singer NY. Coaching athletics and psychology. Florida: Mcgraw-hill; 1971.
91. Smith K, Smith E. Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: implications for practice. Topics in Geriatric Rehabilitation; 2005 21(1): 57-67
92. Syer J, Connolly C. Sporcular için zihinsel antrenman, Çev: F.Uğur Erkan, Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1988 s.7.

93. Swami M. and MJ Tovee. Female physical attractiveness in Britain and Malaysia: a cross-cultural study. *Body Image*; 2005 Volume 2, Issue 2. June: Pp. 155-128.
94. Tan H. Psikolojik Yardım İlişkiler Danışma ve Psikoterapi. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları 1986; s.80.
95. Thompson WR. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams&Wilkins; 2009. 8th Ed., Chapter 1.
96. Turner BS. *The Body&Society*, Second Edition, Sage Publications; 1996. London.
97. Uğurlu N, Akın H. Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı Ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri İle İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*; 2008. 11: 4.
98. Ünver G. Mat pilatesi ile aletli pilatesin kadınlarda bazı fiziksel uygunluk parametreleri, postür, eklem mobilitesi ve fonksiyonel hareket analizine etkilerinin incelenmesi. Doktora Tezi; Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Ankara. 2021.
99. Venkat R, Ogden H. Advertising induced social comparison and bodyimage satisfaction: The moderating role gender, self-esteem, and locus of control. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior*; 2002. 15, 51-67.
100. Yetim AA. *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2005.
101. Yılmaz A. Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzincan. 2021.
102. Youngs JR, Rathge R, Mullis R. ve ark. Adolescent stress and self esteem. *Adolesce*; 1990. 25 (98):333-341.
103. Yörükoğlu A. Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. İstanbul: Özgür Yayınları; 2000. 11. Basım.
104. Wood S. *Rehabilitasyon için Pilates*. Çev: Baltacı G. Ankara: Hipokrat Yayınevi; 2020

8. EKLER

EK – 1. Demografik Bilgi Formu

SEVGİLİ KADINLAR

Bu form bilimsel bir araştırma için hazırlanmıştır. İsminizi kağıda yazmayınız.
Katkı ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınız : Kilonuz : Eğitim durumunuz:
 2. Melseğiniz :
 3. Ne kadar zamandır spor yapıyorsunuz ? :.....
 4. Daha önceden aktif spor geçmişiniz var mı ? () evet () hayır
 5. Size göre ailenizin maddi durumu: () çok iyi () iyi () orta () zayıf
 6. Spora sizi yönlendiren var mı?: () ailem () arkadaşlarım () kendim
 7. Spora başlama amacınız nedir ? : (en çok istediğinizi belirtiniz)
- () sağlıklı olmak
- () sosyalleşmek
- () Fiziksel anlamda güzel ve güçlü görünmek

EK – 2. Beden Memnuniyeti Ölçeği

Lütfen size en uygun cevabı veriniz.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Boyum					
Profilim					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

EK – 3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

EK-4 Etik Kurul Onayı



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Hasan LEBLEBİCİ
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
Antrenörlük Eğitimi

Sayın Hasan LEBLEBİCİ,

"Düzenli pilates egzersizi yapan kadınlarda pilates egzersizinin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisinin incelenmesi" adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2022/16) kurulumuzun 30.01.2022 tarihli ve 2022/01 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)

Prof. Dr. Altay EREN (Üye)

Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)

Doç. Dr. Abaullah DURAKOĞLU (Üye)

Av. Zuhal Demirci (Üye)



T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Programı	Antrenörlük Eğitimi (Tezli Yüksek Lisans-1.Öğretim-Türkçe)
Öğrencinin Adı ve Soyadı	Hasan EGE
Öğrencinin Numarası	18000000000000000000
Kayıt Tarihi / Dönemi	17 Ocak 2019 / Güz
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Yılmaz UÇAN
Danışman Atanma Tarihi	17/01/2019

Tez Konu/Başlık Değişirme Bilgileri

Tez Konusu	Slide Board Egzersizlerinin Dinamik Denge Performansına Etkisi
Tez Başlığı(TR)	Slide Board Egzersizlerinin Dinamik Denge Performansına Etkisi
Tez Başlığı(EN)	Effects of of Slide Boarding Exercises on Dynamic Balance Performance of Footballers
Konu Değişti Mi?	☒ Evet
Yeni Tez Konusu	Düzenli Pilates Egzersizi Yapan Kadınlarda Pilates Egzersizinin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisinin İncelenmesi
Yeni Tez Başlığı(TR)	Düzenli Pilates Egzersizi Yapan Kadınlarda Pilates Egzersizinin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisinin İncelenmesi
Yeni Tez Başlığı(EN)	Researching of Doing Pilates Effects on Self Respect and Body Satisfaction of Women Who Does Pilates Regularly
Değişiklik Gerekçesi	Yaşadığım konum itibariyle yukarıda belirttiğim çalışmayı uygulayabilmek adına hem denek hem laboratuvar bulma imkanım yoktur. Bu sebeple tez konumu değiştirmek istiyorum

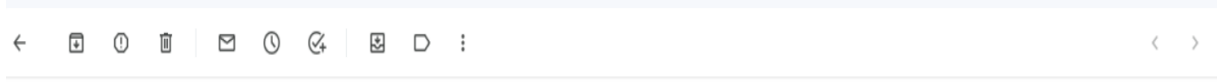
Yukarıda bilgileri yer alan danışmanım ile yürütmekte olduğum tez başlığının ve/veya konusunun yukarıda belirtildiği şekilde değiştirilmesi hususunda gereğini arz ederim.

Hasan EGE
18/12/2021

Doç. Dr. Yılmaz UÇAN
20/12/2021

Yönetim Kurulu Onay Tarih-Sayı: 28/12/2021 - 2021/3007

EK-6 Benlik Saygısı Ölçek Kullanım İzni



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

5 Ocak Çar 12:35



Alıcı: ben

Ölçeği'n kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 100 TL bağış karşılığında alabilirsiniz'. Hesap numarası ektedir.teşekkürler

hasan leblebici

4 Oca 2022 Sal, 16:03 tarihinde şunu yazdı:



...

proje için teşekkürler



EK-7 Beden Memnuniyeti Ölçek Kullanım İzni

Ölçek kullanım izni ➤ Gelen Kutusu x

↕️ 🖨️ 📄



hasan leblebici

6 Ocak Per 21:57 ☆

Hocam merhaba nasılsınız? Ben Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi yüksek lisans öğrencisi Hasan LEBLEBİCİ. Yüксе



selim hovardaoglu

10 Ocak Pzt 09:54 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▼

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu



↶ Yanıtla

↷ Yönlendir

EK-8 Soyadı Değişikliği Belgesi

4.12.2022 22:23 Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü - İl / İlçe İdare Kurulu Kararı ile Ad veya Soyadı Düzeltilmesine İlişkin Başvuruları...

Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü

İl / İlçe İdare Kurulu Kararı ile Ad veya Soyadı Düzeltilmesine İlişkin Başvuruların Alınması

Başvuru Bilgileri

Başvuru Tarihi 22/8/2022

Değişiklik Talebi İdare Kurulu Kararı ile Soyadı Düzeltilmesi

İşlemin Yapıldığı İdare Kurulu İPEKYOLU İLÇE NÜFUS MÜDÜRLÜĞÜ

Başvuru Durumu

5490 SAYILI NÜFUS HİZMETLERİ KANUNUNUN GEÇİCİ 11. MADDESİ UYARINCA, NÜFUS KAYDIMDA LEBLEBİCİ OLARAK YER ALAN SOYADIMIN EGE OLARAK DÜZELTİLMESİNİ TALEP EDİYORUM. (22.08.2022)

SAYGILARIMLA

T.C. KİMLİK NO.
ADI VE SOYADI: HASAN LEBLEBİCİ

e-Devlet Kapısı'nın kurulması ve yönetilmesi görevi T.C. Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi Başkanlığı tarafından yürütülmekte olup, sistemin geliştirilmesi ve işletilmesi Türksat A.Ş. tarafından yapılmaktadır.

©2022 Tüm Hakları Saklıdır. Gizlilik, Kullanım ve Telif Hakları bildiriminde belirtilen kurallar çerçevesinde hizmet sunulmaktadır.

ÖZGEÇMİŞ

Adım Hasan, soyadım EGE. 1990 tarihinde doğdum. Ortaöğretimi 2005-2010 yılları arasında Bolu Atatürk Lisesinde okudum. 2012 yılında başladığım Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi bölümünden 2017 yılında mezun oldum. Yüksek lisansına Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi (Tezli) anabilim dalında başladım. 2014-16 yılları arasında BAİBÜ yüzme havuzu ve fitness salonunda kısmi zamanlı fitness antrenörlüğü, 2016-2020 yılları arasında Bolu'da Baysport Fitness salonunda fitness antrenörlüğü yaptım. 2020 yılında Van- Van Gölü Anadolu Lisesi'ne atandım ve şuan burada mesleğimi icra etmekteyim.

