



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**SERBEST ZAMANDA FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIMIN KADINLARIN ÖZNEL İYİ OLUŞU
ÜZERİNE ETKİSİ**

Sinem PARLAKYILDIZ

**SPOR BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Funda KOÇAK**

**ANKARA
2022**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SERBEST ZAMANDA FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIMIN KADINLARIN ÖZNEL İYİ OLUŞU
ÜZERİNE ETKİSİ**

Sinem PARLAKYILDIZ

**SPOR BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Funda KOÇAK**

**ANKARA
2022**

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Serbest Zamanda Fiziksel Aktiviteye Katılımın Kadınların Öznel İyi Oluşu Üzerine Etkisi” başlıklı tez, bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin hipotezi tümüyle tez danışmanıma ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel araştırma tarafımdan yapılmış olup tüm cümleler ve yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Sinem PARLAKYILDIZ

Tarih:

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda

Sinem PARLAKYILDIZ tarafından hazırlanan

“Serbest Zamanda Fiziksel Aktiviteye Katılımın Kadınların Öznel İyi Oluşu Üzerine

Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak

OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 09/09/2022

Prof. Dr. Zafer ÇİMEN
Gazi Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK
Ankara Üniversitesi
Raportör

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Halil SAROL
Gazi Üniversitesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	viii
Şekiller	ix
Çizelgeler	x

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Önemi	10
1.2. Araştırmanın Amacı	11
1.3. Problem Cümlesi	11
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	12
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	12

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite	13
2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramının Tanımı ve Önemi	13
2.1.2. Egzersiz	15
2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Özellikleri	18
2.1.4. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite	19
2.1.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	23
2.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	25
2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Çıktıları	25
2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Sağlık Üzerine Faydaları	29
2.3. Kadınlarda Fiziksel Aktivite	33
2.4. Pilates Tarihi ve Özellikleri	36
2.4.1. Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Pilates	36
2.5. Mutluluk	41
2.5.1. Mutluluk Kavramının Tarihi	44
2.5.2. Mutluluk Bilimi-Pozitif Psikoloji	49
2.5.3. Hedonik ve Eudaimonik Perspektif	51
2.6. İyi Oluş	53
2.6.1. Psikolojik İyi Oluş	59
2.6.2. Öznel İyi Oluş	62
2.7. Öznel İyi Oluş ile İlgili Teoriler	65
2.7.1. Aşağıdan-Yukarıya (Bottom-Up) ve Yukarıdan-Aşağıya (Top-Down) Teoriler	66
2.8. Öznel İyi Oluşun Yapısı	69
2.8.1. Yaşam Doyumu	70
2.8.2. Pozitif Duygu (PD) ve Negatif Duygu (ND)	73
2.9. Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi	78
2.10. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler	82
2.11. Kadınlarda Öznel İyi Oluş	88
2.12. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite ile Öznel İyi Oluş Arasındaki ilişki	90

2.13. İlgili Araştırmalar	99
2.13.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	99
2.13.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	102
3. GEREÇ ve YÖNTEM	106
3.1. Araştırma Modeli	106
3.2. Birinci Aşama	107
3.2.1. Birinci Aşamanın Araştırma Modeli	107
3.2.2. Birinci Aşamanın Deney ve Kontrol Grubu	107
3.2.3. Birinci Aşamanın Veri Toplama Araçları	109
3.2.4. Uygulanacak Pilates Programının özellikleri	110
3.2.5. Uygulama Alanı	111
3.2.6. Birinci Aşamanın Verilerinin Toplanması	112
3.2.7. Birinci Aşamanın Verilerinin Analizi	112
3.3. İkinci Aşama	113
3.3.1. İkinci Aşamanın Araştırma Modeli ve Deseni	113
3.3.2. İkinci Aşamanın Çalışma Grubu	114
3.3.3. İkinci Aşamanın Verilerinin Toplanması	115
3.3.4. Araştırmacının Özdüşünümselliği	116
3.3.5. İkinci Aşamanın Verilerinin Analizi	116
3.3.6. İnandırıcılık, Doğrulanabilirlik, Aktarılabilirlik, Güvenirlik Stratejileri	117
4. BULGULAR	
4.1. Birinci Aşama Bulgular	119
4.2. İkinci Aşama Bulgular	121
5. TARTIŞMA	140
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	145
6.1. Sonuçlar	145
6.2. Öneriler	147
ÖZET	148
SUMMARY	150
KAYNAKLAR	152
EKLER	205
Ek-1. Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, YDÖ, PNDÖ)	205
Ek-2. Etik Kurul İzni	207
Ek-3. Uygulama Formu (YDÖ, PNDÖ) Kullanım İzni	208
Ek-4. Nicel Aydınlatılmış Onam Formu	209
Ek-5. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	211
Ek-6. Nitel Aydınlatılmış Onam Formu	213

ÖN SÖZ

Antik çağlardan bu yana öznel iyi oluş ve serbest zaman kavramları filozoflar ve bilim insanları tarafından üzerinde durulan ve yaşam süreci içerisinde karşımıza sıklıkla çıkan kavramlar olarak bilinmektedir. Günümüz dünyasında özellikle teknolojinin gelişmesi, yoğun çalışma saatleri ve henüz atlattığımız pandemi süreci gibi nedenlerle tüm dünyada serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları olumsuz bir dönüşüme maruz kalmış ve bu durum bireylerin fiziksel ve mental sağlık açısından bazı olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmasına neden olmuştur. Bu bağlamda fiziksel aktivite yoluyla bireylerin psikolojik ve sağlık anlamında refah seviyelerinin yükseltilmesi evrensel olarak önemli bir hal almıştır. Özellikle genç yetişkin nüfus olarak nitelendirilen üniversite öğrencilerinin pandemi öncesi, süresi ve sonrasında psikolojik olarak bazı olumsuz tutumlara sahip olmaları nedeniyle büyük önem taşıyan bir popülasyon oldukları bilinmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin kolay ulaşabilen bir örneklem olmaktan ziyade öznel iyi oluş seviyelerinin güçlü ilişki içerisinde olduğu fiziksel aktivite gibi yollarla artırılması önemli olarak görülmektedir. Bu doğrultuda gelecek yakın zamana yön verecek olan kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımının öznel iyi oluş üzerine etkisi araştırılmıştır.

Lisans yıllarımdan bu yana çalışkanlığı, azmi ve analitik zekâsına saygı duyduğum aynı zamanda dostluğu ve muazzam insanlığıyla her zaman yanımda olan değerli danışmanım Doç. Dr. Funda KOÇAK'a, bir öğrencinin başına gelebilecek en güzel şey değerli bir hocayla yollarının kesişmesi olduğu argümanını sonuna kadar haklı çıkaran zekâsı, karakteri ve duruşuyla saygı duyduğum ve örnek aldığım kıymetli hocam Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e, fikirleri ile yol gösteren tez izleme komitesi ve jürimde yer alan saygıdeğer hocam Prof. Dr. Zafer ÇİMEN'e, doktora eğitimim sürecinde ve tezimde kıymetli rehberliğiyle bana yol gösteren saygıdeğer hocam Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK'e, bilgi ve birikimiyle desteklerini esirgemeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Halil SAROL'a bugün her neyi yapabiliyorsam güçlü kişiliğinden esinlendiğim her anımda yanımda olan her zorluğu beraber aştığımız anneme, yanımda olamasa da bir yerlerden beni gördüğüne ve hala koruduğuna inandığım canım babama, uzak olsalar da bir telefonla bile yanımda hissettiren ağabeylerime, tezin her

aşamasında ve umutsuzluğa düştüğüm anlarda bir an olsun desteğini esirgemeyen öğrencim Oğuz Hakan SÖZÜER’e, hep yanımda olan ve zor anlarda nefes almam için çaba gösteren öğrencim Tuğçe ÇİMKE’ye teşekkürü borç bilirim. Ve bu araştırmaya katılan kadın öğrenciler size minnettarım.



SİMGELER ve KISALTMALAR

ACSM	American College of Sports Medicine (Amerikan Spor Hekimliği Derneği)
APA	American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Derneği)
BM	Birleşmiş Milletler
BOH	Bulaşıcı Olmayan Hastalık
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
GBD	Global Burden of Diseases (Küresel Hastalık Yüğü)
GSB	Gençlik ve Spor Bakanlığı
KKH	Kroner Kalp Hastalığı
ND	Negatif Duygu
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü)
ÖİÖ	Öznel İyi Oluş
PD	Pozitif Duygu
PNDÖ	Pozitif Negatif Duygu Ölçeğı
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
WHR	World Happiness Report (Dünya Mutluluk Raporu)
YD	Yaşam Doyumu
YDÖ	Yaşam Doyum Ölçeğı

ŞEKİLLER

Şekil 2.1.	Haftalık fiziksel aktivite öneri piramidi	23
Şekil 2.2.	Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki	32
Şekil 2.3.	Fonksiyonel iyi oluş yaklaşımı tarafından önerilen insan iyi oluşunun taksonomisi	55
Şekil 2.4.	Ryff'ın psikolojik iyi oluş modeli	60
Şekil 2.5.	Duygusal ve bilişsel yönleri içeren hedonik iyi oluş	70
Şekil 2.6.	Duygusal iyi oluş alanının temel eksenleri	78
Şekil 2.7.	Aşağıdan yukarıya (bottom-up) teorisi-ÖİÖ ile serbest zamanı ilişkilendiren psikolojik bir model	93



ÇİZELGELER

Çizelge 3.1. Birinci Aşamanın Deney Grubu	108
Çizelge 3.2. Birinci Aşamının Kontrol Grubu	109
Çizelge 3.3. Uygulanan Mat Pilates Programı	111
Çizelge 4.1. Ölçeklere (YDÖ, PNDÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler (Deney Grubu)	119
Çizelge 4.2. Ölçeklere (YDÖ, PNDÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler (Kontrol Grubu)	120
Çizelge 4.3. Katılımcıların (Kontrol Grubu) Öznel İyi Oluş Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin (İlişkili Ölçümler İçin T-Testi) Analiz Sonuçları	120
Çizelge 4.4. Katılımcıların (Deney Grubu) Öznel İyi Oluş Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin (İlişkili Ölçümler İçin T-Testi) Analiz Sonuçları	121
Çizelge 4.5. Pilatese Katılmak Kadın Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Nasıl Etki Etmiştir? Aşağıdan Yukarıya Teorisine Göre Ortaya Çıkan Tema Ve Kodlar	124

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ-World Health Organization [WHO]) ve Amerikan Spor Hekimliği Derneği (ACSM) 18-64 yaş arasını kapsayan yetişkin bireyler için belirli sürelerde ve seviyelerde fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Ancak tavsiye edilen fiziksel aktivite miktarlarının kategorize edilmiş yaş gruplarında gerçekleştirilmediği görülmektedir. Özellikle kadınların erkeklere göre belirtilen fiziksel aktivite miktarlarını neden karşılayamadığı yani cinsiyetler arası oluşan bu farkın sebepleriyle ilgili çok az kanıt bulunmaktadır (Eide, 2016). Diğer taraftan fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini artırdığına dair birçok kanıt bulunmaktadır. Dünya Mutluluk Raporu'nda (World Happiness Report [WHR]) yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ya da diğer bir ifadeyle 'mutluluk' hali olarak belirtilmektedir. Genel yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini artırabileceğini gösteren araştırmalar, fiziksel aktivitenin psikolojik veya fizyolojik yönlerine odaklanarak mutluluğun nasıl daha verimli bir şekilde artırabileceğine dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Dünya Mutluluk Raporu (WHR, 2022) olarak yayımlanan ülkeler arası son verilere göre Türkiye 146 ülke arasında bir önceki seneki yerinden 3 basamak düşüş yaşamış olup 112. sıraya gerilemiştir.

Düzenli fiziksel aktivite yapmanın yararları, yaşam mutluluğunu artırmakla sınırlı olmamakla birlikte hayatın birçok alanında faydalarını gösterebilmektedir. Bu faydalar arasında: iyileştirilmiş psikolojik sağlık, (Hansen ve ark., 2010; Stubbe ve ark., 2007) nörobilişsel işlev, (Colcombe ve ark., 2006; Kramer ve ark., 2005; Smith ve ark., 2010) uyku, artan enerji ve iyileştirilmiş genel kardiyovasküler işlev bulunmaktadır (Emery ve ark., 2005). Psikolojik sağlık yararları, daha az algılanan stres ve daha fazla enerji; daha az kaygı ve depresyon belirtisi ve daha düşük depresyon vakalarını içermektedir. Nörobilişsel işlevin faydaları arasında artan beyin hacmi, genel nöroprotektif işlev, gelişmiş dikkat ve işlem hızı, yürütme işlevi ve hafıza bulunmaktadır. Gelişmiş kardiyovasküler fonksiyon, sağlıklı yaşlı yetişkinler için genel kemik sağlığı koruma oranlarını artırabilmekte, bulaşıcı olmayan hastalıkların (BOH) (diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık ve obezite vb.) önlenmesine

yardımcı olabilmekte, üst solunum yolu enfeksiyonu riskini azaltabilmekte ve kilo yönetimine destek olabilmektedir.

Fiziksel aktivitenin faydalarından yararlanmak için, bireylerin DSÖ tarafından tavsiye edilen yönergelerle uyması gerekmektedir. Önceki araştırmalar yeni bir fiziksel aktivite programına başlayan bireylerin sadece %50'sinin bunu 6 aydan fazla sürdüreceğini ve fiziksel aktivitenin uzun vadeli faydalarını elde edeceğini ileri sürmüştür (Ekkekakis, 2011; Nigg ve ark., 2008). Yapılan araştırmalar, bireylerin 6 aylık süreci geçtikten sonra fiziksel aktivite yapmaya devam etmeleri için etkili bir motive edici sonuç ortaya çıkarmamıştır. Geçmişte ACSM, öncelikle orta yaşlı kadınlarda fiziksel aktiviteyi iyileştirmek için “egzersiz ilaçtır” girişimi gibi sağlık kampanyaları düzenlemiştir. Buna göre orta yaşta kadınlar, önerilen miktarda fiziksel aktivitede bulunma olasılıkları en düşük olanlardır. Bu sağlık kampanyaları, egzersiz yapan kadın sayısını artırmada veya kadınları uzun vadede fiziksel aktivite alışkanlıklarını sürdürmeye teşvik etmede başarılı olmamıştır. Bunun yerine, Segar ve ark. (2011), kilo yönetimi veya sağlık yararları yerine yaşam mutluluğunu veya yaşam kalitesini iyileştirme gibi fiziksel aktivite katılımının anlık faydalarına odaklanılmasının daha başarılı bir strateji olabileceğini savunmuştur. Fiziksel aktivitenin ağırlığı ve sağlığa yararları için değer veren kadınların, fiziksel aktiviteye yaşam kalitesi yararı için değer veren kadınlara göre fiziksel olarak aktif kalma olasılıklarının daha düşük olduğu belirtilmiştir (Segar ve ark., 2011).

DSÖ tarafından 10 ile 19 yaş arası dönem ergenlik olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2018a). 20. yüzyıl ile birlikte yetişkinlik kavramı üç döneme ayrılmıştır: genç yetişkin dönem 20-30 yaş, orta yaş 40-50, ileri yetişkinlik ise 60 yaş ve sonrası kapsamaktadır (Boyd ve Bee, 2015; Santrock, 2012). Özellikle 18 ile 29 yaş aralığı dönemini kapsayan beliren yetişkinlik kavramı ön plana çıkmaktadır (Arnett, 2000). Ülkemizde gençlerin büyük bir kısmının üniversite eğitime sahip olduğu görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019). Bununla birlikte ilk ve ortaöğretimden farklı olarak, üniversite eğitimi ebeveyn kontrolünün olmadığı esnek bir müfredat üzerinde oluşturulmuştur. Genç yetişkinlik dönemi bireylerin kariyerleri ve özel yaşamları ile ilgili önemli kararlar aldıkları ve kendi yaşamları için sorumluluk

almaya başladıkları önemli bir dönüm noktası olması sebebiyle bu araştırma üniversite öğrenimine devam eden genç yetişkin kadın öğrencilerle gerçekleştirilmiştir.

WHO (2021) tarafından 2020 yılında 10 ile 24 yaş arası 1,5 milyondan fazla ergen ve genç yetişkinin (10-14 yaş arası düşük risk) yaralanma (trafik kazası ve boğulma dâhil), şiddet, kendine zarar verme ve annelik koşulları gibi nedenlerle hayatlarını kaybettikleri bildirilmiştir. Depresyon gibi mental sağlık bozuklukları değersizlik, suçluluk, kendine zarar verme, konsantrasyon eksikliği, tekrarlayan ölüm düşünceleri, intihar ve intihar girişimi gibi en az beş semptomun son iki hafta içinde görülmesi olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Mental sağlık sorunları 14 yaşında pik yapmaktadır (Kessler ve ark., 2005; Paus ve ark., 2008). Yetişkinlikte yaşanan tüm psikolojik sağlık bozuklukları 14 yaşında başlamaktadır fakat vakaların büyük bir kısmı tespit ve tedavi edilemez duruma gelmektedir. Yetişkinlik döneminde görülen yüksek bağımlılık ve farklı problemler geliştirme riskleri erken yaşta madde kullanımıyla ilişkili olarak görülmektedir. WHO (2021) tarafından, ergen ve genç yetişkinler (10-24 yaş) için tavsiye edilen fiziksel aktivite miktarlarının küresel sonuçlarına bakıldığında yalnızca 5 kişiden 1'inin bunu karşıladığı belirtilmektedir.

Kız ergenlerde ve genç yetişkinlerde hareketsizlik prevalansı erkek ergen ve yetişkin gruba göre daha yüksektir. Çocuklarda ve ergenlerde psikolojik bozukluklar son 10 yılda kızlar için dramatik bir şekilde artış göstermektedir (Bor ve ark., 2014). Bu durumda özellikle hormonların rolü olduğu söylenebilir (Paus ve ark., 2008; Angold ve Costello, 2003). Farmakolojik olmayan psikoterapi gibi yöntemler depresif belirtilerinin tedavisinde büyük rol oynamaktadır (Eckshtain, 2020). Şiddetli belirtilerde antidepresanlarla tedavi gerekmektedir (Wegner ve ark., 2020). Ancak bu tedavinin olası yan etkileri her yaş grubunda görülmektedir (Taurines, 2011). Mental sağlık bozukluklarının önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite; uygulanması kolay, ucuz ve sağladığı yararlar (Sigwalt ve ark., 2011; Higuera-Hernandez ve ark., 2018) nedeniyle etkili olarak görülmektedir (Blumenthal ve ark., 2007; Wegner ve ark., 2014).

Fiziksel aktivite, genç yetişkin nüfus açısından mutluluk (Penedo ve Dahn, 2005) ve öznel iyi oluşla (Zhang ve Chen, 2019) ilişkilendirilmektedir. Diğer yandan artan hareketsiz davranış ve düşük seviyede yapılan fiziksel aktivitenin ise belirli popülasyonlar için daha zayıf mental iyi oluş ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Ussher ve ark., 2007). Bir geçiş dönemi olan geç ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde psikolojik bozukluklara sık rastlanmasına rağmen üniversite ve lise öğrencilerinde bu soruna ilişkin şaşırtıcı derecede az sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Kessler ve ark., 2005; Wegner ve ark., 2020). Bu araştırma alanına yetişkin örnekleri hakimdir (Whitelaw ve ark., 2010) ancak yaşın, egzersizin depresyon üzerindeki etkisi üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir (Budde ve ark., 2018). Erken çocukluk döneminde başlayan depresyon, yaşamın ilerleyen dönemlerinde depresyon olasılığını artırmakla birlikte psikososyal gelişimi olumsuz etkilemektedir (Ryan, 2005; Andersen, 2008, Ravens-Sieberer ve ark., 2007). Wegner ve ark. (2020) küçük ila orta ancak tutarlı olumlu etkiler, fiziksel aktivitenin klinik ve klinik olmayan depresyonu olan çocuklar ve ergenler için umut verici ve yararlı bir alternatif olduğunu belirtmektedir.

Yapılan araştırmalar lise ve üniversite öğrencilerinin %50'sinin, bir veya daha fazla yaygın psikolojik bozukluklara sahip olduğunu göstermektedir (Blanco ve ark., 2008; Hunt ve Eisenberg, 2010; Verger ve ark., 2010). Üniversite öğrencilerinde görülen stresörlerin ve depresif belirtilerin incelendiği bir araştırmada, uluslararası öğrencilerin yerli öğrencilere göre daha yüksek depresif belirtiler gösterdiği ve kendini kadın olarak tanımlayan öğrencilerin daha yüksek depresyon belirtileri gösterdiği savunulmaktadır (Acharya, 2018). Eyüboğlu ve ark., (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin uyku sorunları, intihar ve duygudurum bozuklukları açısından riskli konumda olduklarını ve bu riskin eğitim sürecinin ilerleyen yıllarında daha fazla artabileceği belirtilmektedir.

Covid-19 süreci içerisinde virüse maruz kalma ya da pandeminin ekonomik sosyal faktörleri bazı bireylerin stres, anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik durumlarının kötüleşmesine ve intihar gibi davranışları üzerinde negatif etkilere neden olduğu söylenebilir (Pinto ve ark., 2020; Thakur ve Jain, 2020). Pandemi süreci

içerisinde yakın aile bireyi ya da arkadaş kaybı, fiziksel mesafe, damgalama, izolasyon gibi nedenlerle birlikte dijitalleşen iş ve eğitim, ekonomik güvensizlik, işsizlik, sağlık kaynaklarının yetersizliği gibi nedenler intiharın artmasında yer alan kritik risk faktörleri olarak görülmektedir (Gunnell ve ark., 2020). Bu risk faktörlerinin pandemi sonrasında da devam edebileceği belirtilmektedir (Sher, 2020). Dolayısıyla Covid-19 pandemisinin sosyal, psikolojik ve biyolojik boyutlarının birbirine entegre edilmesi bireysel iyi oluştan dirençli toplumlar yaratmaya kadar çok yönlü ele alınması gerekmektedir (Chigangaidze, 2021). Üniversite eğitimi almayan bireylere (Blanco ve ark., 2008; Cvetkovski ve ark., 2012) göre lisans öğrencileri yüksek seviyede intihar davranışı riskiyle aynı zamanda (Akram ve ark., 2020; Mortier ve ark., 2018) psikolojik sağlık sorunları göstermede en savunmasız gruplardan biri olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda pandemi genç üniversiteli popülasyonu etkileyen psikolojik etkiler açısından yeni çıkarımlara sahip olarak görülmektedir. Küresel olarak bakıldığında Covid-19 pandemi sürecinde üniversitelilerin depresyon, kaygı ve stresin (Xin ve ark., 2020; Cao ve ark., 2020; Tang ve ark., 2020) yanı sıra intihar davranışları vurgulanmakla birlikte psikolojik sağlık problemlerinde genel bir artış olduğu işaret edilmektedir (Muyor-Rodríguez ve ark., 2021).

Kronolojik olarak incelendiğinde araştırmacıların serbest zaman kavramını tanımlarken birbirinden farklı ifadeler kullandığı görülmekle birlikte biyolojik cinsiyet açısından spesifik olarak bakıldığında kadın bireylerde serbest zaman aktivelerinin de kültürlere göre değişkenlik gösterdiği belirtilmektedir (Parlak yıldız ve Koçak, 2022). Fiziksel aktivite ve serbest zamanın tanımlarına dayanarak serbest zaman fiziksel aktiviteleri bireyin serbest zamanlarında gerçekleştirdiği ve çaba gerektiren aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Kelly, 2012; Kerner ve Kurrant, 2003). Serbest zaman aktiviteleri özünde bazen enerji gerektirebilir fakat katılımcı yine de bundan doyum sağlayabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Temel olarak gönüllü ve zevk alarak yapılan herhangi bir aktivite serbest zaman gerekliliklerini yerine getirmektedir (Kaplan, 1980). Bu açıdan bakıldığında 'zevk' kelimesi göreceli olması nedeniyle kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Her serbest zaman etkinliğinde olması gereken temel faktör, bu tür etkinliklerin özgürce seçilmesi ve katılımcıların bundan doyum elde etmesi gerektiğidir (Dasylyva, 2018). Dolayısıyla serbest zaman

kavramının tanımı yapılırken kültür etkili öznel bir perspektiften ele alındığı belirtilmektedir (Parlak yıldız ve Koçak, 2022). Bu açıdan bakıldığında serbest zamanın kültür ve kişilik gibi etkenlerin baskın olduğu kişiden kişiye göre özgürlük, zevk, iyi hissetme gibi farklı anlamlara gelebilen ‘mutluluk’ kavramıyla birçok yönden benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Antik Yunan döneminde ve hatta daha öncesinde, bireyler "iyi yaşamın" doğasını merak etmişlerdir. ‘Hayatı arzu edilir kılan nedir ve yüksek bir yaşam kalitesini ne belirler?’ sorularının bir cevabı olarak bir kişinin, başkalarının onu nasıl gördüğüne bakmaksızın hayatının arzu edilir olduğunu hissetmesi ve düşünmesi olarak ifade edilmiştir. Bu fenomen; kişinin öznel olarak hayatının arzu edilir, hoş ve iyi olduğuna inandığı gerçeğini ifade eden öznel iyi oluş olarak adlandırılmaya başlanmıştır. Tarih boyunca farklı filozoflar, iyi yaşamın öznel tanımına değişen anlamlar vermişlerdir. Bazıları en arzu edilen yaşamın erdem gibi özelliklerin bir listesi ile tanımlanabileceğini savunurken diğerleri zevkli duyguların iyi yaşamın özü olduğunu öne sürmüşlerdir. Odak noktası hoş duygular olduğunda bile bazıları en iyi yaklaşımın eğitilmiş bir hedonizm (hazcılık) olduğunu iddia ederken diğerleri stoacılığın (mutluluk) en iyi politika olduğunu savunmuştur.

Hayatın nasıl iyileştirebileceği konusu insanlık tarihinin en önemli sorularından biri olarak görülmektedir. Din, felsefe, psikoloji, din, siyaset ve kültürel inanç sistemleri bu soruya çeşitli cevaplar sunmaktadır. Psikolojinin ortaya koyduğu yeni yaklaşım farklı disiplinlerin düşüncelerinin sentezlenmesiyle oluşmuştur. Bu benzersiz yaklaşım, iyi yaşamı anlamaya yönelik olmakla birlikte mutluluğun doğasını incelemektedir (Kashdan ve ark., 2008). Aristoteles'ten bu yana hayattaki en önemli amacın mutluluk olduğu görülmektedir (Lopez ve Snyder, 2003). Felsefe ve psikoloji tarihi boyunca yaşamın temel amacı olarak görülen mutluluk, pozitif psikoloji akımının yükselişiyle hız kazanmıştır. Aslında iyi oluş ve mutluluk, pozitif psikoloji araştırmalarının ana temalarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener, 2000; Hunter ve Csikszentmihalyi, 2003; Keyes ve Annas, 2009; Lyubomirsky ve ark., 2005).

Psikoloji literatürüne zenginlik katan araştırmaların büyük bir kısmını ‘iyi oluş’ konusu oluşturmaktadır (Springer ve Hauser, 2006). İyi oluş düşünceleri; iyi oluş kavramsallaştırma ve ölçme konusundaki karmaşık akademik, politik ve kültürel tartışmalarda, genellikle dünyanın gelişmiş demokrasilerinde, sosyal ilerlemeyi izlemenin ve kamu politikasını yönlendirmenin bir yolu olarak ön plana çıkmaktadır (Dolan ve ark., 2012). Bu tartışmalar, daha iyi yaşam üzerine uzun süredir devam eden felsefi, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik bakış açılarına dayanmaktadır (O'Neill, 2006). Tarihsel olarak, iyi oluş araştırmaları olumlu psikolojik işleyişi ve insan gelişimini vurgulayan eudaimonik bakış açısı ve mutluluğu, olumlu etkiyi ve yaşamdan doyumunu vurgulayan hedonik bakış açısı olmak üzere iki bakış açısını yansıtmaktadır. Ancak hangi disiplinin veya politika perspektifinin alındığına bağlı olarak, geniş, örtüşen ve net olmayan iyi oluş tanımları devam etmektedir (Forgeard ve ark., 2011). Modern araştırmaların çoğu, iyi oluşun karakteristik olarak çok boyutlu olduğunu bireyler, topluluklar ve toplumlar olarak ne kadar iyi olduğumuzu hissettiğimizle ilişkili olduğunu iddia ederken üzerinde anlaşmaya varılan tek bir tanım bulunmamaktadır. İyi oluş; olumlu ve olumsuz etki, yaşamdan tatmin, yaşam kalitesi, mutluluk, kişisel gelişim ve gelişme, yetenek, kendini kabul etme, olumlu ilişkiler ve özerklik ile çeşitli şekillerde bağlantılıdır (Dodge ve ark., 2012). İyi oluşa yönelik öznel iyi oluş (hedonik) ve psikolojik iyi oluş (eudaimonik) olmak üzere iki rekabetçi yaklaşım ortaya çıkmıştır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer 1998).

Literatürde mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları sık sık birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Her ne kadar amaç aynı olsa da empirik olarak birtakım farklılıklar göstermektedir. Özellikle son on yıllarda davranış ve sosyal bilim alanında mutluluk ve öznel iyi oluş konusunda yapılan empirik araştırmalarda artış olduğu görülmektedir (Eid ve Larsen, 2008). Bu artış, yeni bir psikoloji alanı olarak nitelendirilen “pozitif psikoloji” başlığı altında temellendirilmiştir. Bilim insanları son on yıl boyunca iyi yaşam için empirik bilim yöntemlerine yönelmiştir (Diener, 2009a). Mutluluk türleri, pozitif psikoloji literatüründe mutluluğun başka bir şeklidir ve genellikle öznel iyi oluşu yaratan hedonik mutluluğun karşılığı olarak kabul edilir (Ryan ve Deci, 2001). Bireyin kendi yaşamını değerlendirmesine dayanan yargısı öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Diener ve ark., 2002; Myers ve Diener, 1995). Hayata ilişkin bu

değerlendirmeler, bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal (olumlu duygu, olumsuz duygu) iki bileşenden oluşmaktadır (Diener, 1984; Diener ve ark., 2002; Diener ve ark., 1999; Pavot ve Diener, 1993). Öznel iyi oluşun duygusal bileşeni, bireyin kendi hayatından tatmin olması ve memnun olması gibi olumlu duygular ya da tatmin olmaması, memnun olmaması gibi olumsuz duygular olarak ifade edilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu ise bireyin yaşamıyla ilgili yaptığı bilinçli, global ve kendi ölçütleriyle yaptığı kişiden kişiye değişiklik gösteren değerlendirmeleri içermektedir (Diener, 1984; Diener, 1994; Myers ve Diener, 1995).

Mutluluk eudaimonik ve hedonik olarak iki bölümden oluşmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Tipik olarak kısa süreli mutluluğa odaklanan hedonik mutluluk, olumlu duyguların olması ve olumsuz duyguların olmaması olarak tanımlanmaktadır. Eudaimonik'in mutluluğu ise tam ve derin bir tatmin duygusu yaşamaya odaklanmaktadır. Hedonistik yaklaşımda, zevkli faaliyetlerde bulunma ve acıdan kaçınma durumu bulunurken eudaimonik yaklaşımda tam verimliliğin bir özelliği olan kendini gerçekleştirme durumu vardır (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2001). Hedonik mutluluk batı toplumlarında (Christopher, 1999) eudaimonik mutluluk ise doğu toplumlarında (Joshnloo, 2014) öne çıkmaktadır. Eudaimonik ve hedonik yönlerin mutlulukla arasında kuvvetli bir bağ olduğu belirtilmektedir (Kashdan ve ark., 2008). Eudaimonik bakış açısına sahip psikologlar, eudaimonik yaklaşımın daha bütünsel bir bakış açısı sağladığını savunarak insan iyi oluşu konusundaki araştırmalarında anlam ve gelişime odaklanma eğilimi göstermektedir (Kashdan ve ark., 2008). Ayrıca eudaimonik mutluluğu, hedonik mutluluğun artırdığına dair bir yapı bulunmaktadır (Vittersø ve Sørholt, 2011). Araştırma kapsamında incelenen öznel iyi oluş hedonik boyuta girmiştir (Diener, 1994; Vittersø ve Sørholt, 2011).

Hedefe sahip olmanın ve amaçlar doğrultusunda hareket etmenin mutluluğa ulaşmada önemli bir rol oynadığını ifade eden mutluluğu açıklayan teorilerden biri erek teorisi'dir. Bu teoriye göre insanlar, değerleriyle uyumlu bir amaçları varsa ve bu amaç doğrultusunda hareket ederlerse mutlu olurlar (Diener ve Biswas-Diener,

2000). Hedef teorisi, mutluluğun bir hedefe ulaşıldığında elde edilen sonuç olduğunu vurgularken aktivite teorisi mutluluğun insan faaliyetleriyle elde edilen bir süreç olduğunu vurgular. Buna örnek olarak zirveye ulaşmaktansa bir dağa tırmanmanın daha mutluluk verici olduğu verilebilir (Diener, 1984). Yukarıdan Aşağıya teorisi; öznel iyi oluşu aile, iş ve serbest zaman gibi belirli bağlamlardaki olumlu deneyimlerin kümülatif bir etkisi olarak görmektedir. Tüm unsurların toplanması ve birey tarafından değerlendirilmesiyle genel doyum ortaya çıkarılmaktadır. Ayrıca hoş anların toplanması yaşamdan doyum anlamına gelmektedir (Brief, 1998; Zalewska, 2004). Aşağıdan yukarıya iyi oluş modelleri, serbest zamanların öznel iyi oluşu nasıl ve ne zaman etkilediğini açıklamak için yaygın olarak kullanılmıştır. Aşağıdan yukarıya modeli, bireylerin genel yaşam doyumlarını, en önemli alanlara en büyük ağırlığı vermekle birlikte, belirli yaşam alanlarından duydukları doyumla değerlendirdiğini varsaymaktadır (Kuykendall ve ark., 2018). Aşağıdan yukarıya teorisi, doyumun öznel iyi oluşa bağlayan tek mekanizma olmasa da serbest zaman doyumunu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki çok çeşitli empirik bulgularla desteklenmiştir (Kuykendall ve ark., 2015). Bu araştırmanın kuramsal çerçevesini aşağıdan yukarıya teorisi oluşturmuştur.

Covid-19 virüs kaynaklı pandemi döneminde tüm dünyada sokağa çıkma yasakları ve okulların kapatılması hükümetler tarafından alınan önlemler arasında olmuştur. Bu da fiziksel hareketsizliğe neden olmuş ve fiziksel aktivite modellerini büyük ölçüde olumsuz olarak etkilemiştir (Pišot, 2022). Covid-19 ile ilişkili fiziksel aktivite kısıtlamaları ve hipokinetik koşullara yüksek düzeyde maruz kalma, en az son yirmi yıldır tanık olduğumuz hareketsiz yaşam tarzının bir olgusudur. Pandemi döneminde orta ve şiddetli fiziksel aktivitede %50'lik bir azalma ile ilave %50 artan hareketsizlik bildirilmiş (Ammar ve ark., 2020; Pišot ve ark., 2020) bu da insanlık tarihinin en hareketsiz dönemine yol açmıştır. Fiziksel aktivitenin psikolojik veya fiziksel yönlerine odaklanılırken fiziksel aktivite katılımını artırmanın sağlığı değişen derecelerde iyileştirip iyileştirmediğini ortaya koyan daha fazla araştırma, tüm insanların devam eden fiziksel aktivitenin diğer faydalarından yararlanmalarına yardımcı olabilmektedir.

Sonuç olarak öznel iyi oluşun artırılmasında fiziksel aktivitenin kullanılabileceğine yönelik kanıtlar olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla bu araştırmanın üniversite öğrencileriyle yapılmasının nedeni kolay ulaşılabilir bir örneklem olmasından ziyade olumsuz fiziksel ve psikolojik çıktıların bu popülasyonda fazla görülmesi nedeniyle fiziksel aktivite yoluyla iyileştirilmesine katkı sağlamak hedeflenmiştir. Literatürde fiziksel aktivite ve iyi oluş alanında birçok araştırma bulunmaktadır. Ancak söz konusu alanlar arasındaki ilişkiyi karma yöntemle inceleyen bir modele henüz rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda literatürde yer alan araştırmalardan yola çıkarak araştırmamız serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın genç yetişkin kadınların öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amacı taşımaktadır.

1.1. Araştırmanın Önemi

Öznel iyi oluş, bireyin genel öznel sağlık durumu olarak tanımlanmakta ve bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmak için serbest zaman etkinliklerinin önemi her geçen gün ortaya çıkmaktadır. Savunmasız popülasyon olarak nitelendirilen üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık sorunlarının görüldüğüne dair birçok kanıt bulunmaktadır (Acharya ve ark., 2018). Covid-19 öncesi ve sonrası dönemde yapılan araştırmalar depresyon, anksiyete, stres, intihar ve kendine zarar verme eğilimlerinin üniversiteli öğrencilerde görüldüğüne dair ve bununla ilgili baş etme stratejileri üzerine yapılmış araştırmalar olduğu bilinmektedir (Muyor-Rodríguez, 2021; Tang ve ark., 2020). Fiziksel aktivitenin bu sorunlara kısa süreli etki ya da uzun vadeli yarar sağlayabileceği söylenebilir. Bununla birlikte majör düzeyde yaşanan bu psikolojik sorunların önlenmesinde ya da semptomların hafifletilmesinde bilişsel terapi (Eckshtain ve ark., 2020) gibi yöntemler ve farmakolojik destekle birlikte fiziksel aktivite tercih edilebilmektedir (Wegner ve ark., 2020). Yapılan literatür taraması sonucu yerel literatürde henüz karma deseni ele alan bir araştırmanın bulunmadığı görülmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin öznel iyi oluş açısından olumlu değişimler sağladığının bilinmesi, araştırmanın önemini artırmaktadır (Saygılı ve Mutlu, 2019; Dimlioğlu ve Tekin, 2018; Öner ve Biçer, 2017). Yerel literatüre psiko-

sosyal bir araştırma konusu olarak fiziksel aktiviteye katılımın kadınlarda öznel iyi oluş üzerine etkisinin, karma desenin ele alınmasıyla katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sayede, araştırmayla kadın üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktivitelerine yönelmeleri ile bu aktivitelerinden elde ettikleri faydalar anlaşılmıştır. Bu araştırmadan elde edilecek sonuçların üniversite yönetimleri, yerel yönetimler ve Aile-Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Gençlik Spor Bakanlığı gibi politika geliştiriciler tarafından kullanılarak kadınların fiziksel aktivite yoluyla güçlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktiviteye katılımın kadınların öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmada ayrıca kuramsal çerçeve bağlamında kadınların fiziksel aktivite deneyimlerinin öznel iyi oluş düzeylerine nasıl etki ettiğini görmek hedeflenmiştir.

1.3. Problem Cümlesi

Fiziksel aktiviteye katılımın kadınların öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

P₁: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların yaşam doyum düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

P₂: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların pozitif duygu düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

- P₃: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların negatif duygu düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?
- P₄: 12 haftalık Pilates egzersiz programının öznel iyi oluş üzerinde etkisi var mıdır?
- P₅: Fiziksel aktiviteye katılan genç yetişkin kadınların öznel iyi oluş bağlamında deneyimleri nasıldır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

- H₁: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların yaşam doyum düzeyleri üzerinde etkisi vardır.
- H₂: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların pozitif duygu düzeyleri üzerinde etkisi vardır.
- H₃: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların negatif duygu düzeyleri üzerinde etkisi vardır.
- H₄: 12 haftalık Pilates egzersiz programının öznel iyi oluş üzerinde etkisi vardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın katılımcıları Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde 'Spor Bilimleri Fakültesi' dışındaki fakültelerde öğrenim gören kadın öğrencilerle sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma Nevşehir ili ile sınırlandırılmıştır.
- Son 1 yıl içerisinde serbest zamanlarında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmayan ve aynı anda düzenli olarak başka bir spor/fiziksel aktiviteye katılmayan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma katılımcıları 18 yaş üzeri ve herhangi bir sağlık sorunu bulunmayan kadın üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramının Tanımı ve Önemi

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve bireyin günlük yaşamında dinlenme düzeyinin üzerinde enerji harcamasına neden olan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır (Sigal ve ark. 2018). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması ile üretilen her türlü bedensel hareket olarak tanımlanmakla birlikte spor, serbest zaman aktiviteleri, dans, fiziksel egzersiz gibi alt kategorileri içeren planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı ve amaçlı olarak tanımlanan şemsiye bir terim olarak nitelendirilmektedir (Corbin ve ark., 2000). Daha yalın bir ifadeyle fiziksel aktivite; tüm beden hareketlerini içermekte olup aktif olmanın popüler yolları arasında yürüyüş, bisiklete binme, spor yapma, aktif dinlenme ve oyun oynamanın yer aldığı, herkes tarafından ve her beceri düzeyinde zevkle yapılması olarak tanımlanabilir (WHO, 2016). Fiziksel aktivite formlarının çoğunun hem zihinsel hem de genel sağlık için yararlı olduğuyla ilgili yerleşik gözlemle (Fox, 1999) birlikte fiziksel aktivitenin planlanmasının ek olarak yararlar sağlayabileceği belirtilmektedir (Pasanen ve ark., 2019). Dolayısıyla planlama yapılırken belirli popülasyonlara uygun fiziksel aktivite için mevcut aktivite davranışlarını anlamak gerekmektedir (Treuth ve ark., 2022).

Fiziksel aktivite, kısaltması FITT olan 5 bileşenden oluşmaktadır (Rhodes ve ark., 2017). FITT sırasıyla frequency (sıklık), intensity (yoğunluk), time (zaman), type (tür) bileşenlerinden oluşmaktadır. Ek olarak volume (egzersiz hacmi) ve progression (ilerleme) bileşenleri eklenerek FITT-VP kısaltması olarak literatürde yer almıştır (ACSM, 2021). Fiziksel aktivite, kişinin sosyal ve fiziksel çevresi ile etkileşimini temsil eden ve çeşitli şekillerde kategorize edilebilen bir davranış olarak nitelendirilmektedir (Caspersen ve ark., 1985; Sallis ve ark., 2006). Genel olarak dört

fiziksel aktivite alanı rekreasyon, ulaşım, meslek ve ev içi hareketleri içermektedir. Bununla birlikte aktif yaşam; egzersizi, eğlence etkinliklerini, ev ve mesleki etkinlikleri ve aktif ulaşımı kapsamaktadır (Sallis ve ark., 2005). Benzer şekilde hareketsizlik veya önerilen fiziksel aktivite miktarını karşılayamama, yürümeme ve oturma gibi kategorileri de içerebilmektedir.

Hareketsizlik; kanser, kalp hastalığı, felç ve diyabet gibi hastalıkların olasılığını artırdığı için bireyler için önemli sağlık riskleri oluşturmaktadır (Blair, 2009). Ayrıca hareketsizliğin yılda 3,2 milyon insanı öldüren, dünyadaki dördüncü en yaygın ölüm nedeni olduğu tahmin edilmektedir (WHO, 2009a). Gerovasili ve ark. (2015) tarafından 28 Avrupa ülkesinden 18 ila 64 yaş arası 19.978 kişiden oluşan geniş bir örneklemi temel alan araştırma, haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin artan yaşla birlikte azaldığını göstermektedir. Diğer bir araştırma da ise 168 ülkeden 1,9 milyon kişiyle yapılmış ve sonuç olarak dünya çapında dört yetişkinden birinin önerilen fiziksel aktivite seviyelerini (haftada en az 150 dakika orta ile şiddetli) karşılayamadığı sonucuna varılmıştır (Guthold ve ark., 2018). WHO (2019)'nun küresel değerlendirmeleri sonucunda ergen popülasyonun %81'inin; yetişkin popülasyon da ise her dört yetişkinden birinin önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı belirtilmektedir. Ayrıca ekonomik olarak ülkeler geliştikçe değişen ulaşım modelleri, iş ve eğlence için teknolojinin artan kullanımı, kültürel değerler ve artan yerleşik davranışlar nedeniyle hareketsizlik seviyeleri artarak %70'e kadar çıkabilmektedir. Artan hareketsizlik düzeylerinin çevreyi, ekonomik kalkınmayı, sağlık sistemlerini, toplum refahını ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (WHO, 2020a).

Sağlık ve sağlıklı yaşam yalnızca bir hastalığın veya sakatlığın olmaması anlamına gelmemekle birlikte aynı zamanda bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş anlamında da kendini iyi hissetmesi olarak değerlendirilmektedir (Mburu-Matiba, 2015). WHO (2010) Fiziksel Aktivite Rehberi'ne göre bireylerin yaşamında iyi oluş çevresel, mesleki, duyuşsal, sosyal, parasal, fiziksel, entelektüel ve manevi olmak üzere sekiz yönlü kategorize edilmektedir. Ancak sağlık; yaşamın nesnesi değil, günlük yaşamın kaynağı olarak görülmektedir. Bununla birlikte fiziksel yeteneklerin yanı

sıra sosyal ve kişisel kaynakları vurgulayan pozitif bir kavram olarak belirtilmektedir. Sağlık; bir ülkenin ekonomik büyümesi ve iç istikrarı için hayati önem taşıyan, kişisel gelişim için gerekli ve kalkınmanın temel bir bileşeni olan temel bir insan hakkı olarak vurgulanmaktadır (WHO, 2010).

2.1.2. Egzersiz

Fiziksel aktivite, egzersiz ve fiziksel uygunluk terimleri çoğu zaman birbirlerinin yerine kullanılabilmektedir fakat bu terimler aynı anlama gelmemektedir (ACSM, 2013). Dolayısıyla fiziksel aktivite, fiziksel uygunluğu geliştirmek veya sürdürmek amacıyla yapılan fiziksel aktivitenin bir alt kümesi olan egzersiz ile karıştırılmamalıdır (Caspersen ve ark., 1985). Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde eklem ve kasların kullanılmasıyla iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcaması gerektiren, kalp atım sayısını artıran, farklı yoğunluklarda yapılmasıyla yorgunluğa neden olan herhangi bir bedensel hareket ve aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (ACSM, 2013; Dasso, 2019). Egzersiz; fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi veya sürdürülmesinin bir ya da daha fazla bileşenine yönelik olarak planlanmış, yapılandırılmış, tekrarlayıcı ve amaçlı olarak odaklanan bir fiziksel aktivite alt kategorisi olarak görülmektedir (Mittal ve ark., 2017). Fiziksel uygunluk ise fiziksel aktiviteyi gerçekleştirme yeteneği ile ilgili kazanılmış bir nitelikler (kas dayanıklılığı, kas gücü, kardiyorespiratuar dayanıklılık, esneklik ve beden kompozisyonu) dizisi olarak ifade edilmektedir (Warburton ve ark., 2006). Egzersiz, vücudun hem mental hem de fiziksel sağlık açısından sağlıklı veya daha sağlıklı bir fiziksel uygunluk düzeyi ile sonuçlanan fiziksel aktiviteye girmesini sağlayan fiziksel çaba olarak tanımlanmaktadır (Fibbins ve ark., 2020). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk, sağlıklı sonuçlarla güçlü bir doz-yanıt ilişkisi gösterse de fiziksel uygunluk ve sağlıklı sonuçlar arasındaki ilişki daha belirgin olarak görülmektedir (ACSM, 2014; Blair ve Jackson, 2001; Williams, 2001). Aslında, fiziksel aktivite ve egzersiz terimleri bazen birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bazı uzmanların belirttiği gibi: “Ortak amaç; birçok fiziksel hareket türünün fiziksel uygunluk, morbidite ve mortalite üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini kabul etmektir.”

Yakın tarihli yapılan araştırmalarda fiziksel egzersiz kavramı kullanılmaya başlanmıştır (Wegner ve ark., 2020). Depresyonun tedavisinde antidepresan ilaçlar, psikoterapi ve fiziksel egzersiz kombinasyonunun umut verici bir seçenek olduğu belirtilmektedir. Egzersizin sıklıkla fiziksel aktivite ile eş anlamlı kullanılması yanıtıcı olabilmektedir (Donaldson ve ark., 2014). Fiziksel egzersiz kavramı zindelikte bir değişikliğe yol açan, planlı ve yapılandırılmış, amaçlı tekrarlı bir antrenman egzersizi müdahalesi olarak tanımlanmaktadır (Budde ve ark., 2016). Wegner ve ark., (2020) bu müdahalelerin fiziksel aktiviteyle değil yalnızca egzersizle yapılabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar fiziksel egzersizin her zaman fiziksel aktivite olabileceğini ancak fiziksel aktivitenin mutlaka fiziksel egzersiz olmadığını belirtmektedir. Egzersizin ruh sağlığı hastalıklarının tedavisinde bir müdahale olarak kullanılması halen belirsiz bir şekilde kullanılmaya devam etmektedir (Gronwald ve Budde, 2019).

ACSM (1975), Guidelines for Exercise Testing and Prescription (GETP)'ın ilk baskısında egzersiz reçetesi: fiziksel aktivitenin türü, sıklığı, süresi, ilerlemesi ve yoğunluğundan oluşmaktadır (ACSM, 2013). Egzersiz programlarının geliştirilmesinde bu beş bileşen; fonksiyonel kapasite, yaş, koroner kalp hastalığı (KKH) ve buna bağlı risk faktörlerinin bulunup bulunmadığına bakılmaksızın bireyler için uygulanabilmesi olarak belirtilmektedir. Sağlıklı yetişkinler için optimal egzersiz reçetesinin; kardiyorespiratuar (aerobik) zindelik, kas gücü, dayanıklılık, esneklik ve nöromotor zindeliğin bir karışımını içermesi gerekmektedir (Garber ve ark., 2011; Agiovlasitis ve ark., 2018).

Doğası nedeniyle ritmik, sürdürülebilirliği sürekli olan ve büyük kas gruplarının kullanıldığı aktiviteler aerobik olarak tanımlanmaktadır (Wahid ve ark, 2016). Aerobik aktivite, dayanıklılık aktivitesi olarak bilinmekte aynı zamanda kardiyorespiratuar zindeliği de iyileştirmektedir. Koşu, yürüyüş, dans, bisiklet ve yüzme aerobik aktivite örnekleri arasında yer almaktadır. Aerobik aktiviteler; düşük, orta ya da yüksek kardiyovasküler zorlamayı ortaya çıkaran aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu tür egzersiz seansları koşu bantları, sabit bisikletler, kürek ergometreleri ya da çeşitli

cimnastik ve dans türleri olarak yapılabilir ve şiddetle tavsiye edilmektedir (Hammami ve ark., 2022).

ACSM (2013) anaerobik aktiviteyi; kaslardaki enerji tarafından sağlanan, enerji kaynağı olarak solunan oksijenin kullanımına dayanmayan, çok kısa süreli şiddetli fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır. Oksijen kullanımı olmadan hücreler, fermentasyon ve glikoliz Adenozin Tri-Fosfat (ATP) oluşumuna geri dönmektedir. Ancak bu işlem sırasında, aerobik karşılığında önemli seviyelerde daha az ATP üretmekte ve bu da laktat oluşumuna yol açmaktadır. Genellikle anaerobik olarak kabul edilen aktiviteler hızlı kasılan kaslardan oluşarak ağırlık kaldırma, yüksek yoğunluklu interval antrenman (HIIT), sprint gibi farklı türler içermektedir. Oksijen gereksiniminin oksijen borçlanması aştığı halter ve sprintler gibi kısa süreli egzersiz patlamalarından oluşmaktadır (Prieur ve Mucci, 2013).

Egzersiz koşu veya yüzmede olduğu gibi planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayıcı olması gerekmektedir. Birçok kişi tarafından sabah ve akşam yoğun saatlerde yürüyüş, koşu ve bisiklete binme gibi açık havada hafif egzersizler yapılmaktadır. Fiziksel aktivitede bulunmak, egzersiz yoğunluğu arttıkça oksijen talebinin artmasıyla birlikte oksijen alımını gerektirmektedir (Gupta ve Elumalai, 2017). Egzersizin, fiziksel sağlık dışındaki alanların birçok yönü üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Fiziksel sağlık alanında egzersiz programlarının etkinlikleri açıkça görülmektedir ancak diğer tüm alanların bileşenleriyle de etkileşim içinde olduğu görülmektedir (Garber ve ark., 2011). Fiziksel sağlık dışındaki diğer beş alan duygusal sağlık, sosyal sağlık, fiziksel sağlık, mental sağlık ve spiritüel sağlık olarak belirtilmektedir (ACSM, 2013).

Fizyolojik süreçleri iyileştirdiği bilinen düzenli egzersiz aynı zamanda sağlığın anahtarı olarak da kabul edilmektedir. Egzersiz, birçok modern toplumda giderek daha popüler hale gelmektedir (Aydın ve ark., 2014). Sağlıklı yaşam için hareketsizliğin azaltılması önerilmektedir (Agiovlasitis ve ark., 2018). Bu öneriler, kardiyovasküler hastalık ve obezite üzerindeki etkileri de dahil olmak üzere egzersizin faydalarına dair birçok bilimsel kanıta dayanmaktadır (Garber ve ark., 2011).

2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Özellikleri

WHO (2020) sağlıklı bir yaşam için gereken fiziksel aktivite miktarı hakkında farklı yaş grupları ve belirli popülasyonlar için farklı egzersiz biçimleri, kılavuzlar ve öneriler sunmaktadır. Farklı yaş grupları içerisinde yetişkin başlığı altında yer alan ve 18-64 yaş arasını kapsayan grup için tarafından öneriler şu şekilde belirtilmektedir:

- Haftada en az 150-300 dakika arası orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapılmalıdır.
- Alternatif olarak, en az 75-150 dakika arası şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya hafta boyunca orta ve şiddetli yoğunlukta aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılmalıdır.
- Tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya yüksek yoğunluklu kas güçlendirme aktiviteleri, ek sağlık yararları sağladığı için haftada 2 veya daha fazla gün yapılmalıdır.
- Orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite 300 dakika üzerine çıkarılmalı ya da 150 dakika üzeri şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapılmalı ya da hafta boyunca orta ve şiddetli yoğunlukta aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılarak ek sağlık yararları sağlanabilir.
- Hareketsiz kalmak için harcanan süre sınırlandırılmalıdır. Hareketsiz zamanın herhangi bir yoğunlukta fiziksel aktiviteyle değiştirilmesi sağlığa fayda sağlayabilir.
- Hareketsiz davranışın olumsuz sağlık etkilerini azaltmaya yardımcı olmak için tüm yetişkinler ve yaşlı yetişkinlerin önerilen orta ile şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite düzeylerinden daha fazlasını yapmayı hedeflemesi gerekmektedir.

Fiziksel aktivite türleri farklı gruplara ayrılmaktadır (ACSM, 2014). Fiziksel aktivite araştırmalarının kolay yapılabilmesi ve aktivite türünün belirlenmesi araştırmacılar açısından kolaylık sağlamaktadır (Piercy ve ark., 2018). WHO (2020) aktiviteleri farklı kategorilere ayırmaktadır. Kas güçlendirme aktiviteleri; iskelet kası

kuvvetini, gücünü, dayanıklılığını ve kütlesini artıran fiziksel aktivite ve egzersiz (örn. kuvvet antrenmanı, direnç eğitimi veya kas gücü ve dayanıklılık egzersizleri) olarak tanımlanmaktadır (Ratamess ve ark., 2009). Literatürde sıklıkla statik, dinamik ve kasılma öncesi germeler olmak üzere üç kas germe tekniği belirtilmektedir. Geleneksel ve en yaygın tip, statik gerdirme olup, burada kas, germe hissi veren bir noktaya kadar gergin olarak belirli bir pozisyonda tutulur ve tekrarlanır. Bu, bir partner tarafından pasif olarak veya aktif olarak birey tarafından yapılabilir. Genel bir fitness programı için, ACSM (2006), çoğu bireye haftada en az 2 ila 3 gün aktif bir ısınmadan önce statik germe yapmasını önermektedir. Her esneme 15-30 saniye tutulmalı ve 2 ila 4 kez tekrarlanmalıdır (Page, 2012).

Çok bileşenli aktiviteler ise grup ortamında ya da evde yapılabilir. Ayrıca tüm egzersiz türlerini (aerobik, kas güçlendirme ve denge eğitimi) bir seansta birleştirmekte ve bu yöntemin etkili olduğu görülmektedir. Çok bileşenli bir fiziksel aktivite programına örnek olarak, yürüme (aerobik aktivite), ağırlık kaldırma (kas güçlendirme) ve denge çalışması gösterilmektedir. Denge çalışması, vücut kaslarını güçlendiren bir aktivite yaparken geriye ve yana doğru yürümeyi ya da tek ayak üzerinde durmayı içermektedir (Piercy ve ark., 2018). Bir diğer örnek ise dansın denge ve aerobik bileşenlerini birleştirmesidir. Yaşlı yetişkinler için çok bileşenli fiziksel aktivite, fiziksel işlevi iyileştirmek ve düşme veya düşme nedeniyle yaralanma riskini azaltmak için önemli olarak görülmektedir.

2.1.4. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite

İlk olarak İlk Çağ'da görülen serbest zaman kavramı, bugüne değin tarihsel gelişimine devam etmektedir (Hunnicut, 2006). Yemek önemli bir fizyolojik ihtiyaçtır ve aynı zamanda ilkel toplumun en önemli faaliyeti olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle bireyler ihtiyaçlarını karşılamak için arazi çalışması, avcılık gibi faaliyetlerde bulunmuşlardır. Yaşamsal gereksinimlerini karşıladıktan sonra arda kalan zamanlarda eğlence düzenlemeleri ya da oyunlar oynamaları serbest zamanları aktiviteyle değerlendirme tarihinin eskilere dayandığını göstermektedir

(Borsay, 2006). Fakat ilk eski toplumların bu aktivitelerde bulunması yani iş dışında kalan zamanı etkinliklerle değerlendirmeleri kültür antropologlarına göre günümüzdeki manasıyla yapılmamaktadır (Hunnicut, 2006). Tarihsel süreç içerisinde bakıldığında Antik Yunan iş-serbest zaman ilişkilerinin ilk görülen yer olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte zamanın büyük çoğunluğunun düşünme ve tartışmaya ayrıldığı kölelerin vasıfsız işleri yapması gerektiği buradan geriye kalan zamanın ise düşünce, bilim ve sanata ayırma fikrinin egemen olduğu görülmektedir. Roma İmparatorluğu'nda temellenen Hristiyanlık inancı sonrası ise boş durmak yerilmiş ve tanrıya hizmet etmenin en iyi çalışma olduğu fikri egemen olmuştur (Bahadır, 2016). Diğer yandan Kuzey Avrupa'da başlamış olan ticaretle iş-serbest zaman ilişkisi üzerine gelişen düşünceler Sanayi Devrimi'nin başlamasına zemin hazırlamıştır. Fransız Devrimi ile başlayan Yakın Çağ'da iş saatleri uzamış ve bunun bir sonucu olarak serbest zaman gereksinimi fazlasıyla ortaya çıkmıştır. Günümüzde gelişen ve gelişmeye devam eden teknolojinin nasıl değerlendirileceği hususunda ihtiyacın arttığı görülmektedir (Blackshaw, 2010).

Kronolojik olarak incelendiğinde araştırmacıların serbest zaman kavramını tanımlarken birbirinden farklı ifadeler kullandığı görülmektedir (Parlakıyıldız ve Koçak, 2022). Serbest zaman, farklı bilim insanları tarafından farklı algılanması dolayısıyla değişkenlik göstererek tanımlanmakta ve bu nedenle bazı tartışmalara neden olmaktadır (Kelly, 2012). Serbest zaman Dumazedier (1974) tarafından iş ve diğer tüm yükümlülüklerden arınmış özgürlük duygusuyla karakterize edilmiş zaman; Pieper (1952) tarafından batı kültürünün temellerinden biri olduğu, felsefi ve teolojik benlik anlayışının merkezinde olması; Voss (1967) tarafından isteğe bağlı zaman olması ve serbest zaman etkinliklerinin bireysel yargılar ve yönlendirilmemiş seçimler meselesi; Thompson (1973) tarafından işin tamamlandığı ve oyunun başladığı dönem; Kelly (2012) tarafından ise gönüllü faaliyetlere katılımdan elde edilen tatmin olarak ifade edilmektedir. Serbest zaman kavramı ülke, grup, cinsiyet, kültür ve benzer değişkenlerden etkilenmesi nedeniyle farklı anlamlara gelmektedir (Parlakıyıldız ve Koçak, 2022). Kavramın en yalın tanımı işin karşısı olarak yapılmaktadır ancak bu tanım günümüzde evrensel olma özelliğini kaybetmiş hatta bireyden bireye değişen anlamlarla ifade edilmeye başlanmıştır (Roberts, 2010). Bununla birlikte teknoloji ve

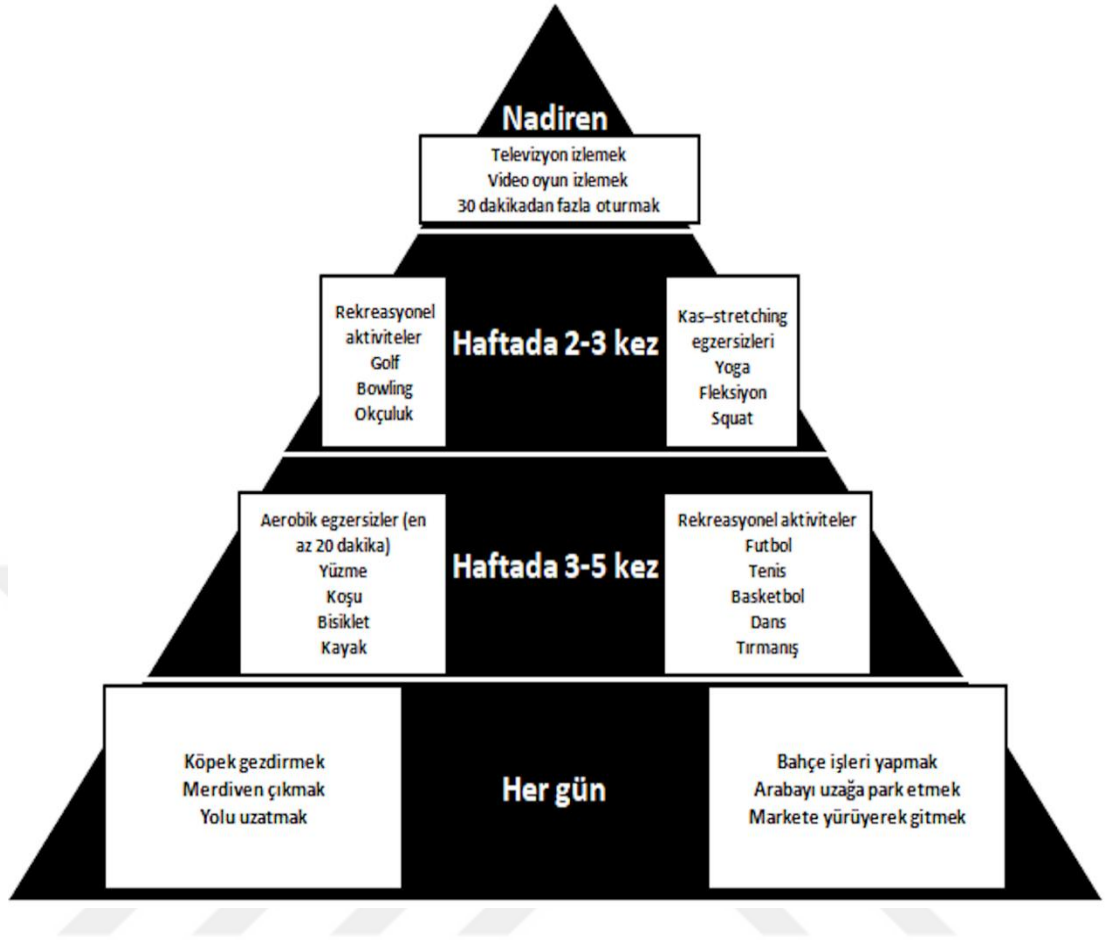
internet çağı olarak da adlandırılan 21. yüzyılda ülkelerin büyük bir kısmı tarafından; özellikle cep telefonu ve bilgisayar kullanımının yaygınlaşması nedeniyle serbest zaman, bu uğraşlarla pasif olarak değerlendirilmektedir (Lij ve ark., 2015). Dolayısıyla serbest zamanın kavramının tanımından çok öneminin vurgulanması daha değerli olarak kabul edilmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2013).

Kraus (2011) tarafından yapılan tanımda serbest zaman, isteğe bağlı aktivitelere odaklanarak yani gönüllük esasına dayalı emekten veya işten arınmış bir zaman olarak ifade edilmektedir. Bu tanımda bahsi geçen emek sözcüğünün ne anlama geldiğinin anlaşılması büyük önem taşımaktadır (Dasylva, 2018). Provis (2009) tarafından emek güç ya da çaba gerektiren bir faaliyet olarak belirtilmektedir. Ancak serbest zamanın fiziksel aktivite ile değerlendirilmesi aslında emek olgusundan arınıp arınmayacağını düşündürmektedir. Dolayısıyla serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitelerle emekten arınmış zaman karşılığı kendi içinde bir tutarsızlığa yol açmakta ve bir anlamda paradoks yaratmaktadır (Dasylava, 2018). Örneğin serbest zamanlarını bisiklete binerek değerlendiren bir birey aynı zamanda aktivitenin yapısı nedeniyle enerji harcamaktadır ve bu aktivitenin serbest zaman aktivitesi olmayacağı anlamına gelmemektedir. Diğer yandan serbest zaman aktiviteleri özünde bazen enerji gerektirebilir fakat katılımcı yine de bundan doyum sağlayabilir (Csikszentmihalyi, 1990). Temel olarak gönüllü ve zevkli olarak yapılan herhangi bir aktivite serbest zaman gerekliliklerini yerine getirmektedir (Kaplan, 1979). Bu açıdan bakıldığında 'zevk' kelimesinin göreceli olması nedeniyle tanım, kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Her serbest zaman etkinliğinde olması gereken temel faktör, bu tür etkinliklerin özgürce seçilmesi ve katılımcıların bundan doyum elde etmesi gerektiğidir (Dasylava, 2018). Dolayısıyla kavramın tanımı yapılırken öznel bir perspektiften ele alındığını söylemek mümkündür (Parlak yıldız ve Koçak, 2022).

Fiziksel aktivite ve serbest zamanın tanımlarına dayanarak serbest zaman fiziksel aktiviteleri bireyin serbest zamanlarında gerçekleştirdiği ve çaba gerektiren aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Kelly, 2012; Kerner ve Kurrant, 2003). Günlük yaşamın vazgeçilmez bir faaliyeti olmayan ve kişinin kendi takdirine bağlı olarak birey tarafından gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler olarak belirtilmektedir. Aktiviteler orta

veya şiddetli yoğunlukta olabileceği gibi bu aktiviteler arasında yürüyüş, spora katılım, dans, egzersiz ya da antrenman ve bahçe işleri yer almaktadır. Ev içerisinde televizyon izleme, bilgisayar ya da cep telefonu nedeniyle uzun süre hareketsiz kalmak tavsiye edilmemektedir. Bununla birlikte uyku saati dışında yarım saatten fazla fiziksel hareketsizliğin olumsuz etkilerini açığa çıkarabilecek olması nedeniyle önerilmemektedir. Ev içinde yapılan çocuk bakımı, bahçe işleri, temizlik vb. işler ev fiziksel aktiviteleri olarak görülmektedir. Özellikle Covid-19 pandemi döneminde ev içinde yapılan aktiviteler tam kapanmalar dolayısıyla ve ev içerisinde daha çok vakit geçirilmesi nedeniyle farklı bir form kazanmıştır (Hammami ve ark., 2022). Covid-19 pandemi sürecinde yetkililer tarafından üniversite ve okulların kapatılması; seyahat, spor ve kültürel etkinlikler ile sosyal toplantıların yasaklanması dahil olmak üzere çeşitli koruyucu önlemler getirilmiştir (Parnell ve ark., 2020). Bu nedenle bireyler fiziksel sağlık, iyi oluş, uyku düzenleri ve yaşam kalitesi gibi konularda olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmıştır. Fiziksel aktivite çeşitlerinin birçoğu ev içinde uyarlanıp yapılabilir hale gelmiş böylece fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olma ev içerisinde korumaya ya da kazanılmaya çalışılmıştır. Bu dönemde ev içinde online (çevrim içi) yöntemlerle aktiviteler eğitmen eşliğinde ya da videolar izlenerek yapılmıştır. Özellikle hiçbir ekipman kullanmaya gerek olmayan ve yalnızca bireyin vücut ağırlığıyla (pilates, yoga, squat, dans vb.) yapılan aktiviteler popülerlik kazanmıştır (Hammami ve ark., 2022).

Yürüme ve bisiklete binme gibi orta yoğunluktaki aktiviteler, kayda değer sağlık yararları sağlamaktadır (WHO, 2017a). DSÖ tarafından sedanter yaşam tarzıyla ilgili hastalıkların başlamasını önlemek için önerilen, normal hayatımız boyunca 1 haftalık fiziksel aktivite önerileri piramidi Şekil 2.1’de verilmiştir. Yetişkin nüfus arasında yaygın, ucuz ve tekrarlayan bir fiziksel aktivite şekli olarak yürüyüş görülmektedir (Morris ve Hardman, 1997). Ayrıca dans da birçok insanın katıldığı uygun fiyatlı başka bir fiziksel aktivite şekli olarak belirtilmektedir (Akarolo-Anthony ve Adebamowo, 2014). Diğer yandan kayak ve kros ise zorlu aktiviteler arasında yer almaktadır (WHO, 2017a). Serbest zaman aktivitelerinde elde edilen iyilik hali, bireyin optimum sağlık durumuna ulaşmayı hedeflediği planlı amaç olarak tanımlanmaktadır (Coleman ve Iso-Ahola, 1993).



Şekil 2.1. Haftalık fiziksel aktivite öneri piramidi (Musumeci, 2016).

2.1.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Düzenli egzersiz yapan bireyler, sedanter olanlara göre daha sağlıklıdır ve daha fazla bağımsızlığa sahip olarak görülmektedir (Armstrong ve ark., 2018; Mutz ve ark., 2021; Wickham ve ark., 2020). Son çeyrek asırda yapılan araştırmaların sonucuna bakıldığında, fiziksel aktivitenin her koşuldan ve yaştan yetişkinin yaşam kalitesini iyileştirebileceği kesin olarak görülmektedir. Ancak fiziksel aktivitenin mental sağlığın geliştirilmesi üzerindeki etkileri ve gençlerde belirtilen bir koruma stratejisi olarak görülmesine yönelik araştırmaların yeterli olmadığı görülmektedir (Seefeldt ve ark., 2002). Yetişkinlerin alışılmış fiziksel aktivitelerini artırma ihtiyaçları, değişmez ve değiştirilebilir olanlar olmak üzere iki belirleyici kategoriye ayrılmaktadır. Değişmez olanlar genotip, yaş, cinsiyet, ırk ya da etnik köken olarak ifade edilirken

değiştirilebilir olanlar ise kişisel özellikler, topluluk ortamları, destek sistemleri, çevresel koşullar, ekonomik durum, meslek, fiziksel engellilik, eğitim düzeyi ve sağlık hizmetleri fırsatları olarak belirtilmektedir (Bouchard ve Rankinen, 2001).

Boylamsal araştırmalar; çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikteki fiziksel aktivite ile fiziksel uygunluk ölçümleri arasında düşük ile orta düzeyde ilişkiler ile nispeten geçici olduğunu göstermektedir (Seefeldt ve ark., 2002). Yapılan araştırmalarda, fiziksel aktivite seviyeleri ırk/etnik köken, gelir ve cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Siyahi ergenlerin, beyaz ergenlere göre ortalama olarak daha az fiziksel aktivitede bulunduğu ve son bir haftanın herhangi bir gününde herhangi bir fiziksel aktivite bildirmediği görülmüştür (Iannotti ve Wang, 2013; Kann ve ark., 2016). Bununla birlikte sınırlı sayıda yapılmış araştırmaların sonuçları ise düşük gelirli ergenlerin yüksek gelirli akranlarına göre daha az fiziksel aktivitede bulunduğunu göstermektedir (Drenowatz ve ark., 2010; Hanson ve Chen, 2007).

Sistematik olarak birçok çevresel ve sosyal faktör yetişkinlerde fiziksel aktivitenin belirleyicileri olarak ortaya çıkmaktadır. Etnik azınlıklarda; uygun olmayan tesisler ve erişilemeyen çocuk bakımı, yüksek suç oranları, kişisel güvenlik korkusu ve kültürel olarak uygun olmayan faaliyetler gibi engellerin kaldırılması birincil öneme sahip olarak belirtilmektedir (Seefeldt, 2002). Çok sayıda sosyokültürel ve biyolojik değişken yetişkinlerde düzenli fiziksel aktivitenin başlatılması ve sürdürülmesinde çok önemlidir ve yaşam boyu dikkat gerektirmektedir (Merkx ve ark., 2017; Taylor, 2013).

Bazı teorik modellerin incelenmesi sonucunda fiziksel aktivite ve egzersiz davranışını anlamak için bir temel olarak Sosyal Bilişsel Teori kullanılmıştır (Bauman ve ark., 2002; King ve ark., 1992). Teori; davranışların, kişisel faktörlerin ve çevresel faktörlerin hepsinin etkileşime girdiği dinamik ve karşılıklı bir üçlüyü tanımlamaktadır (Bandura, 1986). Sosyal bilişsel teoriye göre, sosyal ya da fiziksel faktörler ve kişisel faktörlerin bireyin fiziksel aktiviteye katılımı gibi davranışlarını etkilemektedir (Greene ve ark., 2006). Fiziksel aktivitenin yordayıcılarına ilişkin literatürün sistematik incelemeleri, diğerlerinin yanı sıra öz-yeterlik, sonuç beklentileri ve sosyal

destek yapılarının genel nüfus için fiziksel aktivite davranışının önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır (Bauman ve ark., 2002; King ve ark., 1992). Öz yeterlilik, bireyin belirli davranışları gerçekleştirirken sahip olduğu güveni ifade etmekle birlikte bireyin fiziksel aktivite ve egzersize katılma becerisinde daha yüksek öz yeterlilik, daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerinin öngörüsü olarak belirtilmektedir (Bandura, 1986; Bauman ve ark., 2002). Fiziksel aktivitenin faydalarına daha güçlü bir inanç ve fiziksel aktiviteye katılmak için daha fazla sosyal destek de daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerinin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Bauman ve ark., 2002; King ve ark., 1992).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Çıktıları

Özellikle son yüzyılda çoğu Batılı ülke, tıbbi ve işlevsel zorluklarla karşı karşıya kalan yaşlıların sayısındaki sürekli artışla ve yaşa özgü ancak genellikle insanların genç yaşlarından kaynaklanan hastalıklarla birlikte önemli demografik değişiklikler yaşandığı görülmektedir (Chan ve Woo, 2010; Dishman ve ark., 2004). Küresel olarak bakıldığında fiziksel olarak yetişkinlerin dörtte birinden fazlasının hareketsiz olduğu yani haftalık olarak tavsiye edilen 75 dakikalık şiddetli yoğunlukta ya da minimum 150 dakikalık orta yoğunlukta aktif olma düzeyine ulaşamadığı bununla birlikte düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşayan yetişkinlerin yüksek gelirli ülkelerde yaşayan yetişkinlere göre daha fazla aktif olduğu bilinmektedir (Guthold ve ark., 2018).

Obezite, kardiyovasküler kalp hastalıkları (KKH) veya tip 2 diyabet dâhil olmak üzere bu tip hastalıkların çoğuna medeniyetin neden olduğu öne sürülmektedir (Booth ve Chakravarthy, 2002; Schuit, 2006). WHO (2010) bu üç hastalığı günümüz Batı dünyasında sorunlara neden olan en ciddi bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) olarak nitelendirmektedir (Chai ve ark., 2010). BOH, çoğunlukla yavaş ilerleyen ve normalden uzun süreli hastalıklar olarak tanımlanmaktadır. WHO (2010) tarafından

BOH türleri arasında: kronik solunum yolu hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve kanser başlıcaları olarak belirtilmektedir.

BOH'lerin çoğu öncelikle çok fazla veya sağlıksız yiyecek tüketimi (Astrup ve ark., 2008), çok fazla alkol (Rehm ve ark., 2009) ve aşırı sigara içme alışkanlıkları (Ambrose ve Barua, 2004) ve fiziksel hareketsizlik (Dishman ve ark., 2004; Schuit, 2006) dahil olmak üzere sağlıksız yaşam tarzlarından kaynaklanmaktadır. Daha spesifik olarak, hareketsizlik ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları kilo alımı ile ilişkilidir, fazla kilo ve obezite, KKH veya tip 2 diyabet gibi modern hastalıkların altında yatan başlıca nedenler olarak gösterilmektedir (Berrington ve ark., 2010; Warburton ve ark., 2006). Yapılan araştırmalar farklı yaş ve araştırma gruplarındaki hastalıklar ya da yüksek risk grupları ile sağlıksız bir yaşam tarzı (kötü beslenme, alkol ve sigara tüketimi, hareketsizlik) arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır (Vogel ve ark., 2009).

Halk arasında Covid-19 ya da SARS-CoV-2 olarak bilinen koronavirüs hastalığı, 2019 yılının ortasında Çin'in Wuhan kentinde görülmüş ve küresel olarak hızla yayılmıştır (Ye ve ark., 2020). 2020 yılının Ocak ayından bu yana DSÖ bu yeni hastalığı 'Uluslararası Halk Sağlığı Acil Durumu' haline getirmiş ve sonrasında 11 Mart 2020 tarihinde 'pandemi' ilan etmiştir. 03 Mayıs 2022 itibarıyla, 341,199 yeni vaka ve dünya çapında toplam 6.240.219 ölümle toplam 511.965.711 küresel onaylı Covid-19 vakası bildirilmiştir (WHO, 2022). Pandemi döneminde tüm dünyada sokağa çıkma yasakları ve okulların kapatılması hükümetler tarafından alınan önlemler arasında olmuştur. Bu da fiziksel hareketsizliğe neden olmuş ve fiziksel aktivite modellerini büyük ölçüde olumsuz olarak etkilemiştir (Pišot, 2022). Covid-19 ile ilişkili fiziksel aktivite kısıtlamaları ve hipokinetik koşullara yüksek düzeyde maruz kalma, en az son yirmi yıldır tanık olduğumuz hareketsiz yaşam tarzının bir olgusudur. Bununla birlikte orta ve şiddetli fiziksel aktivitede %50'lik bir azalma ile ilave %50 artan hareketsizlik bildirilmiş (Ammar ve ark., 2020; Pisot, 2022) ve bu da insanlık tarihinin en hareketsiz dönemine yol açmıştır.

Serbest zaman fiziksel aktivitelerinin önemi yaygın olarak kabul görmesine rağmen genç yetişkinlerin önerilen fiziksel aktivite sürelerini karşılayamadıkları görülmekte (Gómez-López ve ark., 2010; Kelishadi ve ark. 2010) ve bu da küresel bir endişenin tetiklenmesine neden olmaktadır (Arzu ve ark., 2006). Hallal ve ark., (2012) yetişkinlerin dünya genelinde yaklaşık olarak %31'nin hareketsiz olduğunu bu oranın 122 ülkedeki hareketsizliğin ağırlıklı ortalamasına karşılık geldiği belirtilmektedir. Bununla birlikte ülkelerin yaklaşık 1/3'ünden özellikle Afrika ve Orta Asya'nın düşük gelirli bölgelerinden veri olmaması nedeniyle eşitsizlik olduğu bilinmektedir. Ayrıca genç yetişkinlerin serbest zaman fiziksel aktivite katılımının düşük olduğu ve önerilen süre ve yoğunlukları karşılayamadıkları yakın zamanlı yapılan araştırmalarda görülmektedir (Adeniyi ve ark., 2016; ParticipACTION, 2016; Pengpid ve ark., 2015; Peykari ve ark., 2015).

Tremblay ve ark., (2016) tarafından 38 farklı ülkeden ve dünya nüfusunun %60'ını karşılayan farklı yaş gruplarından genç yetişkinlerle yapılan bir araştırmada genel fiziksel aktivite ve hareketsizlik için genel bir ortalama olan 'D' notu bildirildiği görülmektedir. Bu sonuç genel olarak zayıf bir küresel performansa işaret etmektedir. Sağlık Bakanlığı (2011) tarafından Türkiye genelinde uygulanan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması"nın sonuçları kadınların %87'sinin erkeklerin ise %77'sinin önerilen miktarlarda fiziksel aktivite katılımlarının olmadığını göstermektedir. Bu sonuç ülkemiz adına hareketsiz yani sedanter yaşam tarzının ciddi boyutlarda olduğunu ortaya koymaktadır. Genç yetişkinlerde hareketsizliğin yani sedanter davranışın artmasının en önemli nedenleri ekran başında elektronik cihazlarla fazla zaman geçirilmesi ve ulaşımında motorlu araç kullanımının tercih edilmesi görülmektedir (Panek, 2014). Diğer yandan cep telefonu kullanımı bir yandan eğitim materyallerine hızlı erişim ve öğretim konularında olumlu katkılar sağlarken bir başka yönden akademik performanslarında düşüş, uykusuzluk ve kaygı düzeylerinde ise artış eğiliminde olduğu sonucuna varılmıştır (Lepp ve ark., 2014; Li ve ark., 2015).

Genç yetişkinlerde hareketsizlik, motor ünitelerin yeniden düzenlenmesine ve kas bozulma mekanizmalarına yol açmaktadır. Bozulma sadece birkaç günlük hareketsizlikten sonra çok yoğun olarak görülmektedir (Monti ve ark., 2021; Sarto ve

ark., 2021). Ani egzersiz kesilmesi, kas dokusunda insülin direncinin (Mazzucco ve ark., 2010; Reidy ve ark., 2021) hızlı başlaması, kas glukoz kullanımının azalması ve bunun sonucunda kas atrofisi ile kas protein yıkımı ile ilişkilendirilmektedir (Charansonney, 2011). Hareketsizliğe bağlı faktörler (Bowden Davies ve ark., 2019) ayrıca kardiyorespiratuar kondisyonda, kemik mineral içeriğinde ve fiziksel fonksiyonda azalmaya neden olmaktadır. Hareketsizlik, tip 2 diyabet (Bhaskarabhatla ve Birre, 2005), kardiyovasküler hastalık (Lippi ve ark., 2020), kanser (Sanchis-Goma ve ark., 2015), osteoporoz ve psikolojik sağlık (Brooks ve ark., 2020) riski yüksek olanlar gibi bazı hasta popülasyonlarında ve eşlik eden sarkopeni veya osteoporoz göz önüne alındığında yaşlılarda özellikle zararlı olarak görülmektedir.

Sedanter davranışa kıyasla orta derecede fiziksel aktivite yoğunluğu göreceli olarak mortalite riskini azaltabilmektedir (Löllgen ve ark., 2009). Buna rağmen yetişkin nüfusun önemli bir kısmı hareketsiz kalmakta (Annerstedt ve ark., 2012; Min, 2020) hareketsizliğe bağlı olarak yılda 3,3 milyon insanın öldüğü tahmin edilmekle birlikte BOH ölümlerini dünya çapında dördüncü önde gelen nedeni haline getirmektedir (WHO, 2017b). Etkin olmayan bir yaşam tarzı nedeniyle kronik hastalıkların ve morbiditenin yükünü azaltmaya yardımcı olmak için genel popülasyonda fiziksel aktivitenin artırılmasında etkili müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (Department of Health and Social Care [DH], 2009). Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, önde gelen ölüm nedenlerinin çoğunun prevalansını, morbiditesini veya mortalitesini azaltabilmektedir (Kokkinos, 2012; Min, 2020; WHO, 2018b; Zhao, 2020; Zhou, 2017). BOH'ler sadece tanımı nedeniyle değil, uzun bir süre boyunca geliştikleri ve birden fazla nedeni olabileceği için, bu bozuklukların gelişimini ve fiziksel aktivite gibi alışılmış faktörlerle ilişkilerini anlamak, uzun vadeli önleme planları ve kılavuzları geliştirmek açısından için önem taşımaktadır (Reiner ve ark., 2013).

Bowden Davies ve ark., (2018) tarafından yapılan araştırma, kısa süreli hareketsizliğin dahi önceden patolojik bulgular saptanan bireylerin yanı sıra sağlıklı kişilerin de fiziksel sağlığına zarar verdiğini göstermektedir. Galper ve ark., (2006) tarafından 20-88 yaş arası 6728 bireyle yapılan araştırmada rutin fiziksel aktivitedeki

bir artışın kesitsel olarak daha fazla duygusal iyi oluş ile ilişkilendirildiği belirtilmiştir. Fiziksel aktivitenin genel sağlığı iyileştirebileceği, BOH'lerin (Dishman ve ark., 2004) ortaya çıkmasını önleyebileceği ve pandemi dönemindeki hareketsizliğin fiziksel (Pişot, 2021) ve mental (Duong, 2021) olumsuz çıktıların tolere edilmesinde önemli bir faktör olabileceği savunulmaktadır. Tüm nedenlere bağlı ölümleri önlemenin yanı sıra düzenli fiziksel aktivite çok sayıda fizyolojik ve psikolojik fayda sağlayabilmektedir. Bununla birlikte genç yetişkinler arasında serbest zamanlarda yetersiz fiziksel aktivite küresel bir endişe olarak görülmekle beraber katılım düzeylerinin artırılması için gerekli konuların ele alınması önemli olarak görülmektedir (Peykari ve ark., 2015).

2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Sağlık Üzerine Faydaları

Küresel halk sağlığının iyileştirilmesindeki en önemli faktörlerden birinin fiziksel aktivite olmasının nedeni fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının çeşitli sağlık sonuçları üzerindeki yararlı etkileri, kronik hastalıklar için risk azaltma ve mental sağlıkta iyileşme olduğuna dair kanıtları güçlü bir biçimde oluşturulmuştur (Hallal ve ark., 2012; Warburton ve Bredin, 2017). Fiziksel aktivitenin mental bakımdan demansın başlamasını geciktirdiği (Livingstone ve ark., 2017), fiziksel açıdan ise sağlıklı kilonun korunmasına yardımcı olduğu (WHO, 2010) ve bu çıktılarla genel iyi oluşa (Das ve Horton, 2012) katkıda bulunduğu savunulmaktadır. Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı için de faydaları olduğu bilinmektedir (Schuch ve ark., 2016). Şekil 2.2'de fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki gösterilmiştir. Ruh sağlığı, küresel bir endişe kaynağı olarak görülmektedir (Richardson ve ark., 2021). 264 milyondan fazla insanın depresyondan ve 284 milyondan fazla insanın anksiyeteden (Global Burden of Diseases [GBD], 2017) etkilendiği dünya çapındaki nüfusun %30'unun bir zihinsel bozukluktan (Steel ve ark., 2014) muzdarip olduğu tahmin edilmektedir. Ayrıca, tam zihinsel sağlık sadece hastalığın yokluğu değildir; aynı zamanda iyi oluşun hem hedonik (mutluluk) hem de eudaimonik (yaşamın değerli olduğunu/yaşamda anlam taşıdığını hissetmek) (Jahoda, 1958; Keyes, 2005; WHO,

2018c) mutluluğun varlığı olarak belirtilmektedir (Lambert ve ark., 2015; Ryan ve ark., 2008).

Fiziksel aktivite, genç yetişkinlerde daha iyi zihinsel sağlık ve iyi oluş ile bağlantılı değiştirilebilir bir sağlık davranışı olarak belirtilmektedir (Wickham ve ark., 2020). Fiziksel aktivite, vücutta iyi olma ve euphoria (keyif) duygularını artırmaya ve ruh halini ve enerjiyi artırmaya yardımcı olan endorfinleri serbest bırakmaktadır (Fox, 1999). Ayrıca orta yoğunlukta yapılan düzenli fiziksel aktivitenin depresyon gibi zihinsel bozuklukların tedavisine yardımcı olabileceği bilinmektedir (Bailey ve ark., 2018). Bununla birlikte fiziksel aktivite, genç yetişkin nüfus açısından mutluluk (Penedo ve Dahn, 2005) ve öznel iyi oluşla (Zhang ve Chen, 2019) ilişkilendirilmektedir (WHO, 2020b). Diğer yandan artan hareketsiz davranış ve düşük seviyede yapılan fiziksel aktivitenin ise ergen popülasyonunda daha zayıf mental iyi oluş ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Ussher ve ark., 2007).

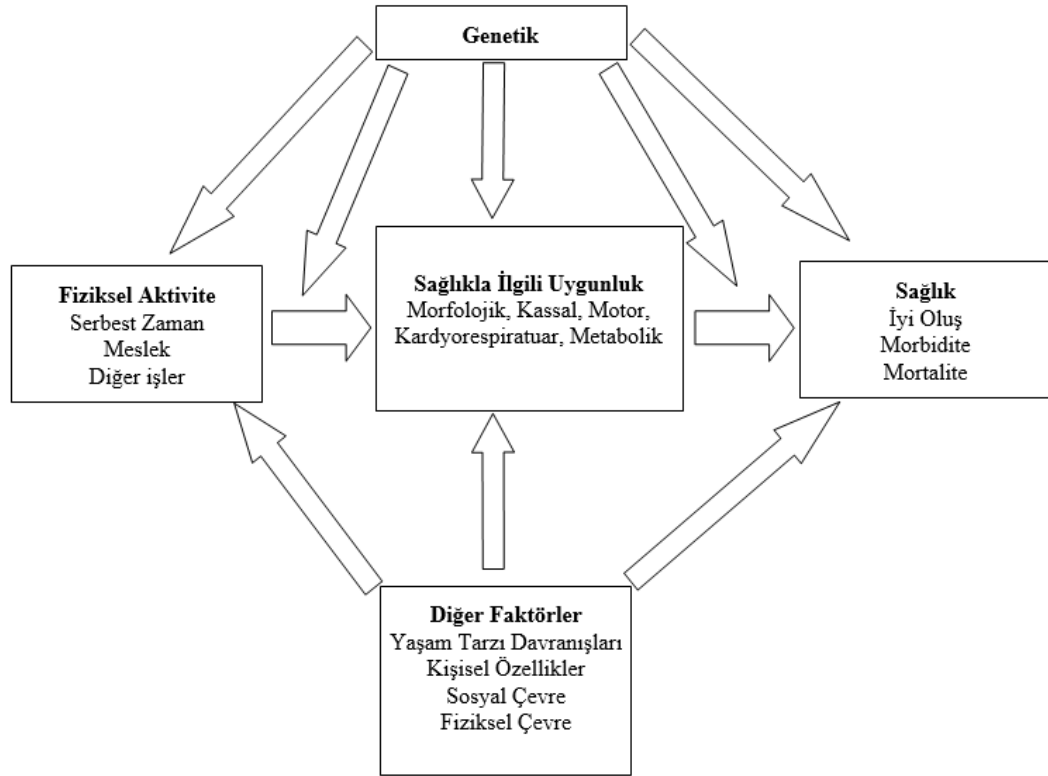
Küresel tavsiyelerin geliştirilmesiyle birlikte fiziksel aktivite, biliş, uyku ve mental sağlık üzerine yapılan sağlık için fiziksel aktiviteye ilişkin (WHO, 2010) araştırmaların önemli ölçüde arttığı söylenebilir. Yapılan araştırmalar yalnızca fiziksel aktivitenin yetişkinler üzerindeki bilişsel gerileme ve depresyon riskini azaltabileceğine dair kanıtlar sunmaktadır. Bu kılavuzlar için gözden geçirilen yeni kanıtlar, daha yüksek fiziksel aktiviteye karşı daha düşük fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin anksiyete ve depresyon geliştirme riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir (WHO, 2010). Aktivitenin bilişsel işlevi iyileştirmesi muhtemelen beynin verimli bilişsel işlev için kritik olan bölgelerinde (hippocampus gibi) (Erickson ve ark., 2011; Thomas ve ark., 2016) hacim ve hücre yenilenmesinde artış sağlayan serebral vasküler kan akışının artmasıyla ilişkilidir (Guiney ve ark., 2015). Thomas ve ark., (2016), 6 hafta boyunca sedanter, gençler ve orta yaşlı (ortalama yaş 34) yetişkinlerle yapılan düzenli egzersiz (haftada 5 gün egzersiz bisikletinde 30 dakika bisiklet sürme) programı sonrası beynin ön hipokampal hacimde artışlar bulunduğunu belirtmektedir. Bu nedenle egzersiz, özellikle bisiklet üzerinde aerobik egzersiz, vasküler beyin değişiklikleri yoluyla bilişsel işlevi iyileştirebilmektedir (Leyland ve ark., 2019).

Bilişsel işlev üzerindeki doğrudan etkilere ek olarak, aktivite, bilişsel performansı düşük iyi oluşun olumsuz etkilerine karşı koruyabilmektedir (Allerhand ve ark., 2014). Yapılan araştırmaların sonuçları egzersizin öznel veya psikolojik iyi oluşu artırdığını (Netz ve ark., 2005) göstermektedir. Egzersizin genel olarak öz-yeterliliği ve iyi oluşu iyileştirdiği bulunmuştur (Vaynman ve Gomez, 2006). Ayrıca, yoğun ve düzenli fiziksel aktivite ile bireyin yaşamını kendi değerlendirmesiyle ortaya çıkan anlamlılığı arasındaki ilişkilerin de önemli olarak görülmektedir (Ruuskanen ve Ruoppila, 1995). Fiziksel aktivitenin benlik ve genel iyi oluş hali üzerindeki büyük etkisi, durumsal talepleri karşılamak için gerekli eylemleri gerçekleştirme yeteneğine ve öz yeterlikteki değişimle açıklanmaktadır. Ayrıca bu değişim psikolojik sağlığı ve iyi oluşu etkileyen en bariz değişken olarak belirtilmektedir (Leyland ve ark., 2019).

Küresel pandemi, bilim camiası arasında benzersiz bir ilgi uyandırmakla birlikte Covid-19 ile ilgili son araştırmaların ana konuları acil bakım, tedavi, ekonomik tercihler, sosyo-ekonomik kırılganlıklar, küresel çevresel değişim, e-öğrenme çatlakları ve benzeri konular olmuştur (Hasan ve Bao, 2020; Müller ve Rau, 2020). Ancak Covid-19 pandemisinin, insanlar arasında ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi nispeten ihmal edilmiştir (Lee, 2020). İlk olarak Covid-19'un korku ve kaygısı arasındaki ilişki ve yetişkin popülasyondaki depresyonun yanı sıra anksiyetenin yaygınlaştığı da son zamanlarda yapılan birkaç araştırmada görülmektedir (Daly ve Robinson, 2020; Lee ve ark., 2020; Lee ve Crunk, 2020; Ye ve ark., 2020). Fakat Covid-19'un psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmalar sadece gelişimin erken aşamalarında. Ayrıca, bu araştırmalar sadece yaygın anksiyete ve depresif belirtileri üzerine odaklanmıştır (Zhang, Ye ve ark., 2020; Zhang, Wang ve ark., 2020).

Önceki araştırmaların çoğu sadece etkilenmiş bireylere odaklanmıştır. Özellikle sosyal mesafe, kendini izole etme ve üniversitelerin kapanması gibi konular önemli ölçüde etkilenen üniversite öğrencileri için Covid-19'un korku ve kaygısının, psikolojik sıkıntının uyku bozukluğu üzerindeki etkilerini keşfetmeye yönelik olarak da az sayıda araştırma yapılmıştır (Duong, 2021). Genç yetişkinlerde uyku kalitesi, refah ve ruh sağlığının önemli bir göstergesi, diyet ve fiziksel aktivite ikincil

olmasına rağmen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Genç yetişkinler, son derece yüksek zihinsel sağlık sorunları ve psikolojik sıkıntı raporları ile yüksek zihinsel sağlık bozuklukları riski taşıyan bir popülasyon olarak tanımlanmıştır (Johnston ve ark., 2014; Stallman, 2010). Bazı araştırmalar yaşam doyumu (Lam ve Zhou, 2020; Maria-Loanna ve Patra, 2020; McCleary-Gaddy ve James, 2020) ile uyku bozukluğu ve psikolojik sıkıntı (Chueh ve ark., 2019) arasındaki bağlantı üzerinde durmaktadır ancak son raporlarda bu ilişkilerin tutarlı olmadığı görülmektedir. Diğer yandan Lam ve Zhou (2020) ile Maria-Loanna ve Patra (2020), yaşam doyumunun psikolojik sıkıntı ile negatif ilişkili olduğunu belirtmekte fakat McCleary-Gaddy ve James (2020) ise ilişkinin anlamlı olmadığını savunmaktadır.



Şekil 2.2. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki (Bouchard ve ark., 2007; Schmidt ve ark., 2017)

2.3. Kadınlarda Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, çeşitli olumlu gençlik sağlığı sonuçlarıyla tutarlı bir şekilde ilişkili olan çok boyutlu ve çok faktörlü bir davranış olarak görülmektedir (Fernandes, 2018). Fiziksel aktivite, fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik ve bilişsel işlevleri artırma gibi avantajlarla, bireyleri formda tutan ve sağlıklı tutan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan süreçleri içermektedir. Diğer yandan hareketsizliğin fiziksel performans, iskelet-kas yoğunluğu ve kuvvetinin azalmasına, yağ oranının artmasına ve vücut kompozisyonunda istenmedik değişimlere neden olduğu görülmektedir (Langhammer ve ark., 2018). Dünyada yılda 5 milyondan fazla olan ölüm oranlarının %9'u hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Lee ve ark., 2012). Planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan süreçleri içeren fiziksel aktivite, fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik ve bilişsel işlevler için yararları ile bireyleri formda tutmakla beraber sağlığı korumaktadır. Fiziksel aktivite yetersiz ise bireyin fiziksel uygunluğu, iskelet kası yoğunluğu ve kuvveti azalmakta, yağ yüzdesi artmakta, vücut kompozisyonu olumsuz yönde etkilenmektedir. Dolayısıyla birey için istenmedik fiziksel olumsuz değişikliklere sebep olmaktadır. Bu nedenle, fiziksel aktivite ve egzersiz yaparken başkalarına bağımlılık artarken, kardiyovasküler hastalık, diyabet, belirli kanser türleri ve zihinsel sağlık ve dolayısıyla fiziksel, zihinsel ve sosyal esenlik bozulabilmektedir (Langhammer ve ark., 2018).

Temel bir insan hakkı olan düzenli fiziksel aktivite katılımı aynı zamanda sağlıklı yaşamın önemli bir parçası olmasına rağmen, kadınların fiziksel aktiviteye katılım seviyeleri erkeklerden daha düşük olarak bildirilmektedir (WHO, 2018c). Serbest zaman fiziksel aktivite katılımı dünya genelinde oldukça düşük olarak görülmektedir. WHO (2018d) tarafından yayınlanan küresel cinsiyete dayalı fiziksel hareketsizlik istatistiklerine göre bu rakam kadınlarda 31,7 erkeklerde 23,4 ve kadın ve erkeklerde ortalama 27,5 olarak görülmektedir. Araştırmalar fiziksel aktiviteye katılımın kadınların fiziksel ve psikolojik sağlığını (Currie, 2004; Kull, 2002) geliştirdiğini göstermektedir. Serbest zaman etkinliği içerisinde kadınların fiziksel aktiviteye katılımı üzerine yapılan araştırmalar özellikle Batı ülkelerinde yaşayan orta

sınıf kadınlara yoğunlaşmakta ancak araştırmaların artık Amerika ve Avrupa dışına çıkmaya başladığı da görülmektedir. Serbest zaman araştırmaları, kadınlar için psikolojik iyi olma sonuçlarını kolaylaştıran serbest zaman fiziksel aktivite bağlamının temel özelliklerini (örneğin, sosyal destek, zevk, kendi kaderini belirleme) belirleyerek bu bilgi tabanını genişletmektedir (Adamson ve Parker, 2006; Henderson ve Ainsworth, 2003). Dünya genelinde serbest zaman fiziksel aktivite katılımı ile psikolojik iyi olma durumu arasındaki ilişki özellikle depresyon gibi psikolojik sıkıntıların kadınlar tarafından erkeklere göre daha fazla yaşandığını göstermektedir (WHO, 2009b).

Kadınların serbest zaman alanındaki zorluklarla baş etme yaklaşımı üzerine ilginin ciddi bir oranda yoğunlaştığı görülmektedir. Bunun nedeni serbest zaman etkinliklerinin kadınlara bağımsızlık ile karakterize edilen kendilerini tanımlama ve ifade etme fırsatı vermesi olarak belirtilmektedir (Shaw, 2005). Kadın bireylerin yaşam süreçleri içerisinde serbest zamanın, baskılayıcı ve olumsuz bir yapı oluşmasına neden olduğu savunulan teori 1990'lı yıllardan itibaren serbest zaman aktivitelerinin gelenekselleşmiş kadınlık kalıp yargılarına karşı direnme gücünü kazandıran bir alana dönüşebileceği inancına yerini bırakmıştır. Ataerkil düzenin kadın bireylere yüklemiş olduğu toplumsal sorumluluklar serbest zaman etkinliklerine katılımları konusunu önemli boyutlarda kısıtlamaktadır. Bu sistem içerisinde kadına yüklenmiş olan geleneksel roller özellikle ev dışında ücretli işte çalışma başta olmak üzere ve ev içerisinde yapılan işler serbest zaman aktivitelerine katılım konusunda ciddi bir engelle neden olmaktadır. Serbest zaman engelleri 1980'li yıllardan itibaren serbest zaman literatüründe önemli bir yer edinmeye başlamıştır (Jackson, 1983; Searle ve Jackson, 1985). Engeller serbest zaman aktivitelerine katılımı durdurması nedeniyle 'kısıtlayıcı' faktörler olarak nitelendirilmektedir (Dergance, 2003). Literatürde en sık kullanılan modelin Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Teorisi olduğu söylenebilir.

Hiyerarşik Serbest Zaman Engeller Teorisi, yapısal (structural), kişisel (intrapersonal) ve kişilerarası (interpersonal) olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Crawford ve ark., 1991). Serbest zaman engelleriyle ilgili kadınlarla yapılan araştırmalar birlikte ele alınıp değerlendirildiğinde; kadın ve serbest zaman üzerine yapılan araştırmaların

neredeyse bütününün kadın bireylerin karşı karşıya kaldıkları zorluklarla ilgili olduğu ileri görülmektedir (Usher ve Gomez, 2018). Araştırmacıların büyük bir çoğunluğu kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımları konusunda karşılaştıkları zorlukların önem taşıdığını vurgulamaktadır. Yetersiz bütçe, tesislere erişim eksikliği, sosyal sınıf, evlilik, ebeveynlik ve zaman eksikliği bu zorlukların en önemlileri arasında görülmektedir (Qiu ve ark., 2018). Serbest zaman katılımını etkileyen faktörler üçe ayrılmaktadır. Bunlardan ilki bireysel faktörlerdir. Zaman, maddi imkân, sosyal sınıf, eğitim seviyesi, demografik faktörler bireysel olarak nitelendirilmektedir. İkinci faktör, fırsat ve destek faktörüdür. Teknoloji ve araç bu faktörle ilişkilidir. Son faktör ise koşul ve durumla ilgili faktördür. Kültür ve coğrafi durumla ilgili olan bir faktör durumudur (Torkildsen, 2005). Serbest zaman engelleriyle baş etme yaklaşımı kuramsal olarak serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri bilişsel (içsel) ve davranışsal (yapısal ve kişiler arası) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Scott, 1991). Finansal yönetim, kişiler arası ilişkiler, zaman yönetimi, fiziksel uygunluk stratejileri ve beceri edinimi davranışsal; içsel onaylama ise bilişsel baş etme stratejileri arasında yer almaktadır (Jackson, 1993).

Düzenli fiziksel aktivitenin birçok sağlık sonucu üzerinde faydalı olduğu bilinmektedir (Pedersen ve Saltin, 2015; Powell ve ark, 2011). Araştırmalar, mental sağlık ve iyi oluş alanlarında iyileştirilmiş fiziksel ve fizyolojik sağlık parametreleri ve olumlu sağlık sonuçları gibi belirli yararlarının olduğunu göstermektedir (Chekroud ve ark., 2018; Mathieu ve ark., 2012). Son çeyrek asırda pilatesin özellikle kadınlar arasında popüler bir aktivite haline geldiği görülmektedir (Norouzi ve Makvandi, 2016). Pilates, fitness alanında popüler ve kabul gören bir ‘zihin-beden’ fitness programı olarak nitelendirilmektedir (Bernardo, 2007). Aynı zamanda rehabilitasyon amacıyla da kullanılmaktadır. Klinik pilates adı altında yapılan uygulamada lomber pelvik bölgenin lokal stabilizatör kaslarını hedef alarak lomber omurga stabilitesini iyileştirdiğine inanılan nöromüsküler kontrol teknikleri aracılığıyla postür ve hareket kontrolünü iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Suárez-Iglesias, 2019).

2.4. Pilates Tarihi ve Özellikleri

2.4.1. Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Pilates

Pilates tekniğine ismini veren kişi Joseph Pilates, çocukluğundan itibaren astım ve romatizmal hastalıklarla mücadele etmiş ve öncelikle kendi bedenini güçlendirmeye çalışmıştır (Latey, 2001). I. Dünya Savaşı sırasında Lancaster bölgesinde kampta hasta bakıcılık yaparken tekniğini geliştirmiş ve askerlerle çalışmıştır (Bryan ve Hawson 2003, Kloubec, 2010). 1918 yılında çok fazla kişinin ölümüne neden olan grip salgının yaşandığı dönemde kendi kampındakiler etkilenmeyince tekniği ön plana çıkmıştır (Bryan ve Hawson, 2003). 30-40 temel hareketle tüm beden için kondisyon sağlayan Pilates'in amacı güçlü bir vücut yaratmaktır. Savaş sonrası metodunu öğretmeye devam eden Pilates, 1926 yılında Amerika'ya taşınmış ve kendisine ait stüdyosunu açmıştır (Herman ve May, 2004). Diğer yandan Pilates; 1934 yılında *Your Health*, 1945 yılında W.J. Miller ile *Return to Life Through Contrology* isimli kitapları yazmıştır (Pilates, 1934; Pilates, 1945). Pilates; yöntemin yaş, cinsiyet, kapasite ya da hem mental hem de fiziksel olarak gelişim için kullanılma yeteneğinin ne olursa olsun her birey için değerli bir araç sağlayabileceğini öne sürmektedir (Pilates ve Miller, 2001). Bununla birlikte düşük ile orta yoğunlukta, ağırlıklı olarak zeminde yapılan ve core stabilitesi, kas gücü, esneklik, nefes alma ve duruşa yönelik zihin-beden yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Ulrich, 2005).

20. yüzyılın başlarında Pilates'in beden, kas ve mental olarak güçlenmeyi yani bir bütün olarak iyi oluşu sağlamak için içerisinde cimnastik, dans gibi hareketleri eklediği ve buna bağlı olarak bir felsefe oluşturduğu belirtilmektedir (Latey, 2001). Ayrıca zen meditasyonu ve yogadan da yararlandığı savunulmaktadır (Herman, 2007). Stresin azaltılıp denge ve koordinasyonun sağlanabileceği bu tekniği 10 yaşından 100 yaşına kadar herkesin yapabileceği ifade edilmektedir (Smith ve Smith, 2005). Pilates; vücut üzerinde zihin kontrolü felsefesi altında, güçlü bir vücut oluşturmak amacıyla, kapsamlı bir kas germe ve güçlendirme yöntemi olarak

tasarlanmıştır (Aladro-Gonzalvo, 2012). Lange ve ark., (2000), pilates egzersizleri fizyolojik (direnç, kuvvet, kas gücü), psikolojik (ruh hali, motivasyon, dikkat) ve motor fonksiyonlarda (denge, dinamik ve statik duruş, genel koordinasyon) faydalar sağlar. Zihnin vücut üzerindeki kontrolünün önemine olan inancını yansıttığı tekniğine ‘*Kontrololoji*’ ismini vermiştir (Herman, 2007). Bu fitness programında esnekliği, gücü ve koordinasyonu geliştirmek için tasarlanmış hareket rutinlerine özel aparat ve ekipmanların kullandığı bilinmektedir. Teknik aletli ve mat olmak üzere iki yöntemle uygulanmaktadır. Türkiye Cimnastik Federasyonu tarafından verilen eğitmenlik programlarının aletli pilates uygulamalarında: reformer, chair-barrel, step barrel, cadillac trapez gibi ekipmanların kullanıldığı; mat uygulamalarında ise dans ritmine benzeyen hareketlerden oluşan mat serisinin uygulandığı görülmektedir (Gençlik ve Spor Bakanlığı [GSB], 2022).

Tekniğin konsantrasyon, kontrol, nefes, düzgünlük, merkezleme ve akılcılık olmak üzere altı ilkesi bulunmaktadır. Pilates ne yaptığınızdan ziyade nasıl yaptığınıza odaklanmaktadır. Yoğun bir konsantrasyon gerektiren teknik nefes ve karın kaslarına odaklanmayı içermektedir. Bazı egzersiz ve spor psikologlarına göre de hareket %50 zihinseldir yani yarısı zihninizde yapılmaktadır (Alpers, 2011). Pilates yaptığı işi kontrololoji kavramıyla akıl-beden-ruh üzerinde tam kontrolün sağlanması olarak belirtmektedir. Pilates yaparken tüm hareketler kontrol altında ritmik bir şekilde olması akıcılıktan ödün vermeden kontrollü yapılması gerekmektedir (Pilates ve Miller, 1945). Nefes Latince *inspiritus* yani ‘*ruhu içine almak*’ anlamına gelmektedir (Salminen, 2014). Pilates, core bölgesini güçlendirmeye yönelik egzersizlerin yanı sıra nefese kesin olarak odaklanmayı öğretmektedir: “*Nefes, yaşamın ilk ve son eylemidir. Hayatımız buna bağlıdır.*” (Pilates ve Miller, 1945). Bir şeyin ortası anlamına gelen merkez Pilates içerisinde powerhouse (vücudun merkezini çevreleyen 10 cm genişliğinde bir kuşak) olarak ifade edilmektedir (Muscolino ve Cipriani, 2004; Ulrich, 2005). Son ilke olan akılcılık ise nefes kontrolüyle hareketlerin devam ettiğini nefes durunca hareketin sona ermesiyle ilişkilendirilmiştir. Hareketlerin akışı her yeni hareket arasında geçiş ve bağlantılarla sağlanmaktadır. Bu bağlantı ile oluşan akılcığın kalitesi şiirsel bir hava katar, egzersiz yapmaktan daha çok dans eder bir görüntü sağlar ve bununla birlikte stresi uzaklaştırır (Alpers, 2011). Ayrıca Pilates, yetişkin gruplar

için yararlı bir egzersiz yöntemi olarak görülmektedir (Latey, 2001; Penelope, 2002; Muscolino ve Cipriani, 2004; Smith ve Smith, 2005; Stanko, 2002).

Fiziksel aktivitenin yalnızca kardiyovasküler sağlığı iyileştirip, kemik ve kasları güçlendirip, belirli kanser risklerini azaltmakla kalmayıp aynı zamanda mental sağlık ve ruh halini iyileştirdiği ve hatta hafıza ve bilişin geliştirilmesi üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır (Ravari ve ark., 2020). Düzenli olarak yapılan egzersizin zihinsel sağlığı iyileştirebildiği, negatif duygu ve anksiyete de en az depresan ilaçlar kadar etkili olduğu bilinmektedir (Andersson ve ark., 2015; Babyak, 2000). Fiziksel olarak aktif bireylerin hareketsiz bireylere göre daha düşük anksiyete ve depresyon seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite dopamin ve serotonin olarak bilinen mutluluk hormonlarının salınımını tetiklemektedir. Fiziksel ve zihinsel sağlık için gerekli olan serotonin hormonu aynı zamanda nörotransmitter (sinir ileticisi) görevi gören bir molekül ve iyi bir bağışıklığın temel fonksiyonu olarak tanımlanmaktadır. Hormon bireyin pozitif ruh hali, bireyin iyi hissetme ya da mutlu olmasıyla ilişkilidir (Herr ve ark., 2017). Serotonin mutluluk duygumuzun anahtarıdır ve duygularımız için çok önemlidir çünkü hem kaygı hem de depresyona karşı savunmaya yardımcı olmaktadır (Hassan ve Amin, 2011). Serotonini artırmak için ilaç dışı yöntemlere başvurmanın bir başka nedeni de zihinsel ve fiziksel rahatsızlıklara karşı koruyucu faktörler olarak mutluluk ve iyi oluşun önemli olduğunun giderek daha fazla anlaşılmasıdır. Tersine, olumsuz duygular olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Örneğin olumsuz duygusal düşmanlık birçok hastalık için bir risk faktörü taşımaktadır (Young, 2007). Örneğin, düşmanlık öncelikle en büyük mortalite nedenlerinden biri olan KKH ile ilişkili olarak görülmektedir 45 araştırmanın meta analizi, düşmanlığın KKH ve tüm sebeplere bağlı ölüm için bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Miller ve ark., 1996).

Düşmanlık sadece KKH'nin gelişmesiyle değil, aynı zamanda koroner arter hastalığı olan hastalarda sağ kalımın azalmasıyla da ilişkili olarak görülmektedir (Boyle ve ark., 2004) Düşmanlık, sosyal desteğin ve sosyal izolasyonun azalmasına neden olmakta (Brummet ve ark., 2001) ve düşük algılanan sosyal destek, KKH olan bireylerde daha yüksek mortalite ile ilişkilendirilmektedir (Brummet ve ark., 2005).

Diğer yandan düşmanlığın zıttı olan uzlaşmanın ise daha yaşlı ve zayıf katılımcılardan oluşan bir örneklemede mortaliteye karşı önemli koruyucu bir faktör olarak belirtilmektedir (Weiss ve ark., 2005). Serotonin seviyesini olumlu yönde değiştirebilmek için bazı proaktif yollar olduğu bilinmektedir. Young (2007) serotonin seviyesini artırmak için bireyin daha mutlu, olumlu ruh halleri yaratabileceğinin mümkün olması ve böylece harekete geçebilmesi, güneş ışığı ya da mutlu ışıklar olarak bilinen terapi lambalarıyla temas etmesi, sağlıklı beslenme ve son olarak da egzersiz ya da seçilen fiziksel aktivite olmak üzere dört yol olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte sağlıklı beslenmek, sosyalleşmek ve iyi bir uyku kalitesi depresyonun tüm semptomlarını iyileştirebilmektedir (Caldwell ve ark., 2009).

Olumsuz duyguların mental ve fiziksel bozukluklara bağlı artan engellilik, depresyon, intihar ve ölüm oranlarıyla 2027 yılına kadar ilişkili olacağını ve olumlu duyguların ise bu sonuçlara karşı koruyucu bir görev üstlenebileceği belirtilmektedir (Young, 2007). Depresyonun (izolasyon/sosyal marjinalleşme ve yoksulluk) fonksiyonel bireysel engellerine ek olarak ekonomik sonuçları da yıkıcı olarak görülmektedir (Grasdalsmoen ve ark., 2020). Örneğin Batı Avrupa’da intihar nedeniyle her ölümün maliyeti 1,3 milyon euro olarak belirtilmektedir (McDaid, 2016). Dolayısıyla yetkililer bu olumsuz sonuçlar nedeniyle hem toplum hem de bireyler için ruh sağlığı sorunlarını önümüzdeki yıllarda en önemli halk sağlığı önceliği olarak sıralamaktadır (Grasdalsmoen ve ark., 2020). Kadınların erkeklerden daha yüksek depresyon altında olduğu bilinmektedir. Yaşam boyunca her on erkekten birinde, kadınlarda ise her dört kadından birinde depresyon görülme olasılığı daha yüksektir. Maddi durumlarının yetersizliği, istismar ve özellikle de erken dönemde yaşanan istismar gibi konular depresyona neden olabilmektedir (Hassan ve Amin, 2011). Farklı ülkelerde yapılmış araştırmalar majör depresyonun kadınlarda görülme sıklığının erkeklerin iki katı olduğunu göstermektedir (Sadock, 2007).

Bir geçiş dönemi olan geç ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde psikolojik bozukluklara sık rastlanmasına rağmen üniversite ve lise öğrencilerinde bu soruna ilişkin şaşırtıcı derecede az sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Kessler ve ark., 2005). Yapılan araştırmalarda lise ve üniversite öğrencilerinin %50’sinin bir ve daha

fazla yaygın psikolojik bozukluklara sahip olduğunu göstermektedir (Blanco ve ark., 2008; Hunt ve Eisenberg, 2010; Verger ve ark., 2010). Norveç'te uygulanan ulusal anket sonuçlarına göre lise ve üniversite öğrencileri arasında endişe verici derecede yüksek olması, ruh sağlığı sorunlarının (Knapstad ve ark., 2021), intihar düşüncesi ve intihar amaçlı olmayan kendine zarar vermenin (Sivertsen, 2019) yaygınlığı gibi sorunlar nedeniyle mental bozukluk bildirildiği görülmektedir. Bununla beraber düşük akademik performansla doğrudan ilişkili olan ruh sağlığı sorunlarının kısa vadede okuldan ayrılma ve uzun vadede toplumlar için beşerî sermaye kaybı ile ilişkili olduğu savunulmaktadır (Freudenberg ve Ruglis, 2007). Dolayısıyla, psikolojik sağlık sorunlarının sonraki eğitimsel, sosyal ve ekonomik sonuçlar üzerindeki önemli sonuçları göz önüne alındığında, bu popülasyondaki risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesinin birçok faydası olabileceğini söylemek mümkündür (Grasdalsmoen ve ark., 2020). Ayrıca diğer yaşam tarzı faktörlerinin ve sağlık davranışlarının fazla kilo/obezite (Grasdalsmoen ve ark., 2019; Ul-Haq ve ark., 2014), alkol tüketimi (French ve ark., 2009; Rosenthal ve ark., 2018) ve uyku bozuklukları (Dinis ve Braganca, 2018; Flausino ve ark., 2012) sonuçlarının, hareketsizlik ve zayıf zihinsel sağlık arasındaki bağlantıyı açıklamaya yardımcı olan potansiyel mekanizmalar daha önce genç yetişkinlikte hem fiziksel aktivite hem de zihinsel sağlıkla ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelerken bu faktörleri dikkate almak önemlidir (Grasdalsmoen ve ark., 2020).

Fiziksel aktivite zihnin etkinliğini artırmakla beraber hayata karşı iyi bir tutum oluşturarak zindelik ve psikolojik sağlığa yol açmaktadır. Kadınlar erkeklere göre fiziksel aktivitenin psikolojik faktörlerinden daha fazla etkilenmekte ve daha fazla iyi duygular yaşamaktadır (Diener ve Lucas, 2000). Fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerinde psikoterapiyle karşılaştırılabilir bir terapötik etkiye sahip olabileceğini öne süren araştırmalar olduğu görülmektedir (Cooney ve ark., 2013; Gordon ve ark., 2018; Kvam ve ark., 2016; Raglin, 1990). Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin akciğerlerin çalışmasında iyileşmeye, kalp damarlarında güç ve kas dayanıklılığının artmasına, kasların esnemesine ve dengelenmesine, ayrıca olumsuz ruh halini hafifletmeye, tansiyonun dengelenmesine, yaşamın her alanında depresyonu ve stresi

azaltacağına yol açacağı belirtilmektedir (Fleming ve Herring, 2018; Hassan ve Amin, 2011; Karter, 2001). Dolayısıyla spesifik olarak bakıldığında düzenli olarak yapılan Pilates'in bu olumlu sonuçların yaşanmasına yardımcı olacağı söylenebilir.

Pilatesin; esneklik, kemik yoğunluğu ve dinamik dengede artış gibi çeşitli fiziksel gelişmelerinin yanı sıra vücut kitle indeksinde de olumlu değişiklikler sağlayarak kas kuvveti ve dayanıklılığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Caldwell ve ark., 2009; Jago ve ark., 2006; Johnson ve ark., 2007; Segal ve ark., 2004; Sekendiz ve ark., 2007). Pilates sırasında doğru nefes alma kalp üzerindeki aşırı stresi önleyebileceği gibi vücudun bir bütün olarak gevşemesi ve zihinsel dinginlik ile sonuçlanabilmektedir (Robinson ve ark., 2000). Pilatesin bir sonucu olarak stresteki bu azalma diğer ciddi komplikasyonları da azaltabilmektedir (Marinda ve ark., 2013). Kadınlar ve kızlar arasında depresyon ve anksiyetenin yaygın olması göz önüne alındığında pilatesin iyi oluş ve mutluluğu artırma konusunda olumlu etkilerinin olabileceği söylenebilir.

2.5. Mutluluk

Mutluluk, kişisel sonuçlar ve araştırmalara bakıldığında ilkel bir insan hedefi olarak görülmektedir. İki bin yıldan fazla bir süre önce Buda, acıyı varoluşun doğası olarak algılamıştır. Ama onun için nirvanaya ulaşmak sadece bu ıstırap döngüsünden bir kopuş değil, aynı zamanda gerçek mutluluğa geri dönüş anlamına gelmektedir. Meditasyonun doğrudan amacı olmasa da mutluluk kesinlikle önemli bir sonuç olmakla birlikte Budist felsefesinde kritik bir konu olarak görülmektedir (Gaskins, 1999). Diğer yandan Budizm'de mutluluk merkezi bir kavram olarak görülmektedir. Hindistan'da Siddhartha Gautama tarafından M.Ö. 6. yüzyılda görülen Budizm, mutluluğu, arzuyu teslim ederek sonsuz bir acı döngüsünden kurtuluş olarak algılamıştır.

Tibetli ruhani lider, Tibet Budizmi'nin önde gelen yazarları ve düşünürleri arasında kabul edilen aynı zamanda *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (*Mutluluk Sanatı: Yaşam İçin Bir El Kitabı*) kitabının yazarı Dalai Lama Tenzin Gyatso mutluluk arayışının varlığımıza anlam ve amaç verdiğini belirtmekte ve mutluluğun hazır biçimde gelmeyeceğini kendi eylemlerimizden doğacağını savunmaktadır (Dalai Lama ve Cutler, 1998). Mutluluk, zenginlik veya güç gibi dışsallıklardan arınmış ve hiçbirini dinginliğe dayanmayan zihinsel bir eğilim olarak ifade edilmektedir (Lama, 2009). Mutluluk arayışı, kültürel olarak özellikle Batı'da olumlu bir deneyim olarak aktarılan bir fikirdir (Barrett ve Russell, 1999) ve haz, iyi oluşun esası olarak nitelendirilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Fakat basit hedonizmden daha fazlası mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Sosyal bağlamda ve kabul edilebilir fiziksel ve psikolojik sağlıkla mutlu yaşamayı ima edilmektedir (Fredrickson ve ark., 2008; Lyubomirsky ve ark., 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Sayısız düşünür tarafından ele alınan mutluluk kavramı, sürekli olarak yeniden değerlendirilen ve dönüştürülen sonsuz yapılara yol açarak zaman içinde gelişmiştir. Böylece, örneğin, Epikürcülük, en yüksek mutluluğu bilgelikte ya da en büyük iyiyi en fazla sayıda arayan ve mutluluğu bireysel değerlerden ziyade toplumsal olarak ölçen Faydacılıkta bulmuştur (Spinelli, 2012). Batı'da olduğu gibi, salt hayatta kalmanın artık çok önemli bir faktör olmadığı yerlerde, toplum ve toplumla ilişkili olarak bireyin rolü gibi, yaşam kalitesi de her zamankinden daha büyük bir önem kazanmıştır. Bireyciliğe yönelik olarak artan eğilimin popülasyonları olumsuz olarak etkilemesi nedeniyle mutluluk çalışması için bu denge kritik öneme sahip olarak belirtilmektedir (Fulgêncio, 2019). Ayrıca, iyi olma duygusunu ölçmek için güvenilir araçların geliştirilmesi, çalışmayı psikoloji ve diğer sosyal bilimler alanlarının önemli bir sektörü haline getirmiştir (Diener, 2009c). Bununla birlikte mutluluk zaman içinde bireylerin eşzamanlı birden fazla değerlendirmesini toplayıp analiz etmesiyle değerlendirebileceği nesnel bir olgu olarak görülmeye başlanmıştır (Kahneman ve ark., 1999).

Genetik faktörünün mutluluk düzeyini belirlediği konuyla ilgili hala kuvvetli bir inancın olduğu görülmektedir. Lykken ve Tellegen (1996), bunu, kişinin yaşamı boyunca büyük ölçüde değişmeyen bir genetik piyango olarak adlandırmış ve ikizlerle yapılan araştırmalarla doğrulanan bir yargı olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, daha yakın tarihli araştırmalarda çevresel faktörlerin, önceden düşünülen kuvvetli bir rol oynayabileceğini ve bunların da mutluluğa dair bireysel farklılıkları açıklayabileceği belirtilmektedir. Bu tür araştırmalar, biyoloji ve çevrenin sürekli etkileşim içinde olduğu fikrini pekiştirmektedir. Dolayısıyla bu dinamik sürecin bireysel davranışlara etki ettiğini ve genetik yatkınlıkların da belirleyici olmadığını göstermektedir (Layous ve Lyubomirsky, 2014; Plomin, 2004; Røysamb ve ark., 2002; Stubbe ve ark., 2005).

Mutluluk zorunlu olarak öznedir çünkü kişinin kendi hayatını değerlendirmesine dayanmaktadır. Varoluşun bütün yönlerini değerlendirmekle birlikte evrensel bir boyuta sahip olarak görülmektedir. Ayrıca olumsuz faktörlerin yokluğundan ziyade olumlu önlemleri kapsamaktadır. Bu perspektifte mutluluk, yaşam doyumu (bilişsel) ve pozitif-negatif duygu arasındaki dengeden (duyuşsal) oluşmaktadır (Diener ve ark., 2002). İnsanlar ister gençlik yıllarında ister orta yaşlılık krizlerinde isterse yaşlılığın gerilemelerinde olsun, yaşamları boyunca çoğunlukla mutsuz olduklarına inanırlar ancak binlerce insan üzerinde yapılan araştırmalar, hayatın hiçbir döneminin herkesin bildiği kadar mutlu olmadığını ortaya koymaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Mutluluğun belirleyicileri olarak atfedilen kaynaklar (örneğin cinsiyet, ırk), elde edilen kaynaklar (örneğin gelir, eğitim) ve sosyal ilişkiler dâhil olmak üzere kaynakların kontrolü (örneğin medeni durum); sağlık ve yaşam standartlarından memnuniyet gibi yaşam koşullarının öz değerlendirmesi siyasi yaşama aktif katılım gibi sosyal yaşama katılım; kişinin kendi geçmişiyle ve başkalarıyla karşılaştırma yapmayı içeren sosyal karşılaştırma olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır (Shin ve Johnson, 1978).

Erken yaşam sağlığı ile yaşlıların mutluluğu arasındaki ilişki konusunda hala sınırlı bir anlayış olduğu görülmektedir. Araştırmalar, çeşitli olumsuz çocukluk koşullarının ( rneğin sağlık, yoksulluk, depresyon) yetişkin sağlığı üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Case ve ark., 2005; Power ve ark., 1991). Benzer şekilde genç yaştaki sıkıntıların uzun vadeli mutluluğu etkileyebileceği varsayılmaktadır (Frijters ve ark., 2011). Mutluluğun belirleyicileri (sosyal ilişkiler, sağlık vb.) olgunluk boyunca değişim gösterebilir fakat bütün yaş gruplarına bakıldığında insanların az veya çok mutlu olduğu görülmektedir. Cinsiyet faktörü de yaş gibi mutluluk belirleyicisi olarak görülmemektedir. Ayrıca, yoksulluk ve sosyal dışlanma bağlamında, erkeklerin şiddet veya diğer antisosyal davranış veya alkolizmle ilgili sorunları yaşama olasılığı daha yüksekken, kadınlar daha fazla anksiyete ya da depresyon belirtileri göstermektedir (Fulg ncio, 2019). Hem kadınlar hem de erkekler hayattan eşit derecede tatmin ve mutlu hissetmektedirler. Bu tür sonuçlar, birçok ülkede y r t len kapsamlı örnek araştırmalar (Michalos, 1991) ve Okun ve ark., (1984) tarafından yapılan 146 araştırmanın yer aldığı meta-analizi tarafından da desteklenmektedir.

2.5.1. Mutluluk Kavramının Tarihi

Mutluluk kelimesinin kökeni, doğurganlık, refah, bolluk veya dolgunluk anlamına gelen Latince *felicitas* kelimesinden gelir (Butler, 2011). Mutluluk kelimesinin bu biçimi, diğerlerinin yanı sıra mevcut mutluluk anlamından çok az farklılık göstermektedir (Ivanov, 2021). Aslında bir duygu doluluğu, yoğun bir neşe ve coşkuyu ifade etmektedir. Bu dilsel kalıp, eski insanlar için mutluluğun bireylerin kontrol edemediği, tanrıların veya servetin elinde olan bir şey olduğunu göstermektedir. Hala yaygın olan bu düşünme biçimi, şans veya kutsamaya atıfta bulunmaktadır. Somut olarak modern dillerde İngilizce *happiness* Fransızca *bonheur* ya da Almanca *gluck* bir anlamda olumsuzluk, şans ya da tesadüf ile ilgili bir bağlantı ile ilişkilendirilmektedir. Ancak bu terimler tam bir soybilimsel özerklik kazandığından etimolojik geçerlilik kaybolmaktadır (Fulg ncio, 2019).

Mutluluk günümüze bakıldığında Latin felicitayı ve klasik Yunan eudaimoniasını sentezlemektedir. Effing'e (2009) göre mutluluk arayışı tarihin kendisi kadar eskidir ve antik çağlardan beri yazarların ve filozofların düşüncesini meşgul etmektedir. Referanslar bu kavramı antik çağlardan günümüze etik nitelikteki tüm eserlerde açıkça göstermektedir ve herhangi bir metafizik veya ontolojik yansımada da örtük olarak bulunduğunu belirtmektedir (Costa, 2008; Effing, 2009). Klasik antik çağlardan bu yana felsefe fikir birliğine varmadan mutlu yaşam sürdürmenin ne demek olduğunu anlamaya çalışmaktadır. Tanımlar, disipline ya da yazara göre genellikle önemli ölçülerde değişkenlik göstermektedir (Oishi ve ark., 2007).

Mutluluk kavramı, Helenistik Dönem filozofu Demokles'ten başlayarak birçok filozof tarafından incelenmiştir. Önceki düşüncenin aksine, mutluluğun "olumlu kader" (yani iyi şanslar) veya diğer dış koşullardan gelmediğine inanılmaktadır. Democritus, mutluluğun bir "zihin durumu" olduğunu iddia ederek mutluluğun ne olduğuna dair öznelci bir bakış açısına sahiptir (Kesebir ve Diener, 2009). Antik Yunan filozofu Sokrates ve öğrencisi Platon, mutluluğa daha nesnel bir bakış açısı getirmiştir. Mutluluğun "iyi şeylerden güvenli bir şekilde zevk almak" olduğu fikrini geliştirmişlerdir. Platon, en iyi yaşamın, kişinin zevk peşinde koştuğu veya entelektüel erdemleri uyguladığı yaşam olduğu fikrini geliştirmiştir. Mutluluk felsefesinin gelişiminde bir sonraki kilit figür olan Aristoteles bu argümanı desteklememiştir (Waterman, 1993). Platon ve öğrencisi Aristoteles mutluluğu erdemle ilişkilendirmiş ve onlara göre en yüksek iyi ve tüm insan faaliyetlerinin yönlendirildiği amaç erdemli yaşamak yoluyla mutluluk olmuştur (Costa, 2008). Epiküros ise erdem (değerlere göre yaşamak) ile mutluluğun ilişkili olduğunu iddia etmiştir (Kesebir ve Diener, 2009). Yunan tarihinde, kısaca mutluluğun acı ve zevk arasında bir değiş tokuş olduğunu ifade eden hedonist mutluluk teorisi, felsefi yaklaşıma egemen olmuştur.

Aristoteles (MÖ 384-322) mutluluğun, yalnızca toplumdaki yaşamın zorunluluklarıyla dengelenen güçlerin ve erdemlerin uygulanmasıyla elde edilen tekil bireysel hedef olduğuna inanmaktadır. Epiküros (MÖ 341-270) Mutluluk Mektubu'nda kişinin ölüm korkusundan kurtulmasını, zevke karşı ölçülü tutumlar

geliştirmesini ve kişinin özgür iradeyi kullanma kapasitesine olan inancını vurgulamıştır. Ayrıca değiştirilemez bir kader duygusuna dayanan kaderciliği reddetmiştir (Fulgêncio, 2019). Epikuros Antik Yunan'da hazzı etik anlayışının önemli temsilcileri arasında yer almaktadır. Bu bağlamda filozofa göre etik ilk sırada yer almaktadır (Dumont, 2007). Bununla birlikte hazzın asıl amacının acıdan uzak oluşu ifade ettiğini belirtmektedir. Epikuros psikolojik hazzdan yola çıkarak etik hazzcılığa ulaşmıştır. Aynı zamanda ahlak felsefesi olan Epikurosçuluk mutluluk nedir sorusuna cevap bulmayı ve mutluluğa (eudaimonia), huzura, ataraxia (ağrının yokluğu)'ya ulaşmayı amaçlamıştır. Savunulan görüşe göre hayatın amacı (telos) budur. Hayatın amacı ataraxia (Warren, 2002) ve hazz (Gordon, 2003) olmak üzere iki açıya sahiptir. Ataraxia kavramında sözü geçen ağrı yalnızca fiziksel değil aynı zamanda üzüntü ve kaygı gibi zihinsel ağrıların da olmaması anlamına gelmektedir (Seneca, 1999). Hazz ise yaşamın başlangıcı ve amacıdır, acının olmaması ile hazzı ulaşılabilir. Epikuros hazzı bedensel (dinamik) ve zihinsel (statik) olmak üzere ikiye ayırmıştır. Dinamik hazzları geçici statik hazzları ise kalıcı hazzlar olarak nitelendirmiştir. Bedensel hazzların kişiye mutsuzluğa götürebileceğini fakat tam tersi olarak zihinsel hazzın ise mutluluğa götürebileceğini belirtmiştir. Çünkü erdemli ve mutlu bir hayat sürülebilmesi için ruhsal dinginlik ve zihinsel hazz elde edilmelidir (Önal, 2015).

Epikuros, hazz sözcüğünü “zihinsel sağlık ve fiziksel iyi” olarak açıklamaktadır. Bu fiziksel ve zihinsel iyi olma durumuna ise ataraxia denilmektedir (Bertrand, 2001). Zihin ve beden etkileşim içinde olduğu için bedensel zevkler zihne de hazz vermektedir. Epikuros hazzın kaynağının yemek, içmek ve seksten oluştuğunu kabul eder fakat filozofa göre bunlar amaç değildir. Ayrıca bunun ölçülü olması gerektiğini aksi takdirde zihin ve beden için olumsuz sonuçlara neden olabileceğini de belirtmektedir. Dolayısıyla Ataraxia'ya ulaşabilmek için istekler ölçülü bir seviyede tutulmalıdır (Epiküros, 2019). Epikuros psikolojik hedonist ve etik hedonist olarak nitelendirilmektedir. Filozof insanların hazzı ulaşması gerektiğini savunur fakat bazı hazzların kötü olması nedeniyle kaçınılması gerektiğini vurgulamaktadır (Gordon, 2003). Romalı Stoacı filozof Lucius Annaeus Seneca (M.Ö. 4-M.S. 65), geçici görünümlerden ve olaylardan daha sağlam, kalıcı ve güzel bir şekilde içselleştirilmiş mutluluğun Stoacı ifadesini geliştirmiştir (Seneca, 1999).

Orta Çağ'da Skolastik felsefenin baskın olduğu bu dönemin temelini teoloji oluşturmuştur. Hristiyanlık dininin büyük ölçüde etkilediği bu çağda öbür dünya mutluluğu vurgulanmış ve anlayış gereği eudaimonist bir felsefe anlayışı hâkim olmuştur. Hristiyan filozoflar erdemin dışında mutluluğun Tanrı'nın elinde olduğunu ve sonsuz mutluluğun cennette olduğunu savunmuşlardır (Kesebir ve Diener, 2009). Bununla birlikte mutluluğun birey için ahlaki erdemlerden ziyade teolojik aklın bilgisi dâhilinde olabileceği savunulmuştur (Kesik, 2018). Hristiyanlık, mutluluğu ilahi bir hediye, bu hayatta elde edilemez, ancak bir kurtuluş ve sonsuz mutluluk vaadi yapmaktadır. Hristiyan öğretisi, tüm ıstırapın, kıtlığın ve ölümün bastırıldığı, günah ve korkunun ortadan kaldırıldığı ve insanlığın yeniden birleştiği sonsuz mutluluk vaat etmektedir. Doğaüstü müdahale dışında, düşmüş bir dünyada gerçek mutluluk beklenmesi mümkün görülmemektedir (Fulgêncio, 2019). 13. yüzyıl filozoflarından Hristiyan rasyonalisti olarak kabul edilen Thomas Aquinas ya da diğer adıyla Aquinolu Thomas, mutluluk kavramını Tanrı'nın özünün kutsanmış vizyonu olarak tanımlamaktadır (Costa, 2008).

İslam felsefesi açısından bakıldığında ahlak antropolojik ve psikolojik olarak ele alınmaktadır. Gayeci ahlak anlayışının baskın olduğu İslam felsefesine göre en yüce gayenin mutluluk olduğu görülmektedir. Bu nedenle eudaimonist bir felsefe anlayışının İslam felsefesinin ahlak anlayışını oluşturduğu söylenebilir (Bircan, 2016). Bahsedilen mutluluktan kasıt dünyada sahip olunan geçici mutluluktan ziyade Allah'ın sevgisini ve takdirini kazanmaktır (Attas, 2011). İlk İslam filozoflarından olan Kındı, maddi hazların geçici olması nedeniyle duyu hazlarıyla değil sürekli olan manevi yani akla uygun yaşanması gerektiğini savunmaktadır. Mutluluğu kapsamlı bir biçimde ele alan İslam filozoflarından Farabi ise tüm eylemlerin amacının mutluluk olduğunu ve hatta ahlakın belirleyicisinin de mutluluk olduğunu savunmaktadır. Bununla birlikte insanın gerçek mutluluğa ölümden sonra ulaşacağını savunmaktadır (Bircan, 2016). İslam felsefesinin önemli filozoflarından İbn-i Sina ise insanın yüksek düzeylerde haz alabilmesinin metafizik yetkinliğe ulaşılmasıyla gerçekleşeceğini savunmaktadır. Mutluluğun akli ve ruhi bir olgu olduğunu, bilgi ve hikmetin ise insanın mutluluğa ulaşmasının temelini oluşturduğunu savunmuştur. Filozofa göre ruhun yetkinliğe

ulaşmasında ahlaki olarak arınma ve erdemler zorunlu olarak görülmektedir (Bircan, 2016; Çağrııcı, 2008).

Aydınlanma Dönemi, mutluluk algılarını değiştiren hem entelektüel hem de politik devrimler yaratmıştır. Mutluluk, bireysel çaba ve davranışlarıyla tüm insanlar tarafından mümkün ve ulaşılabilir doğal bir hak haline gelmiştir. Aydınlanma Çağı'nda filozoflar mutluluğu en büyük hazdan türetilen bir değer olarak görmüşlerdir (Kesebir ve Diener, 2009). Faydacılar ayrıca hazcı mutluluk teorisini takip ederler: "insan çabasının birincil hedefi olarak acının aşkını en üst düzeye çıkarmak" (Kesebir ve Diener, 2009). Faydacılar, ahlaki değerlerin ve mevzuatın, aynı zamanda nesnel liste teorisi ile uyumlu olan, en fazla sayıda insana en fazla faydayı sağlayacak şeylere dayanması gerektiğine inanmaktadırlar. Daha sonra, Jeremy Bentham ve John Stuart Mill gibi düşünürler, faydacılığı etik bir yapı ve insan mutluluğuna yönelik bir rehber olarak kabul etmişlerdir. Etik olarak bakıldığında bireysel eylemler sadece, her an en büyük derecede iyi oluşu üretebilmek için hareket et değişimin içerdiği genel mutluluğu özendirmeye çalıştıklarında iyi olarak görülmektedir. Faydacılar çok sayıda insana daha fazla mutluluk sağlamak için hükümetlere genellikle tehlikeli ve geniş bir yetki vermiştir (Fulgêncio, 2019). Fransız filozof Auguste Comte (1798-1857) Pozitivizmi, toplumsal ve bireysel mutluluk arayışı konusunda rehber olarak mantık ve bilimi vurgulamıştır. Bununla birlikte tüm insanlar arasında böyle bir mutluluğun dayanışma ve fedakârlık üzerine kurulması ayrıca bir insanlık dininin yaratılması gerekliliğini savunmuştur. Alman filozof Karl Marx (1818-1883) ise eşitlikçi, sınıfsız bir toplumun kaçınılmaz çatışma yoluyla kurulmasının insanın mutluluğa ulaşmasının temeli olarak savunmuştur (Costa, 2008).

Psikanalizin kurucusu olarak bilinen Sigmund Freud (1856-1939), tüm insanların mutluluğun peşinden haz ilkesi aracılığıyla gittiğini savunmuştur. Bu çaba başarısızlığa mahkûm edilmiş çünkü tüm arzuları -bazıları çelişkili- yerine getirmek imkânsız olarak görülmüştür. Freud bunu gerçekliğin ilkesi olarak adlandırmış ve en çok arzu edebileceğimiz şeyin kısmi mutluluk olduğunu savunmuştur (Duncan, 2007). Mutluluk konusunda farklı görüşlere sahip olma eğiliminde olan önde gelen filozofların farklı yaklaşımlarına bakıldığında mutluluğu tanımlamanın oldukça zor

olduğu söylenebilir. Diğer yandan modern zamanlarda mutluluk, hafife alınana bir konu olarak görülmektedir. İnsanların mutluluğu arama ve elde etme hakkına sahip olduğu varsayılmaktadır (Kesebir ve Diener, 2009). Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'nde mutluluk arayışı, yaşam ve özgürlükle birlikte temel bir insan hakkı olarak korunmaktadır (Conkle, 2008).

Rasyonalizm ve Pozitivizm birlikte geliştikçe, sosyal bilim araştırmalarının ana odağı olan mutluluk büyük ölçüde azalma göstermiştir. Ancak son zamanlarda Pozitif Psikoloji'nin ortaya çıkmasıyla tersine dönmüştür (Fulgêncio, 2019). Modern psikoloji, mutluluğu öznel iyi oluş veya “bireylerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri” olarak tanımlar ve hem bilişsel doyum yargılarını hem de ruh halleri ve duyguların duygusal değerlendirmelerini kapsamaktadır (Kesebir ve Diener, 2009).

2.5.2. Mutluluk Bilimi-Pozitif Psikoloji

Mutluluk bilimi son yıllarda Pozitif Psikoloji'nin ayrılmaz bir parçası olarak büyümektedir. Başlıca ilkesi, insanların daha mutlu ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlamanın, patolojilerini onarmak veya iyileştirmek kadar önemli olduğudur (Lyubomirsky, 2008; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). 1990'lı yılların sonlarında, pozitif psikoloji üç ana kaygıya sahip olarak kavramsallaştırıldı: Birincisi, pozitif psikoloji, öznel iyi oluş, akış, neşe, iyimserlik ve umut gibi olumlu öznel deneyimlerle ilgilenmektedir. İkincisi, bireylerin özel odaklanmayla gelişen bilgelik, açık fikirlilik cesaret, azim gibi erdemlere ve karakter güçleri gibi kişilik özelliklerini incelemekle ilgilenmektedir. Son olarak ise pozitif psikoloji sosyal psikolojik seviyede, bireylerin olumlu öznel deneyimlerini ve uyarlanabilir kişilik özelliklerini geliştiren ve sürdüren sosyal kurumların bu niteliklerinin belirlenmesi, incelenmesi ve geliştirmesine yönelik olarak belirtilmektedir (Gillham ve Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Mutluluğu aramanın bir hak olduğu Amerika Birleşik Devletleri'nin Bağımsızlık Bildirgesi'nde (1776) ilan edilmiştir. Bildirgenin başyazarı Thomas Jefferson (1743-1826), John Locke'un tüm bireylerin yaşam hakkını -kendini koruma olarak anlaşılan- ve özel mülkiyet hakkı gibi anlaşılan mutluluğu arama hakkını içeren belirli doğal haklara sahip olduğunu yazdığı (1632-1704) *An Essay Concerning Human Understanding'den (İnsan Anlayışı Üzerine Bir Deneme)* esinlenmiştir (Fulgêncio, 2019). Locke, aklın erdemi ve mükemmelliği yoluyla elde edilen mutluluğu aramada doğal bir eğilime sahip, rasyonel ve sosyal olarak klasik insan fikirlerini kullanmıştır. Anlamaya giden yol uzun olmakla birlikte mevcut araştırmalar, mutlu yaşamlara ve daha fazla iyi oluşa yol açan temel süreçlere odaklanmaktadır (Lowe, 2011).

Pozitif psikoloji, gruplar ve bireyler arası ilişkileri inceleyerek mümkün olabilecek en iyi yaşam kalitesini oluşturmak amacıyla bireysel olumlu özelliklere yani güçlü yönler odaklanmaktadır. Bununla birlikte ilişkilerin ve olumlu deneyimlerin yerini ve bunların bireysel, sağlık, kurumsal refah ve gelişim açısından nasıl katkı sağlayabileceğini vurgulamaktadır (Carr, 2004; Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman ve ark., 2006). Pozitif Psikoloji ayrıca diğerleri arasında mutluluk, şükran, olumlu duygular, iyimserlik ve dayanıklılık gibi olumlu duygusal durumları da incelemektedir. Bununla birlikte bu tarz araştırmalar genel olarak akıl hastalıklarını önleyecek etkileri ele almaktadır. Bununla birlikte iyi oluşu destekleyen faktörlerin bu tespiti, özellikle akıl hastalığına yatkın bireyler için geçerlidir. Sosyal ve mesleki arayışlar alanında büyük etkisi olan önleyici stratejiler geliştirmeyi desteklemektedir (Fulgêncio, 2019).

Pozitif Psikoloji, ilk olarak memnuniyet, güven veya umut gibi olumlu duyguların incelenmesi; ikinci olarak zekâ, karakter ve erdemlerin uygulanması gibi insanın olumlu özelliklerinin incelenmesi ve son olarak bilgi, iş tatmini, aile uyumu, ifade özgürlüğü ve demokrasi gibi pozitif sosyal olguların incelenmesi olmak üzere temelde üç hedefe dayanmaktadır (Duckworth ve ark., 2005). Bununla beraber pozitif psikologlar, hümanistik psikolojiye pozitif psikolojik uygulama ve araştırma alanına öncülük etmesi konusunda sürekli olarak önem vermişlerdir. Örneğin, Seligman ve ark., (2005) savunduğu pozitif psikoloji hareketinin seçkin kişileri olarak Abraham

Maslow (1971), Gordon Allport (1961) ve diğer hümanist psikologları kabul etmektedir. Diğer yandan mutluluk, iyi yaşam olarak nitelendirilen iyi bir evlilik yapmış olma, gelir düzeyinin yüksek olması ve uzun bir yaşam sürmesi gibi içinde yer aldığı toplum tarafından değer verilen kaynaklara sahip olması gibi kültürel bir bağlamının da olduğu görülmektedir (Lyubomirsky ve ark., 2005). Bunun nedeni bireyin yaşantısını değerleriyle bağlantılı olarak öznel algı süzgecinden geçirerek yapmasıdır. Dolayısıyla birey kişiliği, yaşadığı coğrafya, içinde bulunduğu değerler sistemi ve kültür süreci etkileyen değişkenlerle birlikte ele alınmaktadır (Diener, 2009b).

Dünya Mutluluk Raporu'nun (World Happiness Report [WHR], 2022) pandemi sonrası sonuçlarına bakıldığında “mutluluk”, “yaşam doyumu”, “yaşamdan memnuniyet” veya “öznel iyi oluş” atıflı araştırmalarda artış olduğu görülmektedir. Özellikle Kuzey Amerika, Batı Avrupa ve Avustralya'dan çok daha küresel bir çabaya doğru büyüdüğü belirtilmektedir. Yayına hâlâ kısmen alana ilk katkıda bulunanlar hâkim olsa da Çin'in üçüncü sırada, Türkiye, Slovakya, Güney Kore, Hindistan ve Tayvan da ilk 20 içerisinde olduğu görülmektedir. Mutluluğu artık dünya çapında evrensel olarak incelenmektedir. Son yayınlanan ülkelerin mutluluk sıralamasının gösterildiği rapor Covid-19 pandemisi sonrası aşamalı olarak sosyal yaşama geçiş döneminin başladığı 2021 yılının sonuçlarını içermektedir. Rapor sonuçlarına göre 146 ülke içerisinde mutluluk düzeyi en yüksek yani 1. sırada olan ülkenin Finlandiya olduğu görülürken son sırada Afganistan'ın olduğu görülmektedir. Türkiye'nin ise bir önceki yayınlanan rapor sonucuna göre 4 basamak gerileyerek 112. Sırada yer aldığı görülmektedir (WHR, 2022).

2.5.3. Hedonik ve Eudaimonik Perspektif

İyi oluş genellikle psikolojik (eudaimonik) ve öznel (hedonik) olmak üzere iki perspektifle incelenmektedir. Bu bakış açıları eudaimonizm ve hedonizm olmak üzere iki felsefeden oluşmakla birlikte iki bakış açısının hem nispeten birbirinden farklı hem de birbiriyle örtüşüğünü belirtmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Antik Yunan filozofu

Aristoteles'ten esinlenen ilk görüş, kişisel mutluluktan ziyade bireyin gerçek doğasının farkına varılmasına ya da daimonuna atıfta bulunmaktadır. Bununla birlikte bireyin yaşam aktiviteleri tamamıyla meşgul ve derinlerde bulunan değerlerle uyum gösterdiğinde eudaimonianın ortaya çıkabileceği öne sürülmektedir (Waterman, 1993). Eudaimonik görüşte esenlik sorununu araştırılmış ve iyi oluş “kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirmesini temsil eden mükemmellik için çabalaması” olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1995).

Pozitif psikolojideki eğilimlerden biri, pozitif psikolojinin daha hedonik bir vizyonundan Aristoteles'in eudaimonia kavramına dayanan alternatif bir vizyona vurguda kararlaştırılmış bir değişimi olarak görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik iyi oluş, kişinin hayatındaki hazzın acıya oranı olarak tanımlanırken (Diener, 2000; Kahneman ve ark.,1999), eudaimonik iyi oluş, gelişim gösteren bir bireyin öz kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik (otonomi), çevresel hakimiyet, yaşamın anlamı ve kişisel gelişim gibi karakter güçleri ve erdemleri açısından yansımaları olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve ark., 2002; Ryff, 1989).

Eudaimonik iyi oluş kavramının, Aristotelesçi erdem teorisinden türetildiği belirtilmektedir (Robbins, 2008). Aristoteles (2004) ve takipçileri, iyi oluşu bireyin erdemli özelliklerinden ibaret olarak kavramsallaştırdılar ve yalnızca erdemlerin meşru uyumundan kaynaklanan bir mutluluğun gerçek bir mutluluk olduğu düşüncesini savunmuşlardır. Diğer yandan diğer tüm mutluluk çeşitlerinin geçici ve yüzeysel olduğu fikrini kabul etmişlerdir. Pozitif psikologlar, eudaimonik iyi oluşun her türlü iyi yaşam anlayışının anahtarı olduğu anlayışına vararak, daha açık bir şekilde hümanist bir referans çerçevesine geçmiştir. Neo-Aristotelesçilerin "eudaimonik iyi oluş" dediği şeye, hümanist psikologlar "kendini gerçekleştirme" adını vermiştir (Maslow, 1943). Ve hümanist psikologların yıllardır belirttiği gibi, gerçek iyi oluş veya kendini gerçekleştirme, manik mutluluğa veya farklılaşmamış olumlu tutumlara benzeyen herhangi bir şeyden çok uzaktır; aksine, bir bireyin hayatı dolu dolu, canlı ve anlamlı bir şekilde yaşayabilmesi için tüm duygusal spektrumu derinden hissetme kapasitesini ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle, kendini gerçekleştirmiş olan varoluş, bireyin yaşamının hem heyecanını hem de endişelerini tam anlamıyla üstlenmesini

sağlayan özelliklere sahip olması konusu veyahut en kuvvetli biçimde daha önceden nadir fakat unutulmaz korku anlarında, doğa, mistik tefekkürde ya da bir bebeğin doğumu olarak ortaya çıkabilmektedir (Schneider, 2004).

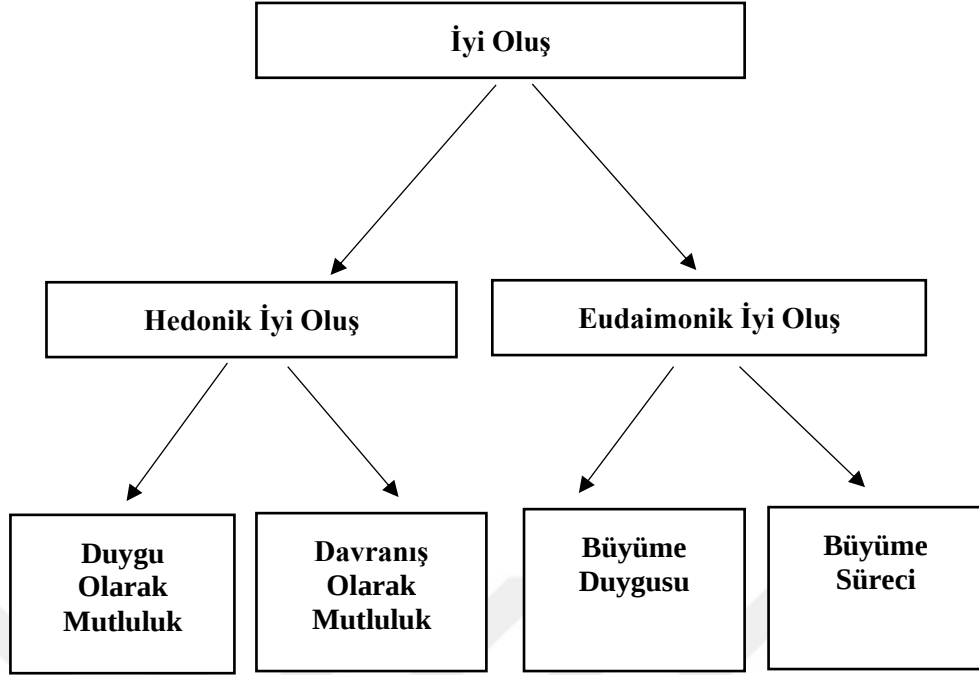
Hedonizm uzun bir geçmişe sahip olsa da, fiziksel zevke nispeten dar bir odaklanmadan kişisel kazanç ve iştah üzerine geniş bir odaklanmaya kadar birçok farklı şekilde kendini göstermektedir (Ryan ve Deci, 2001). Psikologlar tarafından benimsenen hedonik görüş, bedenin olduğu kadar zihnin de tüm tercih ve zevklerini içeren çok daha geniş bir hazcılık anlayışına odaklanmaktadır (Kubovy, 1999). Ayrıca genellikle hedonik sözcüğünün sadece zevk anlamında kullanıldığını fakat hedonik psikolojinin farklı yönlerde anlamları da kapsadığı belirtilmektedir. Bununla birlikte duygusal (acı ve zevk, keder ve neşe vb.), biyolojik ve toplumsal acı ve zevke neden olan aynı zamanda birbirinden farklı psikolojik analiz düzeylerini içermektedir (Kahneman ve ark., 1999). Hedonik gelenek içinde yer alan öznel iyi oluş (ÖİÖ), mevcut tezin merkezinde yer alan kilit bir fenomendir.

2.6. İyi Oluş

Felsefi olarak bakıldığında iyi oluş, bir kişinin hayatının kendisi için nasıl gittiğine dair 'olumsuz' yönleri de kapsama eğilimi göstermektedir. Ayrıca bireyin nasıl bir bütün olarak iyi ya da kötü durumda olduğunu kapsayan "refah" veya "mutluluk" gibi yakından ilişkili terimler için de geçerli olduğu söylenebilir. Felsefi tartışmaların çoğu "kötüler"den ziyade "iyiler" üzerine olmuştur ancak son zamanlarda ikincisine daha fazla ilgi gösterilmiştir (Bradford 2021; Kagan, 2014). Bununla birlikte mutluluk tarih boyunca filozoflar tarafından insan eylemi için en yüksek iyi ve nihai motivasyon olarak görülmüştür. İyi oluş kutsallık ya da erdem, hoş duygusal tecrübe, yaşamın pozitif kavramlarla öznel olarak değerlendirilmesi, optimal psikolojik işlevsellik ve insan potansiyelinin gerçekleştirilmesi olmak üzere birçok farklı anlamda kullanılıp tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1995). İyi oluş, benlik saygısı, benlik, öz-yeterlik, öz-belirleme, toparlanma/psikolojik sağlamlık, yaşam kalitesi, ruh hali gelişimi, pozitif zihinsel sağlık, yaşam doyumu ve

değerlilik gibi çok çeşitli kavramlarla eşanlamli olarak kullanılan bir terimdir (Huppert, 2017).

Öznel iyi oluş kavramına, yani hedonik ve eudaimonik yorumlama sistemlerine (Keyes ve ark., 2002), aşağıdaki diyagramların göstermeye çalıştığı gibi iki büyük yaklaşıma yol açmıştır. Şekil 2.3'de öznel iyi oluşun taksonomisi gösterilmiştir. Mutluluğa nasıl ulaşılır sorusu eski zamanlardan beri filozoflar, yazarlar ve sosyal bilimciler için önemli bir soru olmasına rağmen, mutluluğu ve kişinin iyi oluşunu inceleme yaklaşımı yıllar içinde değişim göstermiştir (Daukantaitė, 2006). Pozitif psikoloji ve mutluluk kavramına olan ilginin özellikle on yıllardır bilim insanları ve psikologlar tarafından büyük ölçüde arttığı görülmektedir. Ayrıca pozitif psikolojinin akıl sağlığı ve hastalıklarına odaklanmanın ötesine geçtiğini optimal insan gelişimi ve işleyişi üzerine çalışılan bilimsel bir araştırma alanı haline geldiği görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Araştırmacılar, çeşitli hedonik iyilik duygulanım bileşeni bilişsel bileşen mutlu, heyecanlı, öfkeli, suçlu hissetme genel olarak yaşamdan, işinden, aile ilişkilerinden memnun olma, ruh hastalıkları (depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozuklukları) ve psikoz tedavileri dahil olmak üzere iyi bir anlayışa sahip olarak görülmektedir. Ancak psikologların zihinsel olarak sağlıklı olanlara çok az yardım sunabildiği görülmektedir (Ngamaba, 2017). Bu nedenle pozitif psikoloji, hastalığa ve tedavisine değil, umut, bilgelik, hoşgörü, yaratıcılık, vizyon, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim temalarına odaklanmalıdır, çünkü bazıları için çoğu akıl hastalığı, anlamsızlık ve amaçsızlık duygularla ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır (Seligman, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).



Şekil 2.3. Fonksiyonel iyi oluş yaklaşımı tarafından önerilen insan iyi oluşunun taksonomisi (Vittersø ve Sørholt, 2011).

Bazı pozitif psikologlar, 'nesnel liste' iyi oluş teorisinin bir versiyonu olan Aristotelesçi veya 'eudaimonist' refah açıklamalarını tercih ederek hedonist teorileri açıkça reddetmiştir. Örneğin, alanın öncü araştırmacılarından Martin Seligman, pozitif psikolojinin mutluluktan ziyade pozitif duygu, bağlılık, ilişki, anlam ve başarı (PERMA) ilgilenmesi gerektiğini öne sürmüştür (Seligman, 2011). İyi oluş hepsi birer unsur sayılmalarını sağlayan üç özelliği paylaşan beş unsurdan oluşmaktadır. İlk özellik iyi oluşa katkıda bulunduğu, ikincisi genellikle kendi iyiliği için takip edilmesi, üçüncü ve son olarak ise diğer unsurlardan bağımsız olarak tanımlanması ve ölçülmesi olarak belirtilmektedir (Ružić, 2019).

Pozitif Duygu (Positive Emotion): İlk unsur pozitif duygu rahat bir yaşam anlamına gelmektedir. Geçmişimiz, bugünümüz ve geleceğimiz hakkında olumlu ve iyimser bir bakış açısına sahip olmak, üretken ilişkiler kurmamıza ve iş yerinde daha üretken olmamıza yardımcı olabilir. Olumlu duyguları haz ve zevk olarak ikiye ayırabiliriz. Haz, vücudumuzun susuzluk, açlık ve uyku gibi hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılamaktan zevk ise entelektüel uyarım ve yaratıcılıktan gelmektedir (Fredrickson, 2011).

Bağlılık (Engagement): İkinci unsur akış ya da bağlılık durumudur. Akış, bizi tamamen içine çeken, güvenimizi kaybetmemize veya zamanın durduğunu hissetmemize neden olan bir aktivitedir. Bizi düşünmeye ve hissetmeye motive eden tüm bilişsel ve duygusal kaynaklar, bir akış halinde tam konsantrasyona ulaşmak için gereklidir. Akışa girmek genellikle çok zordur ve bunu yapabilmek için en güçlü yönlerimizi ve yeteneklerimizi kullanmalıyız (Seligman, 2011).

İlişki (Positive Relation): PERMA'daki R harfi, ilişki veya daha yaygın olarak pozitif bir ilişki anlamına gelir. Biyolojik olarak konuşursak, beyinlerimiz başkalarıyla bağlantı kurma ve sevgi ve yakınlığa dayalı güçlü duygusal ve fiziksel etkileşimler geliştirme konusunda başarılıdır. Sağlıklı ilişkiler, dayanıklılık gerektiren stresli zamanlarda bile destek sağlar. Sosyal desteğe olan fiziksel ihtiyacımızı karşıladığımızda ve başka biriyle mutlu bir şekilde bağlantı kurduğumuzda, iyi hissetme hormonu oksitosin beynimize ulaşır, anında kaygıyı azaltır ve odaklanmayı geliştirir (Khaw ve Kern, 2014).

Anlam (Meaning): Anlam, Seligman'ın "İyi Oluş"un dördüncü direğini temsil eder, esasen "Neden bu dünyadayız?" sorusuna bir cevaptır. İnsanların daha yüksek bir anlama sahip olduklarını düşündükleri noktaya gelmelerinin birçok yolu vardır. Birçok insan her zaman para arar ve çok paraya sahip olmanın bir mutluluk durumuna ulaşmanın tek yolu olduğuna inanır. Bu bir dereceye kadar doğrudur. Temel ihtiyaçlarımızı karşılamak için paraya ihtiyacımız var, ancak bunlar bir kez karşılandığında ve insanlar mali durumları hakkında endişelenmeyi bıraktığında, para artık gerçek mutluluğu getiremez. Bu yüzden onu başka yerlerde de aramalıyız (Seligman, 2011).

Başarı (Accomplishment): Beşinci unsur olan başarı, insanların olumlu ilişkiler, duygular veya anlam içermese bile, genellikle kendi çıkarları için kazanç, başarı ve başarı aradıklarını gösterir. Bu davranış, daha sonra bağış yapmak veya servet biriktirmek isteyen kumarbazlarda veya varlıklı kişilerde görülebilir. Öte yandan, başarı bazı olumlu duygular uyandırır (Butler ve Kern, 2016).

İnsan mutsuzluğu derinlemesine çalışılmış olmasına rağmen psikologlar tarafından onlarca yıldır öznel iyi oluş büyük ölçüde göz ardı edilmiştir. Ancak 2000'li yılların başında davranış ve sosyal bilimciler durumu düzeltmekle birlikte teorik ve deneysel araştırmalar giderek daha hızlı bir şekilde ortaya çıkmaya başlamıştır (Diener, 2009a).

Psikolojik sağlığa dair yapılmış araştırmalar genellikle olumsuz sağlık (anksiyete, depresyon vb.) üzerinde yoğunlaşmıştır. Ancak günümüzde olumsuz öğelerin yanında ruh sağlığının olumlu öğelerini inceleme merakı da giderek artış göstermektedir. Psikoloji literatürüne zenginlik katan araştırmaların büyük bir kısmını 'iyi oluş' konusu oluşturmaktadır (Springer ve Hauser, 2006). Psikoloji alanındaki son teorik gelişmeler, yalnızca bireylerin karşılaştığı zorluklara değil, aynı zamanda gelişmiş iyi oluşa yol açabilecek güçlü yönler ve olumlu süreçlere de odaklanma ihtiyacını ortaya koymaktadır (Şimşek, 2009). Pozitif psikoloji, insanın zayıf yönlerinden ziyade psikolojik güçlü yönlerini araştırmaya odaklanarak, insan işleyişine ilişkin psikopatoloji odaklı bir görüşe tepki olarak ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu paradigma, psikolojinin en önemli hedefleri arasında olan hangi davranışların iyi oluşa yol açacağına göstermek gerektiğini vurgulamaktadır (Şimşek, 2009). Bununla birlikte bu paradigmayla araştırma alanında iyi oluşa yönelik öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki rekabetçi yaklaşım ortaya çıkmıştır (Ryff 1989; Ryff ve Singer 1998).

İyi oluş araştırmalarını şekillendiren iki araştırma alanı bulunmaktadır. Bu alanlardan ilki öznel iyi oluş 1950 yılında başlayan ve öznel iyi oluşun artış gösterdiği bir iklimde yaşam kalitesi niteliğinin araştırılmasına yönelik olarak uygulanmıştır. İkinci alan olan psikolojik iyi oluş empirik araştırmalarla 1980'li yıllarda başlayan, yetişkin gelişim psikolojisi ve klinik teorilere dayanan zorluklarla karşılaşıldığında anlamlı bir yaşam ve kendini gerçekleştirme için kişinin potansiyeline odaklı uygulanmıştır. Öznel ve psikolojik iyi oluş alanları insan kapasitesini yücelten hümanistik değerleri kapsayan iyi bir yaşamın ne olduğunu incelemektedir (Keyes ve ark., 2002).

Mutluluk kavramı pozitif duygu olarak nitelendirilen herhangi bir an diliminde deneyim sahibi olunan hoş his ve ruh hallerini öznel iyi oluş ve yaşam doyumu gibi yaşam değerlendirmesini ifade etmek için yaygın olarak kullanılmakta ancak hassas iletişimde karşılık bulamamaktadır. Diğer yandan bireyin kendi yaşantısına dair öznel değerlendirmesinde deneyimlediği iyi oluş düzeyini tanımlarken öznel iyi oluş terimi kapsayıcı bir rol üstlenmektedir. Değerlendirmeler olumsuz ve olumlu olabilirken; yaşam doyumu, ilgi ve sorumluluk, hayatta yaşanan olaylara karşı üzüntü ve sevinç gibi duyuşsal tepkiler vermek ilişkiler, eğlence, sağlık, iş, amaç ve anlam ile birlikte diğer önemli alanlarla ilgili duyguları ve yargıları içermektedir. Ayrıca bireyin tecrübeleriyle öznel iyi oluş olmasına rağmen ortaya çıkışı bakımından sözel olan ve olmayan eylem, davranış, biyoloji, bellek ve dikkat açılarından ölçümünün nesnel olarak yapılabildiğini belirtmek önem taşımaktadır (Gencer, 2018). Öznel iyi oluş, kişinin yaşamının basit bir değerlendirmesi olarak tanımlansa da çok yönlü ve karmaşık bir doğaya sahip olarak kabul edilmektedir (Diener ve ark., 2009).

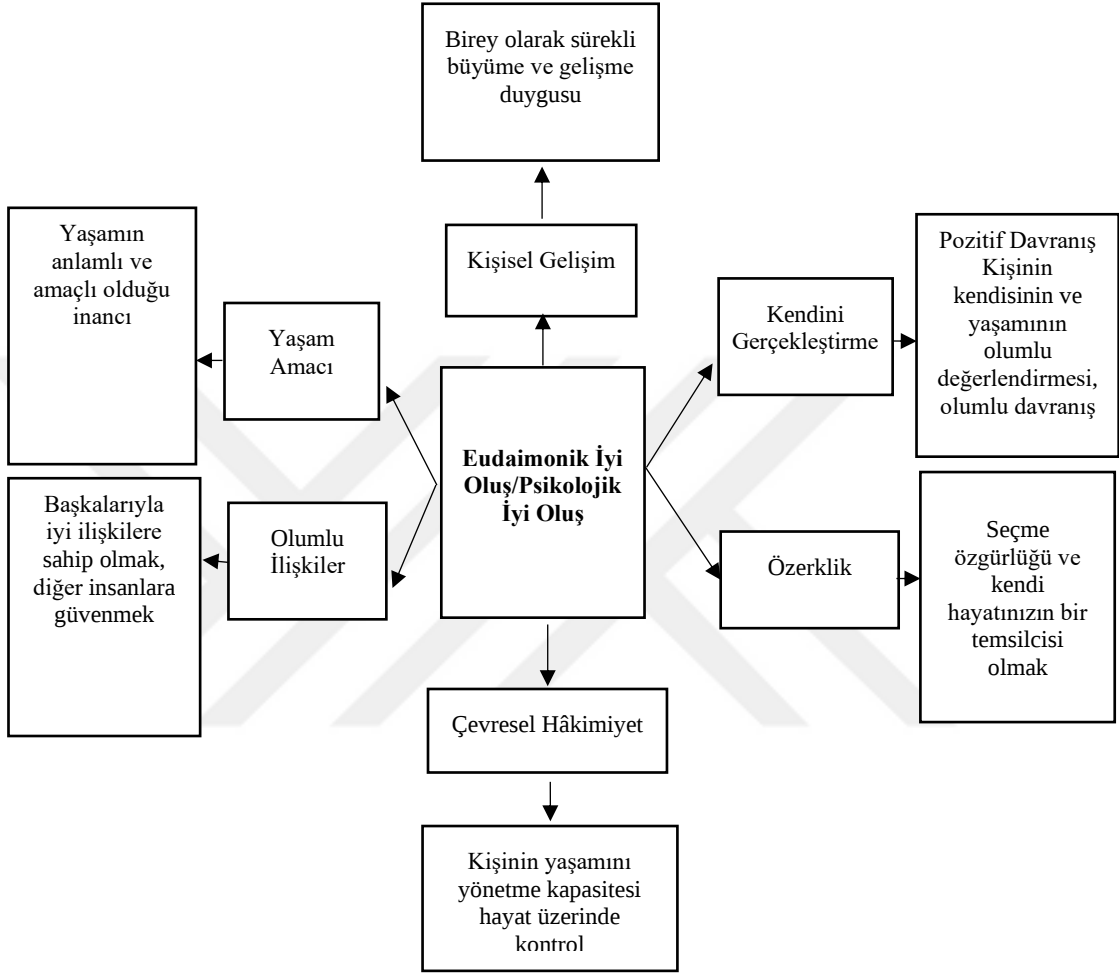
Bununla birlikte, mutluluk sorunları yalnızca bilim insanlarının endişesi değildir. Genel iyi oluş düzeylerini ölçmek için araçlar yaratmaya ve geliştirmeye hükümet ve diğer kamu kurumları tarafından artan bir ilgi vardır (Fulgêncio, 2019). Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]) mutluluğa ilişkin 2022 yılında yayınlanan son raporunu pandemiyle ilişkilendirmektedir (WHR, 2022). Sunulan raporda; pandeminin, nüfusun büyük bir kısmı için depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik sonuçlarda artışa yol açtığını göstermiştir. Araştırmacılar, Covid-19 pandemisi sırasında akış yaşamak, sosyal medyayı kullanmak, savunmasız bir nüfustan olmak, yaşamak, bir partnerle birlikte olmak ve minnettarlık veya dayanıklılık gibi olumlu psikolojik özelliklere sahip olmak gibi dünya genelinde iyi oluş ve sosyal bağlantıdaki bireysel farklılıkları açıklayabilecek birden fazla faktör belirlemiştir. Bununla birlikte, küresel iyi oluş ve sosyal bağlantıyı iyileştirmeye yönelik etkili müdahaleler önerilmeden önce çok daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmüştür (Okabe-Miyamota ve Lyubomirsky, 2021; WHR, 2022).

2.6.1. Psikolojik İyi Oluş

Bradburn (1969) yılında psikolojik iyi oluş kavramını ilk kez kullanmakla birlikte bu durumu olumlu duyguların olumsuz duygulara baskın gelmesi olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte duyguların birbirinden bağımsız olduğunu ve bireyin psikolojik iyi oluş halini olumlu ve olumsuz duygularının düzeyinin belirlediğini ifade etmektedir. Bradburn'ün (1969) psikolojik iyi oluşun yapısı üzerine yaptığı ufuk açıcı araştırma, psikolojik iyiliğe artan araştırma ilgisinin temellerini atmış, pozitif ve negatif etkinin bağımsız değişkenler olduğunu gösterebilmiş ve bunu mutluluğun olumlu ve olumsuz etkiler arasındaki denge olarak tanımlamak için kullanmıştır (Hobbs, 2016). Bu, araştırmacıların psikolojik iyi oluş için önemli olarak addettikleri algılarını değiştirmiş ve psikolojik iyi oluş araştırmalarında yeni yaklaşımlara öncülük etmesine vesile olmuştur (Hobbs, 2016). Psikolojik iyi oluş konusunda Bradburn tarafından yapılan bu araştırma ilk olma özelliği göstermesine rağmen daha çok pozitif ve negatif duygulara odaklanılmış olması nedeniyle psikolojik iyi oluştan ziyade öznel iyi oluş kavramını akıllara getirmiştir (Myers ve Diener, 1995). Diğer taraftan psikolojik iyi oluş kavramı karmaşık bir yapı olarak görülmektedir. Ryff (1989) psikolojik iyi oluşla ilgili farklı araştırmalarda incelenen çeşitli terimleri, önlemleri ve kavramları olarak; mutluluk (Bradburn, 1969) yaşam doyumu (Bryant ve Veroff, 1982), moral (Lawton, 1975), depresyon (Lawton, 1983), benlik kavramı ve benlik saygısı (Dattilo ve ark., 1994; Rosenberg, 1965) öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, zihniyet, ruh hali, duygulanım (Kozma ve ark., 1991) ve öz kimlik (Haggard ve Williams, 1992) belirtmektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluş kavramının bakış açısı olarak *eudaimonik* (psikolojik işlevsellik) yönüyle incelenmesi gerektiği görüşü ileri sürülmüştür (Ryff ve Singer, 2008). Eudaimonik yön bireyin fonksiyonda tam olarak bulunması ve kendini gerçekleştirmesini iyi oluş olarak tanımlamaktadır (Waterman, 1993). Bununla birlikte psikolojik iyi oluşu canlılık, anlamlılık, kendini gerçekleştirme ve potansiyelini tam olarak kullanabilme yetileriyle de açıklamaktadır. Ancak bu görüşe göre bireyin öznel değerlendirmesinden ziyade teoriler tarafından belirlenen sağlıklı davranış özellikleri iyi oluşun temel göstergesi olarak kabul

edilmektedir (Fava ve Ruini, 2003). Dolayısıyla bu bakış açısının psikolojik iyi oluş kavramını nesnel verilere dayandırdığı görüşüne sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ryff'ın psikolojik iyi oluş modeli Şekil 2.4'de gösterilmiştir.



Şekil 2.4. Ryff'ın psikolojik iyi oluş modeli (Linley ve ark., 2009; Ryff ve Keyes, 1995).

Varoluşsal olarak bireyin yaşantısındaki meydan okumalarını (kişisel gelişim, yaşamın anlamlı sürdürme ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma vb.) yönetmesi psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve ark., 2002). Psikolojik iyi oluş modeli için kişisel gelişim, çevresel kontrol, yaşam amacı, diğerleri ile pozitif ilişkiler, öz-kabul ve özerklik olmak üzere altı boyut ileri sürülmektedir. Ryff (1989) tarafından psikolojik iyi oluş kavramına dair anahtar terimler, bireyin gelişim sürecindeki zorluk ve görevlerin ortaya koyulduğu gelişim teorileri; olgunlaşma, bireyselleşme ya da tam işlevselliğin ve kendini gerçekleştirmenin ne olduğunu açıklayan psikolojik sağlığa

dair olumlu kriterlerin belirleyicileri ve klinik açıklamalardan elde edilmiştir (Ryff ve ark., 1999). Bununla birlikte psikolojik iyi oluş bireylerin olumlu işlevsel özelliklerini inceleyen kuramların bir bileşimi olarak görülmektedir (Özen, 2010). Ayrıca psikolojik iyi oluşun bilişsel, kişisel, duygusal, psikolojik, fiziksel ve sosyal süreçlere dair kavramsallaştırılabileceği belirtilmektedir (Rothman ve ark. 2003). Psikolojik ve öznel iyi oluş birbirinden farklı olmakla birlikte psikolojik iyi oluş çok boyutlu bir yapıdan meydana gelmiştir (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluşun ölçümlerinde, öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşamın anlamı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyut yer almaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik İyi Oluş Kuramları

Psikolojik iyi oluş kuramları altı başlık altında toplanmaktadır (Ryff, 1989). Aşağıda kuramlara ve açıklamalarına yer verilmiştir.

Öz kabul: bireyin “kendisi hakkında pozitif tutumu olması hem iyi hem de kötü özellikleri kapsayacak şekilde benliğinin birçok yönünü tanıması ve kabul etmesi ve geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu hissetmesi”.

Diğerleri ile olumlu ilişkiler: bireyin “başkalarıyla güvene dayalı, sıcak ve tatmin edici, ilişkilere sahip olması; diğer insanların refahı ile ilgilenmesi, güçlü empati kurabilmesi, yakınlık ve şefkat yeteneğine sahip olması ve insan ilişkilerinin nasıl kurulduğunu anlaması”.

Özerklik: "bireyin öz-belirleme yapabilmesi ve bağımsızlığı; belirli bir şekilde hareket etmek ve düşünmek için sosyal baskıya direnme yeteneği; davranışların içsel düzenlenmesi ve kişisel standartlara göre kendini değerlendirmesi”.

Çevresel hâkimiyet: bireyin “çevreyi yönetmede yeterlik ve ustalık duygusuna sahip olması, karmaşa harici faaliyetler dizisini kontrol etmesi, çevresindeki fırsatları etkin olarak kullanması, değer ve kişisel ihtiyaçlara uygun bağlamları seçebilmesi ya da yaratabilmesi”.

Yaşamın Anlamı: Bireyin “hayatta hedefleri ve yönlendirilmişlik duygusuna sahip olması, geçmiş ve şimdiki yaşamın bir anlamı olduğunu hissetmesi, yaşam amacına dair inançlara sahip olması, yaşamaya dair için amaç ve hedeflerinin olması”.

Kişisel gelişim: bireyin “sürekli gelişim hissine sahip olması; kendini genişleyen ve büyüyen olarak görmesi, yeni deneyimlere açık olması, potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahip olması, zamanla kendisinde ve davranışta iyileşme görmesi ve daha fazla öz bilgi ve etkinliği yansıtacak şekilde değişiyor olması”.

Keyes ve ark., (2002) tarafından yapılan araştırmada kavramsal olarak psikolojik ve öznel iyi oluş benzerlik gösterse de empirik açıdan farklı olduğu belirtilmektedir. Aşağıdaki bölümde bu farklılıklar açıklanmaya çalışılmıştır.

2.6.2. Öznel İyi Oluş

Optimal psikolojik deneyimi ifade eden refah ve işlevsellik, son çeyrek yüzyılda psikolojide şiddetle incelenmektedir. Bunun sebebi Diener (1984) gibi psikologların önemli ölçüde, Öznel İyi Oluş (ÖİÖ) araştırmalarına odaklanan araştırmalarından kaynaklanmaktadır. İyi oluş bu açıdan bakıldığında öznel olarak varsayılr çünkü düşünce, bireylerin genel olarak iyi hissetme deneyimleme derecesini değerlendirme olarak belirtilmektedir. ÖİÖ işlemsel olarak genellikle, yüksek düzeyde pozitif duygu, düşük düzeyde negatif duygu ve kişinin hayatından yüksek derecede doyum yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Kişi bu üç yapıyı güçlü bir şekilde onayladığı ölçüde

ÖİÖ'nun yüksek olduğu savunulmaktadır. Bu doğrultuda değerlendirilen ÖİÖ sıklıkla “mutluluk” kavramı ile birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Bu nedenle, kişinin refahını ve mutluluk duygularını en üst seviyeye çıkarmak olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Öznel iyi oluş bireyin duyuşsal ve bilişsel öz değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve ark., 1999; Diener ve ark., 2012). ÖİÖ “kişinin yaşamına dair duyuşsal ve bilişsel değerlendirmeleri” olarak ifade edilmektedir (Diener ve ark., 2002). Bilişsel yön genellikle kişinin yaşam doyumu ve yerine getirilmesiyle ilgili yargılarını ifade ederken, duygusal yön tipik olarak kişinin duygularını, ruh hallerini ve hislerini ifade etmektedir (Diener ve ark., 2002). Tarih boyunca Aristoteles, Aristippus, Bertrand Russell ve Jean Jacques Rousseau gibi düşünürler öznel iyi oluşu insan motivasyonunun en yüksek hedeflerinden biri olarak görmüşlerdir. Sokrates'in eski öğrencilerinden biri olan filozof Aristippus (M.Ö. 435-356), yaşamın amacının maksimum zevk yaşamak olduğunu öne sürmüştür. Platon'un öğrencisi ve Büyük İskender'in hocası olan Aristoteles (M.Ö. 384-322) ise gerçek mutluluğun zevkte veya onun peşinde değil, gerçekleşmiş insan potansiyelinde bulunması gerektiğini savunmuştur (Ngamaba, 2017).

Bireyin genel öznel sağlık durumunu ifade eden ÖİÖ genellikle duygusal ve bilişsel olmak üzere iki temel bileşene sahip olarak kavramsallaştırılmaktadır (Diener, 1984; Eid ve Larsen, 2008). Diener (1984) duyuşsal bileşeni, bir bireyin pozitif duygular ve nadiren negatif duygular deneyimleme derecesini yansıttığını belirtmektedir. Pozitif ve negatif duygular bir bileşende birleştirilebileceği (Kahneman, 1999) gibi ayrı bileşenler olarak da duyuşsal bileşen için kabul edilebilmektedir (Schimmack, 2007). Bir bireyin yaşam doyumuyla ilgili genel değerlendirmesi bilişsel bileşen olarak ifade edilmektedir (Diener ve ark., 2013).

'İyi yaşamak' kavramı, iyi bir yaşam kalitesi yaşamakla eş anlama gelebilmektedir (Small, 2007). Subjektif yani öznel bir iyi oluş duygusu da iyi yaşamakla da ilişkilendirilebilmektedir (Martyr ve ark., 2018). Benzer şekilde iyi yaşamak, var olan bir yaşam deneyimini ve yaşam doyumunu kapsayabilmektedir.

Yaşam kalitesi, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu yapıları birbiriyle ilişkilidir ancak farklı unsurları kapsamaktadır (Clare ve ark., 2014). Fakat bir insan için iyi yaşamak mevcutta olan yaşam kalitesinden çok daha fazla anlam ifade edebilmektedir. Öznel iyi oluş, hem kişinin mevcut durumuna ilişkin olumlu bilişsel değerlendirmesini hem de olumlu ve olumsuz duyguların uygun bir dengesi deneyimini ifade etmektedir (Diener ve Chan, 2011). Yaşamdan duyulan doyumun öznel algıları, anlam ve amaç deneyimini, sürekli kişisel büyümeyi deneyimleme yeteneğini, birinin yaşamını kontrol etme duygusunu, aktif sosyal katılımı ve mutluluğu yansıtmaktadır (St. John ve Montgomery, 2010).

Mutluluk kavramına karşılık gelen öznel iyi oluş aynı zamanda pozitif psikolojinin önemli araştırma konuları arasında yer almaktadır. Öznel iyi oluş araştırmalarında mutluluğun anlamı, bazı bireylerin neden daha mutlu olduğu veya bireylerin mutlu olmak için kullandıkları stratejiler ve mutluluk belirleyici durumların ne olduğu gibi sorulara cevap aramaktadır. Bireylerin olaylara gösterdiği duygusal tepkiler ve yaşamlarına dair değerlendirmelerinin sonucu öznel iyi oluş olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla öznel iyi oluş az yaşanan olumsuz duygu ve sık yaşanan olumlu duygu yaşam doyumunun yüksek hissi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener 1995). Yaşam doyumu bireyin farklı yaşam alanlarına (iş, başarı, evlilik, sağlık vb.) dair değerlendirmelerini içermekle birlikte aynı zamanda öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Duyuşsal boyutu ise olumsuz ve olumlu duyguları yaşama sıklığı oluşturmaktadır. Bu perspektife göre pozitif duyguyu ilgi, sevinç, güven, neşe ve heyecan gibi duygular; negatif duyguyu ise üzüntü, kaygı, öfke, nefret ve korku gibi duygular oluşturmaktadır (Argyle ve ark.,1989; Diener, 1984; Lyubomirsky, 2007).

Sürdürülebilir mutluluğa dair Lyubomirsky ve ark., (2005) tarafından bir model geliştirilmiştir. Bu model öznel iyi oluşla ilgili kuramlara dayanmaktadır. Yaşam koşulları, yaşam etkinlikleri ve genetik özellikler ve kişilik gibi öznel iyi oluş değişkenleri üç grupta toplanmıştır. Birinci grup yaşam koşulları cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, ikamet yeri, ekonomik durum gibi demografik değişkenleri kapsamaktadır. İkinci grup olan yaşam etkinlikleri sosyal ilişkiler kurma,

dini inanç gerekliliklerini yerine getirme, affedici olmak, yaşam amaçlarını belirleme ve geliştirme gibi faaliyetleri içermektedir. Son grupta ise genetik ve kişilik özellikleri ele alınmaktadır. Bu modelin sonuçlarına bakıldığında öznel iyi oluşu yaşam koşullarının %10, yaşam amacı etkinliklerinin %40 ve genetik faktörlerin ise %50 oranında etkilediği görülmektedir (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky ve ark., 2005).

2.7. Öznel İyi Oluş ile İlgili Teoriler

Wilson (1967), Antik Yunan zamanlarından beri mutluluğu anlamada çok az teorik ilerleme kaydedildiğine dikkat çekmektedir. Son yirmi yıldır bazı dikkate değer teorik ilerlemelere rağmen ilerleme sınırlı kalmıştır. Teori ve araştırma arasında daha yakın bağlantılar kurmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Daha kapsamlı mutluluk teorileri geliştirmek için çok araştırmaya ihtiyaç olduğu açık olarak görülmektedir (Diener, 2009c). Sadece özellik ve durum mutluluğunu etkileyen faktörler farklılaştırılmamalı, aynı zamanda neşeye karşı doyum gibi ÖİÖ türleri de farklı süreçlere bağlı olabilmektedir. Yapılar daha katı bir şekilde tanımlanmalı ve yanlışlanabilir önermeler geliştirilmelere gereksinim duyulmaktadır. Diener (2009) teorilerin incelendiğinde bir dizi önemli soru olduğunu bunların veriler ve teorik önermeler arasında sürekli bir değiş tokuşun olduğu programatik araştırmalarla yanıtlanabileceğini belirtmektedir.

Her teorik yaklaşımın sınırlayıcı koşullarının araştırılması gerektiğini ve mevcut teorilerin birkaç durumda farklı tahminlerde bulunabileceğini ve bunların araştırma fırsatlarını temsil ettiğini savunmaktadır. Ayrıca çok az teorinin titiz önerme geliştirme veya deneysel analizlerinin araştırıldığını ve teorilerin bütünleştirme girişiminde bulunulmadığını belirtmektedir. İyi yaşam konusu üzerine çalışan araştırmacılar öznel iyi oluşun temelini oluşturduğunu savunmaktadır (Diener ve ark., 2009). Her ne kadar öznel iyi oluş kavramı mutlulukla aynı anlama (Joshi, 2010) gelse de mutluluk günlük hayatta daha çok kullanılmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Literatürde birbirinin yerine kullanılsa da empirik olarak farklılıklar gösteren öznel iyi oluş hedonistik yaklaşıma sahip (Deci ve Ryan, 2008) olmakla birlikte kavramları açıklayan teorilerin

benzerlikler gösterdiği söylenebilir. Öznel iyi oluşu açıklamada kullanılan teoriler arasında Erek (Telic), Aktivite (Activity) ve Akış (Flow), Çağrışımsal (Associationistic), Uyum (Adaption), Sabit Nokta (Set Point), Dinamik denge (Dynamic Equilibrium), Yargı (Judgement), Aşağıdan-Yukarıya (Bottom-Up) ve Yukarıdan Aşağıya (Top-Down) yer almaktadır. Bu araştırmanın kuramsal çerçevesini serbest zaman ve öznel iyi oluşla ilişkili olması nedeniyle Aşağıdan-Yukarıya (Bottom-Up) teorisi oluşturmaktadır.

2.7.1. Aşağıdan-Yukarıya (Bottom-Up) ve Yukarıdan-Aşağıya (Top-Down) Teoriler

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya yaklaşımlar arasındaki ayrım modern psikolojide popülerdir ve mutluluğun bilimsel tarihi boyunca paralel sorular bulunabilir. Örneğin, bazı filozoflar mutluluğun sadece birçok küçük zevkin toplamı olduğunu savunmuştur (aşağıdan yukarıya teorisi) (Diener, 2009c). Bu görüşe göre, bir kişi hayatının mutlu olup olmadığına karar verdiğinde, anlık zevkleri ve acıları toplamak için bazı zihinsel hesaplamalar kullanılmaktadır. Bu görüşe göre mutlu bir yaşam, yalnızca mutlu anların bir birikimidir. Felsefede bu görüş, Lockeçu indirgemeci veya atomist görüşlerle ilişkilidir (Kozma ve Stones, 1980). Buna karşılık, yukarıdan aşağıya yaklaşım, şeyleri olumlu bir şekilde deneyimlemek için küresel bir eğilim olduğunu varsayar ve bu eğilim, bireyin dünyayla olan anlık etkileşimlerini etkilemektedir. Başka bir deyişle, kişi mutlu olduğu için zevklerden haz alır, tersi bir durumda bu mümkün olmamaktadır. Bu daha Kantçı görüşte, nedensellik, üst düzey öğelerden aşağı ya da daha çok temel düzeylere doğru ilerlemektedir (Diener, 2009a).

Yukarıdan aşağıya teorisinde mutluluğa yaklaşımda, kişiliğin küresel özelliklerinin bir kişinin olaylara tepki verme şeklini etkilediği düşünülmektedir. Örneğin, iyimser bir mizaca sahip bir kişi, çok sayıda olayı olumlu olarak yorumlayabilir. Filozoflar genellikle mutluluk odağını tutumlara yerleştirmişler ve böylece yukarıdan aşağıya bir yaklaşım önermişlerdir. Örneğin, Demokritos (Sokrates öncesi Antik Yunan filozofu), “mutlu bir yaşam, iyi talihe ya da aslında herhangi bir

dış tesadüfe değil, aynı zamanda ve hatta daha büyük ölçüde bir insanın düşünce yapısına da bağlı olduğunu savunmuştur. Önemli olan bir insanın neye sahip olduğu değil, sahip olduklarına nasıl tepki verdiği'dir" (Tatarkiewicz, 1976). Andrews ve Withey (2005), yukarıdan aşağıya bir yaklaşımı destekleyen veriler sunmuştur. Yaşam doyumunu tahmin etmede, belirleyici olarak kullanılan alan doyumlarının türünün önemli olmadığını ve alanların ağırlıklandırılmasının çok daha iyi sonuç vermediğini belirtmektedirler. Bu bulgular, alanlarla ilgili tatminin küresel yaşam doyumundan ziyade bundan kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Aşağıdan yukarıya yaklaşımda, kişinin hayatında olumlu deneyimler biriktikçe, kişi aydınlık bir eğilim ve iyimser bir bakış açısı geliştirmelidir. Örneğin, hedonistler zevkler dikkatlice seçilir ve biriktirilirse mutlu olunabileceğini öğütlemektedir (aşağıdan yukarıya teori) (Diener, 2009c).

Diener (1984), Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya olmak üzere iki kategoriye ayrılan çeşitli teorilerden ortaya çıkan ÖİO'nun dinamiklerini açıklamaktadır. Yukarıdan Aşağıya teorisi, öznel iyi oluşu, aile, iş ve serbest zaman gibi belirli bağlamlardaki olumlu deneyimlerin kümülatif bir etkisi olarak görmektedir. Tüm unsurların toplanması ve birey tarafından değerlendirilmesiyle genel doyum ortaya çıkmaktadır. Ayrıca hoş anların toplanması yaşamdan doyum anlamına gelmektedir (Brief, 1998; Zalewska, 2004). John Locke'un felsefesinden ödünç alınan teori, öznenin epistemolojik anlayışının, dış dünyanın duyum ve incelenmemiş deneyimi tarafından şekillendirilmiş sığ bir zihni ortaya çıkardığını varsaymaktadır (Brief, 1998). Bu kavram, ÖİO'nun ana yordayıcıları olarak yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey gibi nesnel koşullara öncelik vermektedir (Feist ve ark., 1995).

Yukarıdan Aşağıya teorisine göre birey dünyayı olumlu olarak deneyimlemektedir. Diener (1984), bu anlamda insanların mutlu olmak için değil, mutlu oldukları için deneyimlediklerini savunmaktadır. Herhangi bir deneyim, özne tarafından kendisine atfedilen niteliklere göre nesnel olarak hoş veya nahoş, tatmin edici veya tatmin edici değildir. Varlığı tanımlamak ve düzenlemek için özneye odaklanan Immanuel Kant'tan ilham alarak epistemolojik çerçeveyi tersine çevirir

(Brief, 1998). Bireyin (zorunlu olarak) öznel iyi oluşunu ölçmek için nesnel koşullardan ziyade öznel yorumu vurgulanmalıdır. Aşağıdan yukarıya teorisi ÖİÖ'yu bir etki haline getirmektedir. Yukarıdan Aşağıya ise bunu bir neden olarak kabul etmektedir (Zalewska, 2004). Dolayısıyla her iki teori birbirini tamamlamakla birlikte bazı doğruları içermektedir. Birinin veya diğerinin vurgulanması, ister bütünü isterse onu oluşturan parçaları en önemli olarak vurgulasın, kişinin psikolojiye yaklaşma biçimini yansıtır. Bu sayede kişilik ve bilişsel tarzların yorumlanmasında farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Fulgêncio, 2019).

Her iki formülasyon da kısmen doğru olsa da zorluk, yukarıdan aşağıya veya dahili faktörlerin ve aşağıdan yukarıya moleküler olayların nasıl etkileşime girdiğini ortaya çıkarmaktır. İnsanlar olaylara öznel olarak algılandığı gibi tepki verdiğiinden, bazı yukarıdan aşağıya süreçlerin dâhil edilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte, bazı olayların çoğu insan için zevkli olduğu da görülmektedir ve bu, aşağıdan yukarıya ilkelerin de yararlı olabileceğini düşündürmektedir (Diener, 1984). Bilişlerin ve kişilik faktörlerinin bir olaylar birikimi tarafından nasıl değiştirilebileceğine dair bir anlayışa ihtiyaç vardır. Bir kişinin iyimser bir mizaç edinme sürecini ve bu mizacın değişmeye ne kadar dirençli olduğunu da incelemek gerekir. Büyük ölçekli yaşam olaylarının ve küçük günlük zevklerin uzun ve kısa vadeli mutluluk üretmedeki etkileşimi daha fazla araştırma gerektirmektedir. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya ikilemi teorik alternatifler üretmek için yararlı bir araç ve araştırma fikirleri üretmek için bir buluşsal yöntem olarak hizmet etmektedir (Diener, 2009c).

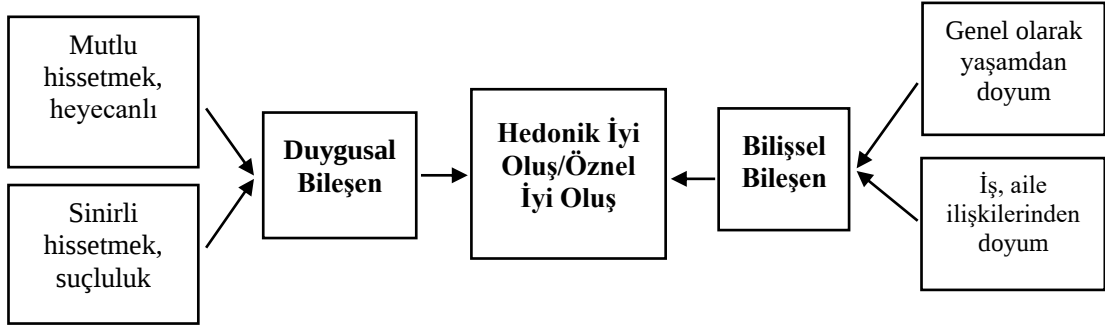
ÖİÖ alanında aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya ayrımıyla ilgili iki tartışma vardır. İlk tartışma, bir özellik ya da durum olarak mutlulukla ilgilenmektedir. Bunun bir yatkınlık veya özellik olduğunu savunanlar, mutluluğun başlı başına mutlu duygular değil, mutlu bir şekilde tepki verme eğilimi olduğunu öne sürülmektedir. Bu yukarıdan aşağıya yaklaşım, mutlu bir kişinin şu anda mutsuz olabileceğini düşündürmektedir. Aşağıdan yukarıya ya da durum yaklaşımı, mutlu bir insanın birçok mutlu anı olan biri olduğunu öne sürmektedir. Chekola (1975) bunu mutluluğun toplu görüşü olarak tanımlamıştır çünkü mutluluk sadece mutlu anların geniş bir

koleksiyonu olarak görülmektedir. Mutluluk ya bir özellik ya da bir durum olarak tanımlanabilir ve bunların muhtemelen farklı ilkeleri izleyeceği düşünülmektedir.

İkinci tartışma, mutluluk yaratmada hoş olayların rolüyle ilgili olarak görülmektedir. Lewinsohn ve Amenson (1978), hoş olayların eksikliğinin depresyona yol açtığına dair iddiası, aşağıdan yukarıya bir yaklaşım gibi görünmektedir. Ancak eleştirmenler, depresyonun normalde hoş olaylarla meşgul olduğunda zevk alamamaya yol açtığını ileri sürmektedir (Sweeney ve ark., 1982) ve bu yukarıdan aşağıya bir yaklaşımdır. Hoş olayların eksikliğinin depresyona neden olup olmadığını (veya hangi koşullar altında) belirlemek için araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Diener, 2009c).

2.8. Öznel İyi Oluşun Yapısı

ÖİÖ, hedonik gelenek içinde anahtar bir fenomendir ve bir kişinin yaşamının bilişsel ve duygusal bir değerlendirmesine atıfta bulunmaktadır. Duygusal bilişsel yönleri içeren hedonik iyi oluş Şekil 2.5’de verilmiştir. ÖİÖ’nun genellikle yaşam doyumu (Yaşam Doyumu (YD), kişinin yaşamına ilişkin genel yargılar), olumlu duygu (Pozitif Duygu (PD), hoş duygular ve ruh halleri) ve olumsuz duygu (Negatif Duygu (ND), hoş olmayan duygular ve ruh halleri) olmak üzere üç ayrılabilir bileşen içerdiği kabul edilmektedir. ÖİÖ’nun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu, küresel yaşam doyumu ve belirli alanlardaki doyum olarak ikiye ayrılmaktadır (Diener, 2009c).



Şekil 2.5. Duygusal ve bilişsel yönleri içeren hedonik iyi oluş (Diener ve ark., 1985; Watson ve ark., 1988).

2.8.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten ve ark., (1961) tarafından ele alınmıştır. Araştırmacılar yaşam doyumunu bireyin elinde olanlarla yani neye sahip olduğuyula beklentileri yani ne istediğinin karşılaştırılması ile ortaya çıkan sonuç veya durum olarak tanımlamaktadır (Neugarten ve ark., 1961). Diğer yandan yaşam doyumu Diener ve arkadaşları tarafından ise bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Diener, 1984, 1994; Diener ve ark., 1985; Diener ve ark., 2003). İnsanları yaşamlarından neyin memnun edip etmediği sorusu, bir süredir ekonomistleri ve yazarları büyüleyen bir soru olarak görülmektedir. Yaşam doyumu konusu, pozitif psikoloji hareketinin bir parçası olarak kabul edildiğinden, psikologların ilgisini çekmiştir. Pozitif psikoloji, odak noktasını bireyin ve topluluklarının gelişmesini sağlayan bireylerin güçlü yanlarını ve erdemlerini incelemeye çevirmektedir. Pozitif psikolojinin doğası gereği, psikologların, toplulukları ve bireyleri güçlendirmeye yardımcı olabilmeleri için insanların memnun veya tatmin olmama nedenlerini bulmak istemeleri mantıklı olarak görülmektedir (Behlau, 2010). Çoğu bireyin birincil amaçlarından biri -belki de birincil amacı- tatmin edici yaşamlar yaşamaktır, yani üzerinde düşünüldüğünde iyi oluşu sağlayan yaşamlar olarak nitelendirilebilmektedir. Ayrıca, toplam düzeyde bir bölgeye ya da ülkeye bakıldığında bireylerin tatmin edici hayatlar yaşama eğiliminde olduğunu gösterdiğinden, genel düzeyde, birçok insan bunun yüksek bir ortalama yaşam doyumu derecesi ile arzu edilir bulabilecektir. Bu arka plana karşı, bir toplumda

yaşam doyumunu belirleyen temel faktörleri belirlemek önemli hale gelmektedir (Berggren ve Bjørnskov, 2020).

Diener ve ark., (2011), yaşam doyumunu mikro düzeyde açıklamak için üç ana teorik yaklaşım olduğunu savunmaktadır. Birincisi, çeşitli ihtiyaçlar karşılandığında yaşam doyumunun sağlandığını varsayar ve ihtiyaç temellidir. İkincisi, aktivite temellidir ve bir kişi anlamlı faaliyetlerde bulunduğu yaşam doyumunun gerçekleştiğini gösterir. Üçüncüsü, bir kişinin kişiliğinin oldukça istikrarlı bir yaşam doyumuna düzeyine sahip olduğunu öne sürerek, genetik teorileri ve kişilik eğilimleriyle ilgilidir. Buradaki yaklaşım, ülke veya eyalet düzeyinde tipik olarak geçerli olan kuralları bireylerin hayatlarını deneyimleme biçimlerine bağlaması anlamında makro odaklıdır (Berggren ve Bjørnskov, 2020).

Yaşam doyumunu, bireylerin (mevcut duygularını ifade etmekten ziyade) hayatlarını bir bütün olarak nasıl değerlendirdiklerini ifade etmektedir. “Kişinin kendi yaşamına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri” olarak tanımlanan öznel iyi oluşun iki unsurundan ilkinin karşılığı gelmektedir (Diener ve ark., 2011). Yaşam doyumuna odaklanmanın ana nedeni, resmî kurumların öncelikle daha fazla dikkate alınan refah değerlendirmelerini etkilemesinin beklenebilir olmasıdır. Öznel iyi oluşun ikinci unsuru, duygusal değerlendirmeler veya mutlulukla ilgilidir ve bunu sonuç değişkeni olarak kullanan bazı araştırmalar olsa da ve bu incelemeye dahil edilseler de doğrudan duygusal değerlendirmelerin toplumdaki büyük ölçekli ve oldukça istikrarlı resmi kurallara açıkça ilişkili olması beklenmeyebilir (Diener ve ark., 2013; Kahneman ve Krueger 2006; Nikolova 2016).

Yaşam doyumunu, esasen bir insanın yaşamının gerçekte ne olduğuyla ilgili olması gerektiğine inandığına dayanmaktadır (Paolini ve ark., 2006). Bireyler yaşamlarının belirli bir halde olması gerektiğine inandıklarında beklentileri yükselmektedir. Bireyin yaşamı beklentisini karşılamazsa bu yaşam doyumunda bir düşüş yaşamasına neden olmaktadır. Geçmiş araştırmalar, bir kişinin olumlu yaşam doyumunu düzeylerini sürdürmesi durumunda normal yaşam uyumu için çok önemli olduğunu göstermiştir.

Olumsuz yaşam doyumu seviyelerine inildiği takdirde psikolojik hastalık gibi olumsuz yaşam sonuçları için risk artmaktadır (Kitsantas ve ark., 2003). Bununla birlikte yaşam doyumu yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, öğrenci durumu, iş durumu, aile vb. bir dizi yaşam alanına bağlıdır. Her alanın bireyin yaşam doyumu üzerinde büyük bir etkisi bulunmaktadır. Etki alanları, bireyin katıldığı roller yaratır ve kişi birden fazla role katıldığında, yaşam doyumunda bir azalma olması muhtemel olarak görülmektedir (Behlau, 2010).

Yapılan araştırmalarda sosyo-demografik özellikler, iş yaşamı, kültür, evlilik, din, sağlık durumu, yaşam deneyimleri, çevresel koşullar, maddi olanaklar ve destek olanakları gibi çeşitli değişkenlerin yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir (Chow, 2005; Diener, 1984, 1994, 2000; Diener ve ark., 1999; Diener ve Biswas-Diener, 2008; Paolini ve ark., 2006). Yaşam doyumu küresel ve belirli alanlardan doyum olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Daukantaitė, 2006). Küresel yaşam doyumu, bir kişinin yaşamını bir bütün olarak değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener, 1984). Bir kişinin gerçekleştirmeye çalıştığı insan potansiyelinin yönlerini önceden belirleyen psikolojik iyi oluştan farklı olarak; öznel iyi oluş araştırmasında, kişi küresel yaşam doyumunu değerlendirirken standartları ve kriterleri kendisi belirlemektedir. Bireylerin bu değerlendirmeleri üretmek için kriterleri nasıl seçtiklerini anlamak ÖİÖ'nün en büyük zorluklarından biri olarak görülmektedir. Bir kişinin küresel yaşam doyumunu düzeyini belirlemek için birçok farklı faktörün önemli olduğu belirlenmiştir (Daukantaitė, 2006). Olguyu ölçmek için, değişen sayıda maddeye sahip ve birkaç haftadan kişinin tüm yaşamına kadar uzanan bir referans dönemini kapsayan farklı anketler kullanılmıştır (Diener, 1984). Andrews ve Withey (1976) tarafından küresel yaşam doyumunu ölçmek için “Bir bütün olarak hayatınız hakkında ne hissediyorsunuz?” “Memnun” ile “korkunç” arasında değişen yedi puanlık bir ölçekte verilen cevaplardan oluşan tek maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Tek maddelik ölçeklerin genellikle düşük güvenilirliğe sahip olduğu iddia edilse de ölçek, maddenin iki kez uygulanması için .77'lik bir korelasyonla şaşırtıcı derecede yüksek güvenilirlik göstermiştir (Andrews ve Robinson, 1991). Küresel yaşam doyumunu ölçmek için muhtemelen en sık kullanılan ölçek, Diener ve ark., (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'dir (YDÖ). Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ve hedef

kişinin yaşam doyumunun aile ve arkadaşlarının raporlarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur (Pavot ve Diener, 1993).

Belirli alanlardan tatmin, bir kişinin işi, partneri, arkadaşları vb. gibi belirli yaşam alanlarıyla ilgili doyum deneyimini ifade etmektedir. Evlilik doyumu (yani, kişinin partneriyle olan ilişkisinden doyum), genel öznel iyi oluş ile büyük ölçüde ilişkili olduğu bulunan bir alandır (Dush ve Amato, 2005). Çok sayıda araştırma, mutlu evli insanların, mutsuz evlilere göre daha iyi zihinsel sağlığa, daha az sıkıntıya ve daha yüksek genel öznel iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir (Williams, 2003). İş genellikle yetişkin yaşamının ayrılmaz ve belirleyici bir yönü olarak görülmektedir. İş doyumu genellikle iç faktörlere (terfi ve büyüme fırsatları gibi) ve dış faktörlere (ücret gibi) göre değerlendirilmektedir. 34 araştırmanın incelendiği bir araştırmada yaşam doyumu ile iş doyumu arasındaki ortalama ilişkinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Tait ve ark., 1989). Bir dizi araştırmada, iş tatmini eğitim düzeyi ile ilişkilendirilmiştir (Ganzach, 2003) ve sonuçlar biraz karışıktır, çünkü iş doyumu ile hem olumlu hem de olumsuz bir ilişki rapor edilmiştir. Katılımcılardan hayatlarının farklı alanlarının önemini değerlendirmeleri istendiğinde “sağlıklı” en yüksek puanı almıştır (Campbell ve ark., 1976). Bununla birlikte, genel öznel iyi oluş ile sağlık arasındaki güçlü ilişki, yalnızca kendi bildirdiği sağlık önlemleri için geçerlidir (Watten ve ark., 1997). Bireysel sağlık ölçümlerinin sadece gerçek fiziksel durumu yansıtmadığını bununla birlikte duygusal durumu yansıttığını (Hooker ve Siegler, 1992) ve kişilik faktörleriyle de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Brief ve ark., 1993; Larsen, 1992).

2.8.2. Pozitif Duygu (PD) ve Negatif Duygu (ND)

Olumlu ve olumsuz duygu, hoş veya hoş olmayan hedonik değerlikli ve uyarılmada değişkenlik gösteren ruh hali durumlarını ifade etmektedir (Watson ve ark., 1988; Feldman, 1995). Örneğin, olumlu duygu, mutlu, memnun veya kendinden geçmiş hissetmeyi içerir; olumsuz etki, üzgün, endişeli veya öfkeli hissetmeyi içerir. Olumlu duygu, yaşamdaki anlamın güçlü bir bağıntısıdır (King ve ark., 2006).

Deneyim örnekleme araştırmaları, günlük olumlu duygunun yaşamda daha yüksek anlamı öngördüğünü (King ve ark., 2006, Tov ve Lee, 2016) ve günlük olumlu duygu, hedefle ilgili düşünce ve etkinliklerden (King ve ark., 2006) yaşamdaki anlamın daha güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Ek olarak, deneysel olarak indüklenen olumlu duygu, yaşamdaki anlamı artırmaktadır (King ve ark., 2006). Negatif ruh hali, kesitsel verilerde (King ve ark., 2006) hayatın anlamı ile negatif ilişkilidir, ancak günlük negatif ruh hali, günlük pozitif ruh hali ile karşılaştırıldığında hayatın anlamı ile daha az güçlü bir şekilde ilişkili olarak görülmekte (Tov ve Lee, 2016) ve uyarılmış negatif etki, hayatın anlamını etkilememektedir.

Ek olarak, pozitif ruh hali, dindarlık (Hicks ve King, 2008), sosyal ilişkiler (Hicks ve King, 2009; Hicks ve ark., 2010) ve finansal kaynaklar (Ward ve King, 2016) gibi onu destekleyen diğerk faktörlerin yokluğunda hayatın anlamını güçlendirerek telafi edici bir işlev görebilmektedir. Spesifik olarak bakıldığında bu tür kaynaklara sahip olan bireylerin, ruh hallerinden bağımsız olarak yaşamlarında nispeten yüksek bir anlama sahip olma eğiliminde oldukları görülmektedir. Tersine, bu kaynaklarda yetersiz olanlar (ya da bunlarla hazır olmayanlar) eğer iyi bir ruh halindeyseler, yaşamda yüksek düzeyde anlam bildirebilmektedir (King ve Hicks, 2021). Esasen bu, pozitif duygunun, varsayılan anlam kaynağı için yüksek (veya hazır) olanlarda (yüksek ruh hali seviyelerine sahip olma eğiliminde olduğu için) yaşamın anlamını tahmin edemeyeceğı anlamına gelmektedir. Buna karşılık, varsayılan bir anlam kaynağı (veya kontrol koşulu) olmayanlar arasında, olumlu duygular yaşamdaki anlamı daha fazla öngörmektedir (Womick ve ark., 2021).

Watson ve Tellegen (1985) tarafından pozitif duygu (PD) ve negatif duygu (ND) üzerine yapılan araştırma, iki boyutlu alternatif bir yapının ortaya çıkmasına yol açmıştır. PD ve ND'nin iki değerli aktivasyon boyutunun -yüksek ve düşük pozitif etki ve yüksek- düşük negatif etki-nispeten saf belirteçleri olduğunu ve bu boyutların hoşluk/hoşnutsuzluk boyutundan farklı olduğunu öne sürülmüştür. İlk araştırmalarında (1985) araştırmacılar, Russell'ın çevresine (1980) çok benzemek üzere tasarlanmış dairesel bir yapı gösterebildiklerini iddia etseler de daha yakın tarihli araştırmalarda, modellerinin “klasik, basit yapı arasında bir yere düştüğü ve gerçek bir

döngü” sonucu olduğuna varmışlardır. (Watson ve ark., 1999). Watson ve ark. (1988), yüksek pozitif duygu, bireyin kendini aktif, coşkulu hissettiğinde düşük pozitif duyguyu ise uyuşuk ve üzgün hissettiği genel durum olarak tanımlamaktadır. Yüksek negatif duygu bireyin suçlu ve korkmuş hissettiğinde, düşük negatif duyguyu ise sakin ve sükûnet hali olarak hissettiği genel bir durum olarak tanımlamaktadır. PD ve ND boyutları başlangıçta yüksek (örneğin coşkulu) ve düşük PD (örneğin üzgün, uyuşuk) ve yüksek (örneğin düşmanca) ve düşük ND (örneğin sakin, dingin)- değerlik açısından yorumlanmasına rağmen, boyutlar ağırlıklı olarak sırasıyla pozitif değerli ve negatif değerli terimlerle tanımlanır ve gerçekten tek kutuplu yapılar olarak görülmektedir (Watson ve ark., 1999). Duygusal iyi oluş alanının temel eksenleri Şekil 2.6’da gösterilmiştir.

İkinci özellikler, Watson ve ark., (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği’nde (PNDÖ) açıkça görülmektedir. PNDÖ’de yer alan on olumlu etki ögesi, coşkulu, ilgili, kararlı, heyecanlı, ilham verici, uyanık, aktif, güçlü, gururlu ve özenli olarak yer almaktadır. PNDÖ’de yer alan on olumsuz duygu ögesi; korkmuş, korkmuş, üzgün, sıkıntılı, gergin, gergin, utanmış, suçlu, sinirli ve düşmanca’dır. Dolayısıyla, pozitif faktör, aktivasyonda yüksek gibi görünen pozitif terimlerden (örneğin, heyecanlı, aktif, uyanık) oluşur ve negatif faktör, aktivasyonda yüksek gibi görünen negatif terimlerden (örneğin, gergin, düşmanca) oluşmaktadır.

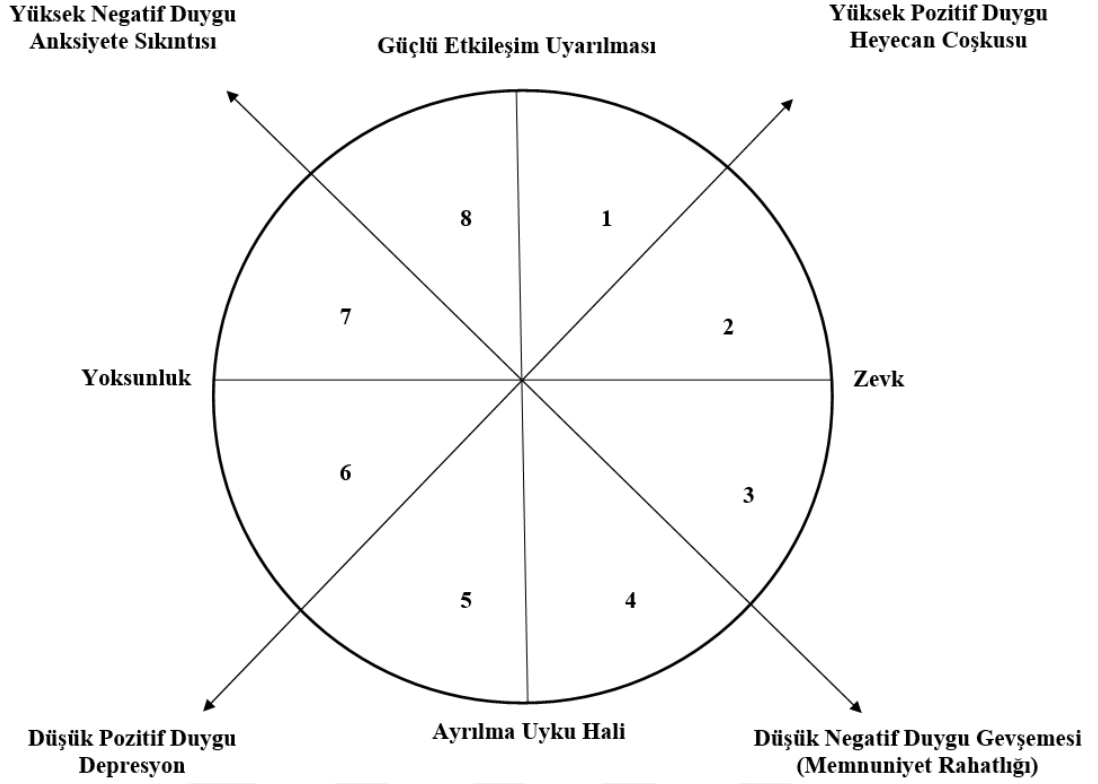
Diener ve Emmons (1985), PD ve ND’nin daha uzun bir süre boyunca (örneğin, geçen yıl) ölçüldüğünde neredeyse bağımsız olduğunu bulmuşlardır, ancak faktörler geçen ay ölçüldüğünde ters yönde güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Katılımcılardan günlük ve anlık etki bildirmeleri istendiğinde ilişki daha da güçlenmektedir. Araştırmacılar, bir kişinin aynı anda hem pozitif duygu hem de negatif duygu hissetmesinin pek olası olmadığı sonucuna varmıştır (Russell, 1979; Russell ve Carroll, 1999). Ancak yapılan farklı araştırmalar bireylerin aynı anda hem üzgün hem de mutlu olabileceğini öne sürmektedir (Cacioppo ve Berntson, 1994; Larsen ve ark., 2001). Diener ve Iran-Nejad (1986) tarafından yapılan bir araştırmada duygusal bir film izledikten sonra ya da üniversite mezuniyeti sonrası gibi belirli koşullarda üzüntü ve mutluluk duygularının bir arada yaşanabileceğini belirtilmektedir. Bununla birlikte

Diener ve Emmons (1985) pozitif duygu ve negatif duygunun bir frekans boyutunda negatif ilişkili olduğunu fakat yoğunluk boyutunda pozitif ve negatif duygunun değişebileceği öne sürülmektedir (Diener ve ark., 1985).

Diener'e (2009) göre öznel iyi oluş üç özelliği bütünleştirmektedir. İlki, doğası gereği öznel olmasıdır yani finansal gelir, rahatlık ya da sağlık gibi nesnel koşullar ÖİO'yu etkileyebilir fakat yapının ayrılmaz bir parçası olduğu anlamına gelmemektedir. İkincisi, ÖİO mutlaka olumlu bir etki içerir (yalnızca olumsuz etkinin yokluğu yeterli değildir) ve yüksek bir pozitif ölçü endeksi olmalıdır. Üçüncüsü ise ÖİO'nun bireyin bütünsel olarak yaşamının tüm yönlerini değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Tanım belirli bir alan olarak değerlendirebilse de vurgu, çeşitli varlık alanlarının bütünleşik yargısına dayanması gerekmektedir. Böylece öznel iyi oluş, bireylerin yaşamları, bedenleri, zihinleri ve içinde yaşadıkları çevre hakkında yaptıkları çeşitli değerlendirmeleri kapsamaya çalışan birleştirici olarak belirtilmektedir (Diener ve Ryan, 2011). Diener ve Ryan, terimlerin birkaç araştırmacı tarafından birbirinin yerine kullanıldığını belirterek, iyi oluş ve mutluluk arasında hiçbir kavramsal ayırım yapılmamıştır. Böylece ÖİO modelini bütünleştiren bileşenleri hiyerarşik bir mutluluk modeli sunmaktadır (Fulgêncio, 2019).

Topp ve ark., (2015), öznel iyi oluşu oluşturan öznel koşullar, maddi kaynaklar veya sağlık gibi nesnel koşullarla birleştirilirse, yaşam kalitesinin iki bileşenine sahip olacağımıza işaret etmektedir. Araştırmacılar, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi kavramları sadece kısmen örtüşür, ÖİO ve mutluluk kavramları eşanlamlı olarak kullanılmaya eğilimli olarak görülmektedir. Ayrıca, eğer bir ayırım yapılacak olsaydı, bunun mutluluk kavramını ÖİO'nun duygusal boyutlarıyla sınırlamak anlamında olacağını ileri sürer: mutluluk, olumlu duyguların baskınlığından oluşacaktır (Topp ve ark., 2015). ÖİO'nun bilimsel analiz alanı, bireylerin hem şu an hem de gelecekte hayatlarını nasıl değerlendirdiklerini anlamaktadır. Bu öznel ve küresel değerlendirmeler, mizah, olaylara duygusal tepkiler ve yaşam doyumuna dair sonuçları içermektedir. Bu anlamda belirli alanlardaki içerik (iş ve sosyal ilişkiler), olumlu duygu ve hisler (Diener, 1984; Diener ve ark., 2002; Keyes ve ark., 2002) gibi değişkenlerden oluşturulabilmektedir.

Birinin hayatından doyumun, diğerkriterlerden ziyade bireysel olarak tanımlanan, kalitesi hakkında yapılan genel öznel yargılarla ilgili olduğu bilinmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998). Ayrıca, sadece negatif faktörlerin olmamasını değil öznenin tüm yaşamının olumlu yönlerini ifade etmektedir (Diener ve Suh, 2000; Ostir ve ark., 2004). Her bileşen daha da farklılaştırılmıştır. Küresel doyum, öznenin arkadaşlık, aşk ve evlilik gibi yaşam faktörlerini de ifade etmektedir. Pozitif duygu sevinç, sevgi ve gurur gibi belirli duygulara bölünürken, negatif duygu utanç, suçluluk, üzüntü, öfke veya kaygı gibi belirli duyguları içermektedir (Diener ve Suh, 1997). Olumlu duyguların sağlığı doğrudan ve dolaylı olarak artan entelektüel (yaratıcılık, yeni bilgi ve hafıza öğrenme yeteneği), fiziksel (güç, koordinasyon ve kardiyovasküler sağlık), psikolojik (direnc, kimlik duygusu ve hedef yönelimi) ve sosyal (yeni bağlar oluşturmak ve önceki bağlantıları sağlamlaştırmak) kaynaklar olarak etkilediği bilinmektedir (Fredrickson, 2003). Güçlü pozitif duygulara sahip kişiler sosyal olarak daha kolay ilişki kurarlar ve stresli durumlarla daha iyi başa çıkarlar, kendi yaşamlarından daha fazla sorumlu hissetmektedirler (Ostir ve ark., 2004). Pozitif duygunun aynı zamanda homeostazın sürdürülmesinde bulunan kimyasal ve nöronal tepkiler yoluyla sağlık üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Damásio, 2001).



Şekil 2.6. Duygusal iyi oluş alanının temel eksenleri (Sevastos, 1996; Hosie ve Sevastos, 2010).

2.9. Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi

Diener (1984), bazı ÖİÖ ölçeklerini ve formüllerini gözden geçirmiş ancak Bradburn (1969), mevcut ÖİÖ formülünün temelini oluşturan ilk formülü önermiştir. PD'nin ND'ye göre üstünlüğünü vurgulamıştır. Bu formülasyon, ya kişinin referans döneminde çoğunlukla hoş duygular yaşadığı ya da o anda yaşasın ya da yaşamamasın kişinin bu tür duygulara yatkın olduğu anlamına gelebilmektedir. Andrews ve Withey (1976) ise yaşam doyumunun iki ana duygu türünden ayrı bir faktör oluşturduğu sonucuna varmıştır. Böylece Bradburn'ün ortaya koyduğu duyuşsal boyutlara ek olarak bilişsel bir boyut eklemiştir. Lucas ve ark., (1996) çok özellikli-çoklu yöntemli analizler gerçekleştirmiş ve PD, ND ve YD'nin ayrı, ancak daha yüksek dereceli bir yapının parçaları olarak kabul edilebilecek ilişkili yapılar olduğunu göstermiştir (Argyle ve ark., 1989; Diener, 2000; Lucas ve ark., 1996). ÖİÖ'nün bilişsel ve duyuşsal bileşenlerinin zaman içinde istikrar sergilediği bulunmuştur ve bu,

biyolojik temelli kişilik yatkınlıklarının genel ÖİÖ için çok önemli olmasıyla açıklanmıştır (Costa ve McCrae, 1980).

Bireyin kendi yaşamını duyuşsal ve bilişsel olarak değerlendirmesi iyi oluşun tanımına karşılık gelmektedir. Dolayısıyla duyuşsal ve bilişsel olmak üzere iyi oluşun iki boyutu bulunmaktadır. İki boyutun değerlendirmesi birey tarafından yapılması nedeniyle subjektif olma özelliği taşımaktadır (Diener, 1984; Diener ve Lucas, 2000). Ayrıca bireyin kendini değerlendirmesiyle ortaya çıkan öznel iyi oluş *subjective well-being* olarak yabancı literatürde yer almakta ve iki boyutu yaşamın içinde farklı değişkenlere dikkat çekmektedir. Ayrıştırılabilir ve çoklu öğeleri içermesi sebebiyle geniş bir yapı olan öznel iyi oluş içerisinde bilişsel ve duyuşsal boyutları yer almaktadır. Bireyin yaşam doyumuna (life satisfaction) dair yaptığı kendi değerlendirmeleri bilişsel boyutla açıklanmaktadır. Diğer yandan pozitif duygu (positive affect) ve negatif duygu (negative affect) ise bireyin duygusal iyi oluşuna ya da mutluluğuna karşılık gelmesiyle duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşun diğer bir bilişsel boyutunu yaşam doyumunu oluşturmaktadır. Bilişsel olarak duygu durumu ve yaşam doyumunun değerlendirilmesi yaşam doyumuna karşılık olarak gelmektedir (Windle ve Woods, 2004). Lucas ve Diener (2004)'e göre birey tarafından yaşamın iyi veya kötü gitmesinin bilişsel olarak sorgulanması yaşam doyumunu tanımlamaktadır. Bununla birlikte yaşam, bireyin doğumundan şu ana kadar geçen sürede veya belirli bir zaman dilimi içerisinde boyutlarını ve yaşam alanlarını kapsayabilmektedir (Diener, 2006). Bu görüşler temel alınarak, bireyin mutluluk duygusunun yaşadıklarından kaynaklı olmadığı bunun deneyimlerinin ve anlamlarının kalitesiyle belirlendiği savunulmaktadır (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000). Bu görüşe göre ön plana çıkan bilişsel yargılamalar ve bunun duyuşsal yansımaları olmaktadır.

Literatürde öznel iyi oluşun çeşitli kendi kendini bildiren ölçümleri mevcut olduğu bilinmektedir. Bu ölçüler ya yaşam memnuniyeti ya da mutluluğa odaklanan

tek maddeli ölçülerden çok maddeli ölçülere kadar uzanmaktadır. Daha önceki araştırmalarda güvenilirlikleri nedeniyle hem çoklu hem de tekli maddeler kullanılmıştır. Bununla birlikte, genel fikir birliği, çok maddeli ölçümlerin tek maddeli ölçümlerden daha iyi psikometrik özelliklere sahip olduğu yönündeyken (Diener ve ark., 2013), çok maddeli ölçümler katılımcılar anketin uzunluğundan dolayısıyla bir yük olarak görüldüğünde tek maddeli ölçümler kullanılabilir (Fisher ve ark., 2016; Gardner ve Cummings, 1998).

Metodoloji ve insanların hedonik iyi oluşlarını (yani yaşam doyumu ve mutluluklarını) nasıl ifade ettikleri ile ilgili eleştiriler yapılmaktadır (Ngamaba, 2017). İlk olarak, bireyler kendi kriterlerine dayalı bir ölçüm kullanarak Öznel İyi Oluş duygularını kendileri bildirmiş (Pavot ve Diener, 2009); örneğin, şiddetli yoksulluk içinde olan bir birey mutlu olduğunu bildirebilir mi? İkincisi, mutluluğun ölçülmesinde kullanılan tüm öğeler olumlu bir şekilde ifade edildiğinde, ölçek aşırı tepkilerle önyargılı olabilmektedir. Ancak, ifadeler verilen hem olumlu hem de olumsuz yanıtları içeren en güncel mutluluk ölçümlerinde durum böyle değildir. Hedonik iyiye göre mutluluk en büyük hazzı eşittir. Olumsuz olayların olumlu yönleri hakkında sorular sorulmuştur. Travma sonrası psikolojisi üzerine yapılan son araştırmalar, travmatik olayların her zaman yok etmediğini, ancak bazı insanları daha güçlü hale getirebileceğini öne sürmektedir (Joseph, 2012). Bununla beraber bakımevi hemşireleri ve dini liderlerle ilgili önceki yapılan araştırmalar, yüksek iş stresinin kesin olarak psikolojik sıkıntıya yol açmadığını göstermektedir (Ablett ve Jones, 2007; Ngamaba, 2014).

Öznel iyi oluş hem nesnel hem de öznel olarak ölçülebilen çok boyutlu bir kavramdır (Chatterjee ve ark., 2020). OECD (2011) öznel iyi oluş, “hayatlarının nasıl gittiğine dair en iyi yargıçlar insanlardır” görüşüne dayalı olarak, bireyler tarafından algılanan iyi oluşu yakalamayı amaçlamaktadır. Bu, iyi oluşun nesnel boyutlarının (gelir ve sağlık gibi) önemini göz ardı etmemektedir. ÖİÖ resmi olarak OECD tarafından “İnsanların yaşamları hakkında yaptıkları olumlu ve olumsuz tüm çeşitli değerlendirmeleri ve insanların deneyimlerine karşı duygusal tepkilerini içeren iyi zihinsel durumlar” olarak tanımlanmaktadır (OECD, 2013). ÖİÖ, değerlendirici iyi

oluş (bireylerin hayatlarının farklı alanlarından ve genel olarak yaşamdan ne kadar memnun oldukları) ve deneyimsel iyi oluş (bireylerin olumlu ve olumsuz duyguları ne sıklıkla deneyimledikleri) açısından ölçülebilmektedir (Tinkler ve Hicks, 2011). Bunların her ikisi de bir tür hedonik iyiyi oluştur hazzın varlığı ve acının yokluğu ile ilgili olarak görülmektedir. ÖİÖ, yaşamda daha yüksek bir amaç veya anlamın elde edilmesiyle ilgili eudaimonik iyi oluş açısından da ölçülebilmektedir (Chatterjee ve ark., 2020). Diener (1984) öznel iyi oluşun pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumu boyutlarını kapsadığını belirtmektedir.

OECD'nin 2021 yılında Covid-19 ve İyi Oluş: Pandemiye Yaşam sonuçlarına göre; 2020 yılında 15 OECD ülkesinden elde edilen verilere göre bireylerin dörtte birinden fazlasının anksiyete ve depresyon riski altında olduğunu göstermektedir. Kapatma önlemleri okulların kapanması, ücretsiz bakım işi ve aile içi şiddet açısından yeni zorluklar getirmiştir. Salgının ilk aşamalarında iyi oluş üzerindeki bazı baskılar hafiflemiştir (örneğin karbon emisyonları düştü, trafik kazalarında ölümler azaldı, hükümete duyulan güven arttı ve ücretsiz ev ve bakım işlerinde cinsiyetler arasındaki farklar azaldı). Pandemi uzadıkça insanların yıprandığı, 2021 yılının başlarında, 2020 yılında %22 olan insanların üçte biri, işten sonra gerekli ev işlerini yapamayacak kadar yorgun hissettiğini bildirmiştir. Toplumdan kopma, bölünme ve yalnızlık duygularının da 2020'nin ortası ile 2021'in ilk yarısı arasında arttığı belirtilmiştir. Diener ve ark., (2002) ÖİÖ tanımına dayalı olarak, katılımcıların bilişsel (yaşamdan memnuniyet) ve duygusal (pozitif duygu ve negatif duygu arasındaki denge) yaşamlarını değerlendirmelerinin birleşimi yoluyla ÖİÖ'nün birleşik bir ölçüsü oluşturulmuştur. Öznel iyi oluşun hesaplanmasında “Öznel İyi Oluş= (Pozitif Duygu+Yaşam Doyumu) – Negatif Duygu” puan yükseldikçe öznel iyi oluş ya da birey daha mutlu olmaktadır (Malka ve Chatman, 2003; Sheldon ve Hoon, 2007; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Bu formül daha önce ÖİÖ'nün güvenilir bir ölçüsü olarak kullanılmıştır (Chan ve ark., 2018; Haslam ve ark., 2009; Whillans ve ark., 2016).

2.10. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Literatürde, mutluluğun sayısız nedenini olduğunu varsaymıştır. Rousseau mutluluğun kaynağını iyi bir banka hesabına, iyi bir aşçıya ve iyi bir sindirime yerleştirmiştir; takipçisi Thoreau, mutluluğun aktiviteden geldiğini belirtmiştir. Mutluluğun psikolojik nedenleri, Stoacılar gibi ilk yazarlar tarafından sıklıkla vurgulanmıştır. İskitler, dünyadan kopmayı yansıtan tutum ve faaliyetlerin iyi oluşa yol açtığını savunmuştur. Ne yazık ki, mutluluk üzerindeki potansiyel etkilerin sadece birkaçı deneysel olarak test edilmiştir (Diener, 2009a).

Kültür ve iyi oluş birbiriyle ilişki içerisinde görülmektedir. Bazı iyi oluş türlerinin ve bunların sebeplerinin kültürler arasında tutarlı olduğunu, ancak toplumlarda kültürler arasında karşılaştırılamayan benzersiz iyi oluş kalıpları olduğu savunulmaktadır. Bu nedenle, iyi oluş bir dereceye kadar evrensel terimlerle anlaşılabilir, fakat aynı zamanda her kültürün çerçevesi içinde de anlaşılmayı gerektirmektedir (Tov ve Diener, 2009). Zaman ve kültürler boyunca, nesiller kendi yöntemleriyle mutluluk sorusu üzerine düşünmüşlerdir. Üzerinde düşünüldüğü sürece, mutluluk ya da öznel iyi oluş üzerine yapılan bilimsel araştırmaların (Diener, 1984) ancak son yıllarda ilerlemesi şaşırtıcı gelebilmektedir (Diener ve Suh, 2003). Mutluluğun ölçülebilecek bir şekilde tanımlanması zorluklardan biri olarak görülmektedir. Mutluluk kavramlarının farklı toplumlar arasında değişebileceği göz önüne alındığında, kültürün mutluluk fikrini ve deneyimini nasıl etkilediğine dair birtakım sorular ortaya çıkmaktadır. Örneğin öznel iyi oluşun yapısı ve içeriği farklı mı? Bazı kültürler, bazı bileşenleri diğerlerinden daha fazla vurguluyor mu? Kültürler arasında mutluluğun bağıntıları ve nedenleri benzer midir? İnsanlar iyi olma deneyimine farklı tepkiler veriyor mu (örneğin, hoş bir etki hissettiklerinde)? Öznel iyi oluşun kültürler arası çalışılması aynı zamanda bir toplumdaki yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Tov ve Diener, 2009).

Bir zamanlar toplumların değerlendirilebileceğini önermek tabu olarak görülmektedir (Shweder, 2000). Bir kültürün herhangi bir yönünü değerlendirmek, onun değerini ve bütünlüğünü görmezden gelmek anlamı taşımaktadır. Bununla

birlikte, kültürel göreciliğin bu aşırı biçimi, toplumları karşılaştırırken ve değerlendirirken dikkatli olunmasına rağmen, çoğu kültürde arzu edilen sağlık ve memnuniyet gibi değişkenlerde farklılık gösterebileceği görüşüne yol açmaktadır. Bazı yaşam kalitesi göstergelerinin, iyi yaşam hakkında tüm insanlar tarafından paylaşılmayan değerleri empoze edebileceği doğrudur (Tov ve Diener, 2009). Bununla birlikte, öznel iyi oluş her kültüre göre içsel olarak çerçevelenmiş olsa bile toplumlar yine de bu içsel kriterlere göre ne kadar başarılı oldukları açısından değerlendirilebilmektedir. Kültür ve öznel iyi oluş araştırması da temel duygusal süreçlere ışık tutabilmektedir. Araştırmacılar, çeşitli toplumlarda öznel iyi oluşu ölçerken, duyguların evrenselliği ve bellekte temsilinin kültürel normlardan nasıl etkilendiği ile ilgili bazı sorunlarla karşılaşmaktadır. Alan aynı zamanda kültür anlayışımıza da katkıda bulunabilmektedir. Örneğin, kültürler pozitif ve negatif duygu sosyalleşmesinde nasıl farklılık gösterir ve duygular kültürel değerlerin ve uygulamaların pekiştirilmesine nasıl katkıda bulunur? Bu sorular kültürel psikolojik bir bakış açısını yansıtmaktadır. Bu nedenle kültür kavramı konusu hem uygulamalı hem de teorik öneme sahip olarak görülmektedir (Tov ve Diener, 2009).

Öznel iyi oluş bağıntıları incelendiğinde nesnel koşullara odaklandığı görülmektedir. Bununla birlikte, araştırmacılar öznel bağıntılar hakkında da bilgi toplamıştır (örneğin, farklı alanlarla doyumun ve yaşam doyumunun birlikte değişkenliği hakkında) (Tov ve Diener, 2009). En yüksek ilişki benlikten memnuniyet ile ilgili olup, insanların yaşamlarından memnun olmaları için benlik saygısına sahip olmaları gerektiğini düşündürmektedir. Yaşam standardından ve aile yaşamından memnuniyet de yaşam doyumunu ile yüksek oranda ilişkiliyken, işten memnuniyet ilişkisi orta düzeyde, sağlık ve toplumdan memnuniyet ise biraz daha düşük olarak görülmektedir. ÖİÖ'nün teorik modellerini oluştururken, bilim insanlarının öznel iyi oluş yaşam doyumunu ve olumlu etkinin gerekli bir öncüsü olduğu dereceyi ifade etmeleri gerekmektedir. Bazı teoriler (örneğin, klasik koşullanma), nesnel dış koşullar ile mutluluk arasında, o alanla bilinçli öznel tatmin aracılığıyla herhangi bir dolayım olmaksızın doğrudan bir bağlantı olabileceğini öne sürmektedir. Ek olarak, yukarıda açıklanan yukarıdan aşağıya teorisi, öznel alan doyumlarının, genel öznel iyi oluştan ziyade, nedensellikten kaynaklandığını belirtmektedir (Diener, 2009c).

Ülkeler içinde gelir ve ÖİÖ arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren çok fazla kanıt bulunmaktadır (Larson, 1978). Bu ilişki, eğitim gibi diğer değişkenler kontrol edildiğinde bile mevcuttur. Tahmin edilebileceği gibi, gelirden memnuniyet de mutlulukla ilişkilidir (Campbell ve ark., 1976). Diğer faktörler kontrol edildiğinde gelirin etkisi genellikle küçük olsa da bu diğer faktörler, gelirin etkilerini üretebileceği (örneğin daha iyi sağlık) faktörler olabilir. Easterlin (1974), ülkelerde yürütülen 30 kesitsel araştırmayı gözden geçirmiştir. Her araştırmada, o ülkedeki daha zengin insanlar daha fakir insanlardan daha mutluydu ve bu etkinin genellikle güçlü olduğu belirtilmektedir. Diğerlerinden daha zengin olan insanlar daha mutlu olma eğilimindedir, ancak genel gelir düzeyi arttıkça, mutluluk mutlaka onunla birlikte artmamaktadır. Mutlak gelir düzeylerinin mutluluk için kritik öneme sahip olmadığı görüldüğünden, bir ülkede daha yüksek gelirli kişilerin neden daha düşük gelirli kişilerden daha mutlu olduğuna dair makul, ancak keşfedilmemiş birkaç hipotez bulunmaktadır. Birincisi, gelirin yalnızca aşırı yoksulluk seviyelerinde etkisi vardır, ancak temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra gelir artık etkili değildir. İkincisi, statü ve güç gibi gelirle değişen faktörler, gelirin ÖİÖ üzerindeki etkisinden sorumlu olabilmektedir. Ancak bunlar toplum içinde görecelidir ve bu nedenle reel gelir arttıkça artmaz. Üçüncüsü, ilgili bir açıklama, gelirin etkisinin doğrudan olduğu, ancak sosyal karşılaştırmaya bağlı olduğudur. İnsanlar ne kadar tatmin olmaları gerektiğini ancak kendi durumlarını başkalarınıninkiyle karşılaştırarak öğrenebilirler. Son olarak, gelirin yalnızca doğrudan faydaları değil, aynı zamanda olumlu etkileri dengeleme eğiliminde olan bazı yararları da olabilir. Örneğin, zaman içinde daha yüksek gelirler, artan kirlilik, tıkanıklık, stres veya ÖİÖ'nun gelirle birlikte yükselmesini engelleyebilecek diğer olumsuz etkilerle de ilişkili olabilir. Ancak bu açıklama, daha zengin ülkelerin daha mutlu nüfusa sahip olma eğilimini açıklamaz. Tüm dünyada ekonomik kalkınmaya yönelik ilgi göz önüne alındığında, gelir ve mutlulukla ilgili soruların son derece önemli sorular olduğu belirtilmektedir (Diener, 2009b).

Diğer taraftan davranış ve sonuçları açısından değerlendirildiğinde ilk olarak sosyal iletişim önemli olarak görülmektedir. Wilson (1967), dışa dönük bireylerin daha mutlu olduğu sonucuna vardı ve o zamandan beri elde edilen kanıtlar, içe dönüklerden farklılıklar küçük olsa da bu sonucu doğrulamaktadır. Ancak bu, mutlaka

sosyal temasın ÖİÖ'yu iyileştirdiği anlamına gelmemektedir. Dışa dönük veya girişken bireyler, kendi başına herhangi bir sosyal aktivite etkisi olmaksızın daha mutlu kişiler olabilir. İkinci olarak yaşam olayları, ÖİÖ ile tutarlı ama ufak bir ilişki göstermiştir. İlk olarak, kanıtlar bireylerin yaşamlarında iyi ve kötü olayların bağımsız olduğunu ve iyi olayların pozitif duygu ve kötü olayların olumsuz duygularla ilişkili olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, bir kişinin harekete geçme veya olayları kontrol etme yeteneğinin, onların sahip oldukları etkiyle ilgili olduğuna dair kanıtlar da vardır bu nedenle, hoş olaylar bile kontrol eksikliği hissine yol açarlarsa ÖİÖ'yu azaltabilmektedir. Bu noktada ihtiyaç duyulan şey, olayları sınıflandırmak için daha net bir sistemdir. Üçüncü olarak ise aktivite davranışsal olma eğilimindeyken, olaylar sonuç olma eğilimindedir (Diener, 2009c).

Aktivite teorisi, gerontolojide merkezi bir rol oynamış ve aktif katılımın mutluluğa neden olduğu fikrini popülerleştirmiştir. Esas olarak yaşlı örneklerle dayanan araştırma, aktivite teorisini destekleme eğilimindedir. Kozma ve Stones (1978) ve Cutler (1976), bazı faaliyetlerin ÖİÖ'nun iyi yordayıcıları olduğunu ve diğerlerinin olmadığını buldu. Shaffer (1977), aktivite ile ÖİÖ arasındaki ilişkinin, katılımcının kişiliğine bağlı olduğunu göstermiştir. Aktivite kavramının genişliği ve belirsizliği göz önüne alındığında, bulguların karıştırılması şaşırtıcı değildir. Aktivite kavramı, sosyal ilişkiler, fiziksel aktiviteler, hobiler ve resmi organizasyonlara katılım gibi çeşitli şeylere uygulanabilir. Bu çeşitlilik göz önüne alındığında, Hoyt ve ark., (1980) ve Lemon ve ark. (1972) ve etkinlik teorisini eleştirdi ve daha açık ve resmileştirilmiş teorileştirme çağrısında bulunmuştur. Belirli türdeki faaliyetlere katılım kesinlikle ÖİÖ'yu geliştirmelidir ancak henüz bu ilişkiyi etkileyen parametreler hakkında çok az bilgi sahibi olduğu belirtilmektedir (Diener, 2009c).

Öznel iyi oluşa katkıda bulunan ana faktörlerden biri kişiliktir (Diener ve ark., 2003). Kişiliğin, mizacın öznel iyi oluş için bir kişinin dış nimetlerinin sayısından daha önemli olduğuna dair uzun süredir popüler olan inanç tarafından mutluluk üzerinde bir etkisi olduğu ileri sürülmektedir (Tatarkiewicz, 1976). Bu akıl yürütme, bireysel demografik değişkenlerin ÖİÖ'daki varyansın nadiren yüzde birkaçından fazlasını oluşturduğu ve birlikte ele alındığında muhtemelen varyansın yüzde 15'inden fazlasını

açıklamadığı gerçeğiyle dolaylı olarak desteklenmektedir (Diener, 2009b). Yüksek benlik saygısı, ÖİÖ'nun en güçlü yordayıcılarından biridir. Pek çok araştırma, benlik saygısı ile ÖİÖ arasında bir ilişki bulmuştur. Mutlulukla tutarlı bir şekilde ilişkili olan bir başka kişilik özelliği de içselliktir, sonuçları dış sebeplerden ziyade kişinin kendisine atfetme eğilimidir.

Costa ve McCrae (1980), dışa dönüklüğün pozitif duyguyla, nevrotiliğin ise negatif duyguyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Duygusal deneyim dışa dönüklük ve nevrotiliği birbirine bağlamaktadır. Genler, dışa dönüklük ve nevrotilik gibi kişilik özelliklerini etkilemektedir. Bu özellikler zamanla biraz sabit kalmaktadır. Aynı ayrı büyüdüklerinde bile benzer duygusal örüntüler gösteren ikizler üzerine yapılan araştırmalar, mutluluğun genetikle bağlantılı olduğu fikrini desteklemektedir. Diğer yandan bu sonuç mutluluğun sadece kalıtım sonucu oluştuğu anlamına gelmemektedir. Kolesterol seviyelerinin genetik bir temeli olmasına rağmen diyetle değişebilmesi gibi, mutluluk seviyeleri de yaşam koşullarına, faaliyetlere ve düşünce kalıplarına göre değişebilmektedir (Joshi, 2010). Zekâ, bu toplumda çok değerli bir kaynak olduğu için ÖİÖ ile güçlü bir şekilde ilişkili olması beklenen bir kişilik değişkenidir. Ancak, zekâ testleri ile ölçülen zekânın mutlulukla ilişkili olmadığı görülmektedir. Şimdiye kadar yapılan araştırmalar dar örneklemelere dayandığından ve hiçbir genel popülasyonu temsil etmediğinden, sonuçlar son derece belirsizdir. Yine de üniversite öğrencileri gibi ödüllendirilmesi gereken kişilerde zekânın mutlulukla olumsuz bir ilişki içinde olması gariptir. Zekâ aynı zamanda daha büyük özelemler, başarı arzusu veya alternatifler hakkında farkındalık da getirebilmektedir (Diener, 2009b).

Uyum, öznel iyi oluşu etkileyen bir diğer faktördür. Bireylerin olumsuz ve de olumlu yaşam koşullarına uyum sağlaması konusunda dikkat çeken bir yeteneğe sahip olduğu görülmektedir (Joshi, 2010). Uyum, trajedi yaşayanlara umut verebilirken, bazı olaylara insanların yavaş tepki verdiği ya da tam olarak uyum sağlayamadığı söylenebilir. Örneğin, işsizlik uzun süreli duygusal bir bedel ödetiyor gibi görünmektedir. Bununla birlikte, insanlar yeni bir iş bulduktan sonra bile daha düşük yaşam doyumu seviyeleri göstermektedir. Kadın bir bireyin, eşinin ölümünden sonra eski yaşam doyumu düzeyini yeniden kazanması uzun yıllar alır. İşsizlik gibi işgücü

piyasası olayları erkekleri kadınlardan daha fazla etkilerken, doğum ve boşanma gibi ailevi olaylar kadınları erkeklerden daha fazla etkilemektedir (Garg ve Rastogi, 2009). Diğer yandan çevre etkileşimleri tarafından özellik sorunu çok az araştırılmış olmasına rağmen, Diener ve ark. (2009), bu etkinin güçlü görünmemesine rağmen, bireylerin kişilikleriyle uyumlu durumlarda olduklarında daha fazla ÖİÖ yaşadıkları fikrine bir miktar destek olmuştur. Örneğin, başarı ihtiyacı yüksek olanlar, ihtiyacı düşük olanlara kıyasla çalışma koşullarında daha mutlu olsalar da durumun ana etkisi daha güçlü olarak belirtilmektedir.

İnsanlar zaman içinde muazzam bir uyum yeteneğine sahip olsalar da tüm ortamlara tam olarak uyum sağlayamamaktadır (Inglehart, 2002). Sosyal ilişkiler, öznel iyi oluşun bir diğer önemli faktörüdür (Joshi, 2010). Yakın, güvene dayalı sosyal ilişkilere sahip olmak, mutluluk için gerekli görünmektedir. En mutlu ve en mutsuz insanlar karşılaştırıldığında, en mutlu insanlar için benzer boyutların yüksek kaliteli arkadaşlıklar, aile desteği veya romantik ilişkiler olduğu görülmektedir. Güçlü sosyal bağları olan insanların en mutlu insanlar olduğu düşünülmektedir. Kişilik, uyum ve kaliteli sosyal ilişkiler ise mutluluk düzeylerinin altında yatan muhtemelen evrensel faktörler, son araştırmalar öznel iyi oluşun kültürden kültüre ve kişiden kişiye değiştiğini göstermektedir (Panaccio ve Vandenberghe, 2009).

Son zamanlarda son derece popüler bir kişilik boyutu olan androjenlik, bir kişinin erkeksi veya kadınsı olarak yüksek düzeyde cinsiyete sahip olmadığını ima eden bir özelliktir, ancak her ikisinin özelliklerini sergilemektedir. Wish (1977), kadınların (ama erkeklerin değil) daha memnun olduğunu savunmaktadır. Diğer araştırmacılar ise androjen bireylerin daha fazla ÖİÖ deneyimlemediğini belirtmektedir (Allen-Kee, 1980; O'Sullivan, 1980).

Hasak (1977) erkekler ve kadınlar için tamamen farklı kişilik belirleyicileri bulması ilginç bir sonuç ortaya çıkarmıştır. Bu bulgu şu soruyu gündeme getirmektedir: Belirli kişilik tiplerine sahip bireyler, yalnızca belirli bir kültürel ortamın sınırları içinde mi daha mutlular, çünkü onların özellikleri ödüllendiriliyor

mu? Benlik saygısı, iyimserlik veya nevroitiklik gibi içsel tepkilerle ilgili özellikler için bu doğru olmayabilir. Bunların mutlulukla evrensel bir ilişkisi olabilir. Peki ya saldırganlık gibi özellikler? (Diener, 2009b). Tüm gruplar rekreasyona katıldıklarında daha mutlu oldukları görülmektedir. Kişilikleri ile uyumlu ortamlarda uzun süre yaşayan kişilerin daha fazla mutluluk yaşamaları oldukça olasıdır. Kişilik konusunda çok daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (Diener, 2009a). Örneğin, iyimserlik veya olumlu bakış açısı gibi faktörlerin olaylardan kaynaklanıp kaynaklanmadığı belirsizdir. İyimserlik ve benlik saygısı gibi faktörleri olumlu duyguya bağlayan süreci anlamak için boylamsal ve belki de laboratuvar deneysel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Diner, 1984). Öznel iyi oluşu etkileyen diğer faktörler arasında yaş, cinsiyet, ırk, iş, eğitim, din, evlilik-aile olarak görülmektedir (Diener, 2009c).

2.11. Kadınlarda Öznel İyi Oluş

Cinsiyete ve iyi oluşa yaygın ilgi göz önüne alındığında, ÖİÖ'daki cinsiyet farklılıkları zaman içinde tekrar tekrar incelenmiştir (Batz ve Tay, 2018). Wilson (1967) ÖİÖ literatürünün dönüm noktası niteliğindeki bir incelemesinde, bireyin cinsiyetinin mutlulukla ilişkili olmadığını belirtmektedir. Fakat bu inceleme sonucu yalnızca iki araştırmanın sonucuna dayanmaktadır. İlk Amerika Birleşik Devletleri kongresi tarafından 21 yaş ve üzeri 2,460 Amerikalı yetişkinin mental sağlığını incelemek üzere görevlendirilmiş (Gurin ve ark., 1960), ikincisi ise çeşitli sosyo-ekonomik toplumlardan 450 hanenin verilerini içeren bir araştırmadır (Bradburn ve Caplovitz, 1965). Bu konuda daha fazla araştırma yapıldığından, ÖİÖ'da cinsiyet farklılıklarının bulunmadığına ilişkin ilk sonucun yeniden incelenmesi gerekmektedir (Batz ve Tay, 2018).

Daha geniş ve daha büyük örneklemelerde, ÖİÖ'da cinsiyet farklılıkları olup olmadığına dair karışık bulgular ortaya çıkmıştır. Bazı araştırmaların sonuçlarına göre ÖİÖ seviyelerinin erkeklerde önemli ölçülerde daha yüksek seviyelerde olduğu görülmektedir (Haring ve ark., 1984; Stevenson ve Wolfers, 2009). Diğer taraftan

farklı bazı araştırmaların sonuçlarına göre ise ÖİÖ seviyelerinin kadınlarda önemli ölçülerde daha yüksek seviyelerde olduğu görölmektedir (Fujita ve ark., 1991). Özellikle medeni durum ve yaş gibi ÖİÖ'yu etkileyen faktörler incelendikten sonra konu daha karmaşık bir hal almıştır (Inglehart, 1990; Shmotkin, 1990; White, 1992). Bu tutarsız ve çelişkili raporların kısmen ÖİÖ'nun üç bileşenden oluşmasından kaynaklandığı öne sürölmüştür: (1) olumlu duygu, (2) olumsuz duygu ve (3) yaşam doyumu (Diener, 1984; Diener ve ark., 2002). Cinsiyet farklılıklarının büyüklüğu ve yönü, her bileşen için farklılık gösterir ve bunları analizde birleştirmek, gözlemlenen farklılıkları azaltabilir veya kavramsal olarak ayırt edilmediğinde empirik karışıklığa yol açabilmektedir (Diener ve ark., 1999; Parker ve Brotchie, 2010).

Bu bileşenler arasında farklılıklar olduğu düşüncesi ÖİÖ bileşenlerini bağımsız olarak inceleyen bir dizi araştırma tarafından desteklenmektedir. Büyük bir uluslararası araştırma, incelenen ölkelerin çoğunda kadınların erkeklerden daha fazla olumsuz etki yaşadığı sonucuna varmıştır (Lucas ve Gohm, 2000). Nolen-Hoeksema ve Rusting (2003) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, olumsuz etkilerin erkeklere göre kadınlarda daha yaygın olduğuna dair benzer bulgular bildirdiğini göstermektedir. Bu sonuçlar erkeklere göre kadınların daha yüksek düzeyde duygudurum bozuklukları, depresyon ve anksiyete yaşadığını bulan klinik alanda yapılmış araştırmalarla da desteklenmektedir (Eaton ve ark., 2012; Grant ve Weissman, 2007). Kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde pozitif duygu veya mutluluk yaşadıklarının bildirilmesi de bu açıklamayı daha da destekler niteliktedir (Lee ve ark., 1991; Wood ve ark., 1989). Bu nedenle, tutarsız bulguların kısmen ÖİÖ'nun pozitif ve negatif duygu gibi farklı boyutlarının birleştirilmesine atfedilebilir olmasının muhtemel olduğu söylenebilir.

Bazı araştırmalar, cinsiyetler arasında bazı farklılıklar bildirerek, erkekler ve kadınlar için algılanan mutluluk kaynaklarındaki farklılıkları araştırmıştır. Erkekler, spor yapma, cinsel aktivite, beğenilme ve kaliteli bir sosyal yaşama sahip olmanın mutlulukları üzerinde kadınlara göre anlamlı derecede daha etkili olduğunu belirtirken kadınlar ise sevilmenin, aileye yakın olmanın ve başkalarına yardım etmenin mutluluk düzeyleri üzerinde erkeklerden önemli ölçüde daha etkili olduğunu belirtmektedir

(Crossley ve Langdridge, 2005). Erkeklerin ve kadınların refah düzeyleri açısından farklılık gösterip göstermediği sorusu görünüşte basit olsa da bu soruyu yanıtlamanın birçok karmaşıklığı bulunmaktadır. İlk olarak, iyi oluşun bileşenlerini farklı türlerinin bir yapı olduğunu düşünmek önemli olarak görülmektedir. İkinci olarak, çok sayıda biyolojik, bireysel ve çevresel faktöre bağlı olarak ÖİÖ'daki farkın az çok belirgin olabileceğini anlamak önemlidir. Üçüncüsü, araştırmadaki mevcut sınırlamaları göz önünde bulundurmalı ve daha fazla netlik ve anlayış sağlamak için gelecekteki gerekli yönlerle göre hareket edilmesi gerekmektedir (Batz ve Tay, 2018).

2.12. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite ile Öznel İyi Oluş Arasındaki ilişki

Spor, egzersiz ve fiziksel aktivite, son yıllarda iyi oluş araştırmalarında önemli konular haline gelmiştir (Mutz ve ark., 2021). Önceki araştırmalar, diğer araştırmalar gibi fiziksel aktivitenin sürekli olarak sağlıkla alakalı yaşam kalitesi, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (Brown ve ark., 2015; Dolan ve ark., 2014; Demetriou ve Höner, 2012; Huang ve Humphreys 2012; Richards ve ark., 2015; Sigvartsen ve ark., 2016). Gençler (McMahon ve ark. 2017), öğrenciler (Jetzke ve Mutz 2019), yetişkinler (Downward ve Dawson 2016; Marques ve ark., 2016) ve yaşlılar dâhil tüm yaş gruplarında fiziksel aktivite ve iyi oluş arasında pozitif bağlantılar bulunmuştur. (Lera-López ve ark., 2017). Yakın tarihli yapılan gözlemsel ve müdahale araştırmalarının sonucuna göre (White ve ark., 2017; Wiese ve ark., 2018; Zhang ve Chen 2019), düşük seviyelerde yapılan ekstra fiziksel aktivitenin dahi iyi oluşta önemli artışlara yol açtığı görülmektedir.

Serbest zamandaki fiziksel aktiviteler, yani serbestçe harcanabilir zaman, iş veya ulaşım ile ilgili alanlardaki faaliyetlere kıyasla iyi oluşu olumlu yönde etkileme potansiyeli daha yüksektir (Hamer ve ark., 2009; White ve ark., 2017). Özellikle egzersiz ve spor, serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitenin temel alanını oluşturmaktadır. Egzersiz ve spor fiziksel efor gerektiren yapılandırılmış ve planlı aktivitelere atıfta bulunmakta fakat spor egzersizden farklı olarak rekabetçi karaktere sahip ve kurallara dayalı olarak tanımlanmaktadır (Giulianotti, 2005). Fiziksel

aktiviteye katılımı etkileyen faktörleri anlamak için kişisel, sosyal ve çevresel değişkenleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir (Suziki ve ark., 2020). Kişisel faktörler, egzersizden zevk alma ve başarı gibi içsel güdülerini içermekte ve egzersizi sürdürme ve iyi olma hissinin artmasıyla ilişkilendirilmektedir (Teixeira ve ark., 2012). Aileden gelen pratik destek ve duygusallığı sosyal faktörleri kapsamakta fiziksel aktivite olanaklarına erişim ve erişebilirliği ise çevresel faktörler kapsamaktadır (Bauman ve ark., 2012; Inoue ve ark., 2009).

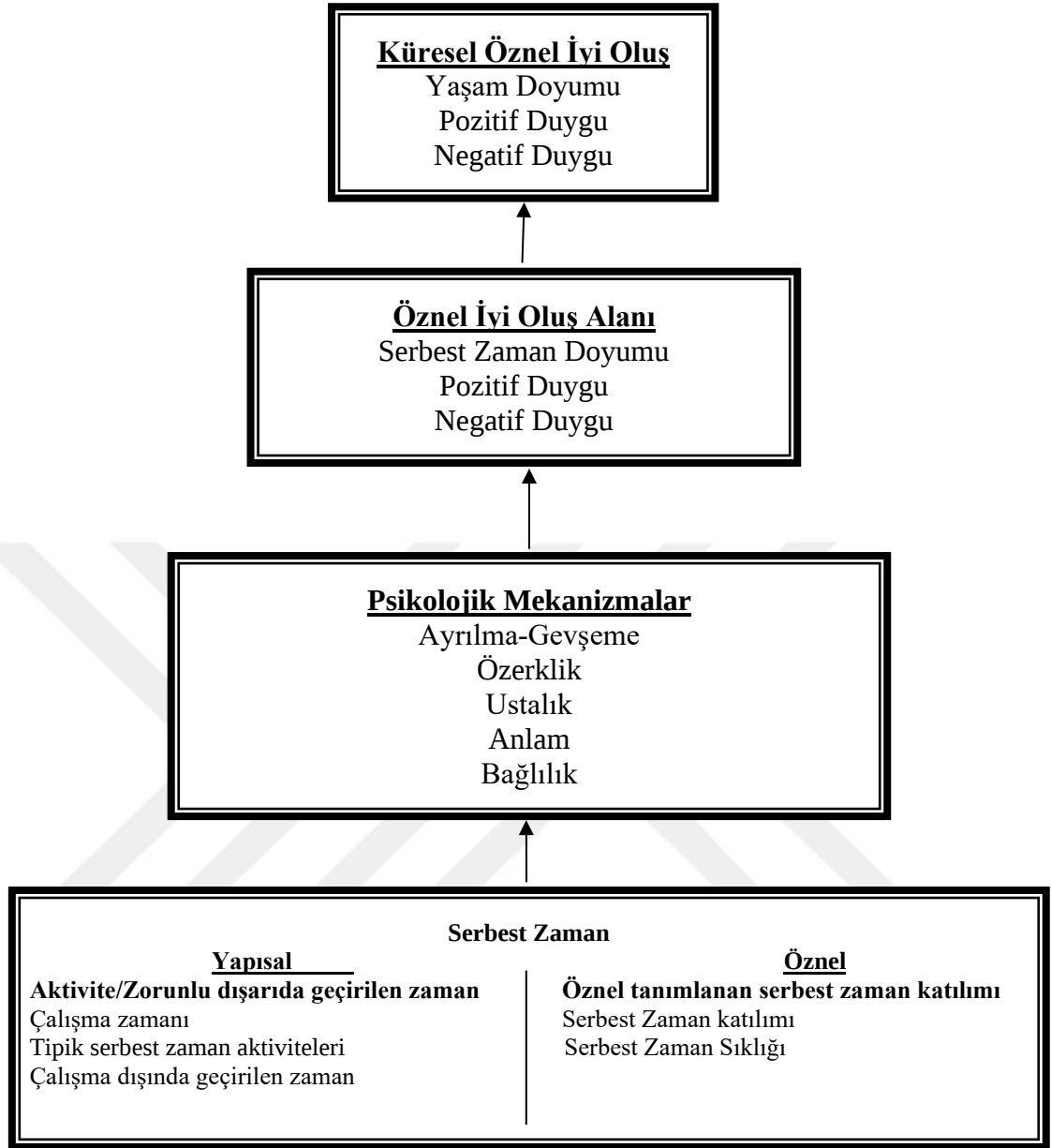
Dolan ve ark., (2014), egzersiz yapma ve spor yapma sıklığının yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu, ancak "zevk" için egzersiz yapan bireylerde etkinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Downward ve Dawson (2016), daha düşük yoğunluklu spor aktivitelerinin (muhtemelen gündelik rekreasyonel nitelikte olması), yüksek yoğunluklu egzersize kıyasla daha yüksek genel iyi oluş seviyeleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte iyi oluş üzerinde içsel olarak güdülenmiş fiziksel aktivitelerin daha büyük etki gösterdiği belirtilmektedir. Bu nedenle, "zevk" veya "zinde hissetmek" için spor yapmak, bir kişinin refahına "kilo vermek veya kontrol etmek" için spor yapmaktan daha fazlasını sağlamaktadır (Mutz ve ark., 2021). Mevcut literatür, serbest zamanın çok çeşitli kültürlerde ve yaşam evrelerinde iyi oluş için önemli olduğunu ve psikolojik ihtiyaçları karşılamaya ve diğer alanlarda yerine getirilmeyen ihtiyaçları veya değerleri telafi etmeye yönelik serbest zamanın ÖİÖ için özellikle önemli olduğunu göstermektedir (Kuykendall ve ark., 2015). Çeşitli içsel, kişilerarası ve yapısal kısıtlamalar, insanların iyi oluşlarını artıracak serbest zaman etkinlikleri türleriyle ilgilenmelerini ve bunlara katılmalarını engellerken, serbest zaman katılımını ve serbest zaman kalitesini kolaylaştırmaya yardımcı olmak için belirli davranışsal ve bilişsel stratejiler kullanılabilir (Kuykendall ve ark., 2018).

Serbest zamanın ÖİÖ'ya nasıl katkıda bulunduğuna dair çeşitli kavramsal mekanizmalar önerilmektedir (Newman ve ark., 2014). Bazı araştırmacılar, daha yüksek ÖİÖ ile ilişkili olan serbest zamanın akış (*flow*) deneyimini vurgulanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi ve LeFevre 1989). Farklı araştırmacılar iyi oluşun bir öncülü olarak çalışma dışı zamanlarda iş hayatından ayrılma deneyiminin altını çizmektedir (Sonnentag ve Fritz 2007; Sonnentag ve Zijlstra 2006). Diğer başka

araştırmacılar zaman deneyimlerinin nasıl ÖİÖ üretebileceğini göstermek için öz-belirleme teorisini kullanmıştır (Ryan ve Deci, 2000). Pek çok yaklaşımın var olduğu ancak serbest zaman ve ÖİÖ arasındaki ana yolları özetleyecek genel bir kavramsal çerçeve bulunmamaktadır (Newman ve ark., 2014).

Aşağıdan yukarıya iyi oluş modelleri, serbest zamanların ÖİÖ'yu nasıl ve ne zaman etkilediğini açıklamak için yaygın olarak kullanılmıştır. Aşağıdan yukarıya modeli, bireylerin genel yaşam doyumlarını, en önemli alanlara en büyük ağırlığı vermekle birlikte, belirli yaşam alanlarından duydukları doyumla değerlendirdiğini varsaymaktadır (Kuykendall ve ark., 2018). Aşağıdan yukarıya mekanizma, doyumun ÖİÖ'ya bağlayan tek mekanizma olmasa da çok çeşitli empirik bulgularla desteklenmiştir. Kuykendall ve ark., (2015) serbest zaman doyumunu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Aşağıdan yukarıya modelde, serbest zaman doyumunu (serbest zaman katılımından ziyade) ÖİÖ'yu en yakın olarak etkiler ve serbest zaman katılımı serbest zaman doyumunun önemli bir öncülü olarak görülmektedir (Kuykendall ve ark., 2015; Newman ve ark., 2014).

Newman ve ark., (2014) tarafından aşağıdan yukarıya (bottom-up) yaklaşımıyla genel olarak ÖİÖ ile serbest zamanı ilişkilendiren psikolojik bir model kurularak bu kavramsal boşlukları ele alınmıştır. Aşağıdan yukarıya ve ÖİÖ ile serbest zamanı ilişkilendiren psikolojik modele Şekil 2.7'de yer verilmiştir. Bu modelde, araştırmacıların serbest zaman doyumunu ve küresel ÖİÖ ile ilgili olarak serbest zamanı nicelleştirmelerini sağlayan işlevsel bir serbest zaman tanımı önerilmektedir.



Şekil 2.7. Aşağıdan yukarıya (bottom-up) teorisi-ÖİÖ ile serbest zamanı ilişkilendiren psikolojik bir model (Newman ve ark., 2014).

Ayrıca, temel teorik bağlantıları belirlemek ve özetlemek için serbest zaman ve ÖİÖ ile ilgili bir literatür taraması yapılmıştır. İncelemeye dayanarak, hem yapısal serbest zamanın (serbest zaman türü aktiviteler ve zorunlu çalışma zamanı dışında harcanan zaman) hem de özel serbest zamanın (algılanan serbest zaman sıklığı ve serbest zamana algılanan katılım), küresel ÖİÖ'yu etkileyen birçok alandan biri olarak serbest zamanı teşvik ederek psikolojik mekanizmalarla (ayrılma-iyileşme, özerklik, uсталık, anlam ve bağlılık) ilişkili olduğu belirtilmektedir. Temel psikolojik

mekanizmaların serbest zaman alanı ÖİÖ'nun belirli yönlerini desteklediği bir kavramsal model oluşturulduğu belirtilmektedir (Newman ve ark., 2014).

ÖİÖ üzerine birçok psikolojik teori olmasına rağmen, tüm yönler serbest zaman alanına eşit derecede uygulanabilir görülmemektedir. Örneğin, Maslow (1943)'un ihtiyaçlar teorisi, barınma ve yiyecek gibi temel ihtiyaçların karşılanması için önemli olduğunu varsaymaktadır. Ancak bu, serbest zaman ve ÖİÖ'nun altında yatan ilgili bir mekanizma olmayabilmektedir. Serbest zaman, önemli bir yaşam alanı ve genel iyi oluş için temel bir bileşen olarak belirtilmektedir. Yine de pozitif psikoloji içinde, tanımı ve mutluluğu uyandırdığı psikolojik yolların anlaşılmasının güç olduğu vurgulanmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Serbest zaman hem yapısal hem de öznel yönleri kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Serbest zamanın serbest zaman ÖİÖ'sunu teşvik etmek için potansiyel olarak tetiklediği ayrılma-iyileşme, özerklik, ustalık, anlam ve bağlılık (DRAMMA) olmak üzere beş temel psikolojik mekanizma önerilmektedir. Bu psikolojik mekanizmalar, aşağıdan yukarıya bir ÖİÖ teorisi aracılığıyla gelişmiş küresel ÖİÖ'ya yol açan serbest zaman ÖİÖ'sunu teşvik etmektedir. Newman ve ark., (2014) tarafından bu kavramsal modelin serbest zaman ve ÖİÖ arasındaki etkileşimi anlamak için nasıl kullanabileceği tartışılmıştır.

Serbest zaman ve ÖİÖ'yu birbirine bağlayan psikolojik süreçlerin (ilişki, ustalık, anlam ve özerklik) ilk taksonomisi ÖİÖ içindeki önde gelen teorilere dayanmaktadır (Newman ve ark., 2014). Maslow (1954), Ryff ve Keyes (1995), Ryan ve Deci (2000) ve Csikszentmihalyi'nin (1990) ÖİÖ teorileri ÖİÖ'yu iyileştirmek için gerekli olan ustalık, özerklik, aidiyet ve anlam gibi çeşitli psikolojik ihtiyaçların tatminini vurgulamaktadır. Spesifik olarak, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, aidiyetin (orta düzeyde aidiyet ve sevgi olarak bilinir) bireyin çeşitli aşamalarda refahı için gerekli olduğunu savunmaktadır. Ryff ve Keyes'in (1995) altı mental sağlık boyutu, özerklik, baskınlık, anlam ve ait olma deneyimlerini desteklemektedir. Ryan ve Deci (2000), özerklik, bağlılık ve yeterlilikten duyulan tatminin mental sağlığı geliştirdiğini belirtmektedir. Bağlantı, aidiyetle eşleştirilebilirken, yetkinlik ustalık olarak yorumlanabilmektedir. Newman ve ark., (2014) teorilerin atıfta bulunduğu bu

psikolojik mekanizmaları incelemiş ayrılma-iyileşmenin dahil edilmediği sonucuna varmıştır.

Özerklik (Autonomy): Serbest zaman araştırmalarında, özerklik genellikle serbest zamanın bir gerekliliği olarak görülmektedir (serbest zaman ve iyi oluş modeli). Literatürde bulunan birkaç önemli teori, serbest zamandaki ÖİÖ'ya gerekli bir aracı bağlantı olarak özerkliği içermektedir. Özellikle, öz-belirleme teorisi (SDT) (Ryan, 1995; Ryan ve Deci, 2001), özerkliğin genel iyi oluş için gerekli olan üç temel ihtiyaçtan biri olduğunu belirtmektedir. Serbest zaman bağlamında, araştırmacılar, özerkliğin ÖİÖ ile ilişkisini daha spesifik olarak tanımlamak için içsel serbest zaman motivasyonu ve serbest zamandaki özerk motivasyon gibi terimleri kullanmaktadır (Newman ve ark., 2014). Özerk motivasyon, özerkliği tanımlamanın başka bir yolu olarak görülmektedir. Özerk motivasyon, aynı zamanda, kadınlara “kendi işlerini yapabilecekleri” duygusu sağlandığında, serbest zamanlarında yapılan fiziksel aktivitelerde kadınların iyi oluşunun arttığı, özerkliği destekleyici bağlamlar terimi kullanılarak da ölçülmektedir (Wearing, 1998).

Ustalık (Mastery): Ustalık deneyimleri, bireyleri zorlayan ve öğrenme fırsatları sağlayan etkinlikleri içermektedir. Ustalık, kişisel yetenekleri geliştirme veya serbest zaman etkinliklerinde yeni başarılar elde etme çabalarına odaklandığından, ustalık özerklikten farklı bir mekanizmadır. Özerklik, serbest zaman etkinliklerinde bireysellik, seçim ve özgürlük algısını ifade ederken, ustalık, serbest zaman etkinliklerinde zorlukların üstesinden gelme ve becerileri geliştirme anlamına gelmektedir (Newman ve ark., 2014). Csikszentmihalyi'nin (1990) akış kavramı, bireyler yeterince zorlayıcı faaliyetlerde bulunarak bir akış durumuna girdiklerinde ustalık deneyimlerinden yararlandığını vurgulamaktadır. Uygun meydan okuma ve beceri dengesi, bir bireyin tam bir özümseme ve konsantrasyon durumuna girmesini sağlar ve sonuçta ustalık mekanizması yoluyla optimal deneyime ve iyi oluşa yol açar. Süreç için gerekli olan bu zorluklar ve beceriler dengesi, serbest zaman etkinliklerinde ÖİÖ ile ilgili ustalığa karşılık gelmektedir. Diğer bir öne çıkan serbest zaman modu olarak ciddi serbest zaman da ustalığın önemini desteklemektedir. Bu serbest zaman modeli, serbest zaman etkinliklerine ciddi şekilde katılma çabasının, becerilerinin ve

bağlılığının daha fazla yaşam doyumuna yol açtığını varsaymaktadır (Stebbins 1992, 1997). Stebbins'e göre, ciddi serbest zaman kendini gerçekleştirmeyi, kendini zenginleştirmeyi, kendini yenilemeyi veya yenilemeyi ve deneyimde ustalık ile yakından ilişkili bir başarı duygusunu teşvik etmektedir. Bu teorilere yapılan göndermeler yalnızca bir mekanizma olarak ustalığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda ampirik araştırmalar da ustalık adına kanıtlar sağlamaktadır (Newman ve ark., 2014). Serbest zaman etkinlikleri sırasında akış durumuna giren bireylerin daha yüksek düzeyde olumlu duygular bildirdiği belirtilmektedir (Pinquart ve Silbereisen, 2010).

Anlam (Meaning): Serbest zaman yoluyla anlam oluşturma olarak da adlandırılan anlamlı serbest zaman etkinlikleri, bireylerin yaşamda önemli veya değerli bir şey kazanmalarının bir yolu olarak görülmektedir (Iwasaki 2008). Koşma (Major, 2001), yerli dans (Iwasaki ve ark., 2006), gönüllülük ve hikâye anlatımı (Wearing, 1998) gibi örnekler kişinin hayatına anlam ve amaç katmaktadır. Anlamlı serbest zaman etkinlikleri, olumlu duyguları ve yaşam doyumunu teşvik ederken olumsuz duyguları azaltmaktadır (Newman ve ark., 2014). Daha spesifik olarak, anlam yaratmanın kötüyü iyileştirdiğini ve iyiyi artırdığını iddia edilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2002). Anlamlı katılım ve güçlü bağlılık ciddi serbest zamanın gereklilikleri olduğundan, anlam da ustalık gibi ciddi serbest zaman modeli tarafından desteklenmektedir. Aktivite teorisi bağlılık kadar doğrudan olmasa da serbest zamandaki ÖİÖ'ya aracılık eden bir mekanizma olarak anlamı desteklemektedir (Newman ve ark., 2014). Aktivite teorisinin geleneksel bakış açısına göre, serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı ve yakınlık düzeyi ÖİÖ'yu öngörmektedir (Rodríguez ve ark., 2008; Şener ve ark., 2007), dolayısıyla üyeliği desteklemektedir. Serbest zamandan türetilen anlamın, kültürel farklılıklara rağmen öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Iwasaki, 2007). Örneğin, dünyanın dört bir yanındaki kültürlerde, anlamlı serbest zaman etkinlikleri iç huzuru (Gong, 1998; Yang, 1998), büyümeyi ve gelişmeyi (Mantero, 2000), fiziksel ve sosyal katılımı (Silverstein ve Parker, 2002) teşvik edebilmektedir. Ayrıca özgüven ve gururu (Wearing, 1998) artırmakla birlikte insanların zor yaşam durumlarıyla başa çıkmasına (Waters ve Moore, 2002) yardım edebilmektedir. Genel olarak, anlamlı serbest zaman etkinlikleri,

bireyin küresel amaç duygusunu desteklemektedir (Iwasaki ve ark., 2006). Bu anlamlı serbest zaman etkinliklerinde, olumlu duyguların "optimum iyilik halinin işaretleri" olduğu görülmektedir (Fredrickson, 2003). Dahası, hayatın anlamı, mutluluğun kendisinin önemli bir bileşeni olarak bile görülmektedir (Ryff, 1989).

Bağlılık (Affiliation): Serbest zaman aktiviteleri yalnız veya sosyal olabilmektedir. Literatürde öznel iyi oluşu destekleyen bir mekanizma olarak bağlılığın kullanıldığı teoriler arasında aktivite (Havighurst, 1963), ayrılma (Cumming ve Henry, 1961), ihtiyaç (Diener ve Lucas, 2000) serbest zaman ve iyi oluş modeli (Carruthers ve Hood, 2007) ve Maslow (1954)'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ön plana çıkmaktadır. Serbest zaman aktivitelerinde sosyal-yalnızlık boyutu, arkadaşlarla partilere gitmek veya takım sporları yapmak gibi çeşitli serbest zaman aktivitelerini sosyal olarak kategorize ederken, televizyon izlemek veya kitap okumak gibi diğer serbest zaman etkinliklerini yalnız veya sosyal olmayan olarak gruplandırmaktadır (Reitzes ve ark., 1995; Winefield ve ark., 1992). Sosyal serbest zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler kurar, olumlu duyguları teşvik eder ve nihayetinde yaşam kalitesini iyileştirmektedir (Brajša-Žganec ve ark., 2011). Diğer yandan, sosyal serbest zaman aktiviteleri, katılımcılar arasında paylaşılan bir deneyim yaratarak (Waters ve Moore, 2002) yalnızlığı (Caldwell ve Smith, 1988) ve üzüntüyü (Boneham ve Sixsmith, 2006; Taylor ve ark., 2000) azalttığı gösterildiğinden olumsuz duyguları engelleyebilmektedir (Waters ve Moore, 2002). Ayrıca, sosyal serbest zaman aktiviteleri, destekçilerin paylaşılan etkinlikler aracılığıyla duygu ve düşünceleri düzenlemeye yardımcı olduğu için daha yüksek düzeyde mutluluk üretebilen sosyal desteği (Coleman ve Iso-Ahola 1993; Freysinger ve Flannery 1992; Son ve ark., 2010) geliştirebilmektedir (Lakey ve Orehek, 2011). Sosyal serbest zaman aktiviteleri, yaşam doyumu (Kelly ve ark., 1987) ve gülümsemelerin sıklığı ile ölçülen mutluluk (Reyes-Garcia ve ark., 2009) ile pozitif olarak ilişkili olarak görülmektedir. Trainor ve ark., (2010), tarafından yapılan araştırmada başka insanlarla yapılan aktivitelerin yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, tek başına yapılan aktiviteler ile olumsuz ruh hali arasında pozitif bir ilişki ve tek başına yapılan aktiviteler ile yaşam doyumu arasında olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Beş psikolojik mekanizma arasında, sosyal ilişki, çoklu teorik bakış

açılarından en fazla desteğe sahip olarak görülmektedir. Sosyal ilişkinin çeşitli bağlamlarda en güçlü yordayıcı veya belki de ÖİÖ'nun en tutarlı yordayıcısı olabileceği belirtilmektedir (Newman ve ark., 2013). 222 lisans öğrencisi ile yapılan bir araştırmada en mutlu %10'luk grup diğerlerine göre daha fazla sosyalleşmeye zaman ayırmış ve daha güçlü sosyal ilişkilere sahip bireyler olduğu belirtilmiştir (Diener ve Seligman, 2002). Serbest zaman aktiviteleri içinde, sosyal bağlamlar ÖİÖ'yu yükseltmede hayati derecede önemlidir, çünkü arkadaşlıklardan gelen sıcaklık, serbest zaman aktivitelerini ÖİÖ'ya bağlayan birincil süreç olarak ortaya çıkmıştır (Mitas, 2010). Araştırmalar, sosyal ilişkinin ÖİÖ'yu desteklediğini gösterse de kişinin serbest zaman aktiviteleri sırasında ilişki içerisinde olduğu kişilerin, deneyimlenen fayda türlerini etkileyebileceği unutulmamalıdır. Arkadaşlarla serbest zaman, anlık öznel iyi oluşu artırırken, bir eşle serbest zaman küresel iyi oluşu artırmaktadır (Larson ve ark., 1986).

Serbest zaman hayattaki önemli bir alandır ve ÖİÖ'yu olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir. Bazı araştırmalarda, serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyon tatmininin yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin cinsiyet, eğitim, dindarlık, medeni durum, yaş, sağlık, istihdam durumu ve gelirden daha büyük belirleyicileri olduğu bile gösterilmiştir (Riddick 1985; Russell 1990). Bununla birlikte, artan miktarda serbest zaman, tüm demografik özelliklerde (örneğin, yoksullar ve yaşlılar) iyileştirilmiş iyi oluşla sonuçlanmamaktadır (Cho ve ark., 2009). Aslında, serbest zamanın ÖİÖ'yu nasıl ve neden etkilediği pozitif psikolojide kapsamlı bir şekilde araştırılmamıştır (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Serbest zaman-ÖİÖ bağlantısının gelecekteki araştırmaları için verimli olacak, geçmiş araştırmalara dayalı bütünleştirici bir model önerilmektedir. Serbest zamanları işlevsel olarak yapısal ve öznel terimlerle tanımlanmış ve teoriye dayalı beş temel psikolojik mekanizmadan oluşan DRAMMA önerilmektedir. Bu mekanizmalar, daha sonra genel ÖİÖ'yu teşvik eden, aşağıdan yukarıya ÖİÖ teorisinin bir parçası olarak entegre edilen, serbest zaman ÖİÖ'sunu teşvik etmektedir (Newman ve ark., 2013).

2.13. İlgili Araştırmalar

Yapılan literatür taraması sonucu yerel literatürde henüz karma deseni ele alan bir araştırmanın bulunmadığı görülmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin öznel iyi oluş açısından olumlu değişimler sağladığının bilinmesi araştırmanın önemini arttırmaktadır (Saygılı ve Mutlu, 2019; Dimlioğlu ve Tekin, 2018; Öner ve Biçer, 2017). Yerel literatüre psiko-sosyal bir araştırma konusu olarak, fiziksel aktiviteye katılımın genç yetişkin kadınlarda öznel iyi oluş üzerine etkisi, karma deseni ele almasıyla katkı sağlayacaktır. Bu sayede, araştırmayla genç yetişkin kadın bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelmeleri ile serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalar anlaşılabilecektir. Bu bölümde ulusal ve uluslararası alanda yapılmış araştırmalardan birkaç örneğe kronolojik sıralama ile yer verilecek ve söz konusu araştırmaların amaç ve sonuç bölümlerinden kesitler sunulacaktır.

2.13.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İlhan ve Özbay (2010) yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü inceledikleri araştırmada kız üniversite öğrencileri içsel amaçların tamamını ve dışsal amaçların alt boyutlarından fiziksel çekiciliği erkek üniversite öğrencilerinden daha fazla önemsendiğini vurgulamışlardır.

Oktan (2012) beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücünü araştırmış üniversite öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olduğunu özellikle beden imajının öznel iyi oluşu yordayıcılığının daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Doğan (2013) kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler

olduğunu, nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde; dışadönüklük kişilik özelliğinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını vurgulamıştır.

Emir (2015) kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılımı algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisini incelediği araştırmasında serbest zaman aktivitelerine katılımın kadınların mutluluk düzeyleri ve algıladıkları özgürlüklerini olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır.

Öner ve Biçer (2015) yoganın kadın sporcular ile işkadınlarında psikolojik esenlik düzeyine etkisinin incelendiği araştırmalarında yoganın psikolojik esenliğe olumlu etkide bulunduğu belirtilmiştir.

Ayar (2017) rekreasyonel etkinliklere yönelik crossfit egzersizine katılan bireylerin ilgilenim ve mutluluk düzeylerini incelemiştir. Araştırmada crossfit merkezine giden katılımcıların beceri düzeyleri arttıkça daha çok egzersize yöneldikleri ve rekabetten çok grup olarak yapılan egzersizde daha motive olmuş, ilgilenim ve mutluluklarının arttığı, bu artış ile doğru orantılı olarak egzersiz süresinde de artış olduğunu vurgulamıştır.

Gönener ve ark., (2017) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde mental iyi olmanın mutluluğu olumlu etkilediğini belirtmişlerdir.

Öner ve Biçer (2017) yoganın kadın sporcularda psikolojik esenlik düzeyine etkisinin incelendiği araştırmada yoganın psikolojik esenlik üzerinde olumlu yönde etkide bulunabileceği sonucuna varmışlardır.

Yurcu (2017) rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre bireylerin öfke ifade tarzlarının negatif-pozitif duygu ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini araştırmış

katılımcıların eğitim durumu, cinsiyet, rekreatif faaliyet katılım alanlarına rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre öfke duygulanımlarında farklılık oluştuğunu öfke kontrolü boyutunun yaşam doyumunu pozitif etkilediğini belirtmiştir.

Dimlioğlu ve Tekin (2018) fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeyleri yüksek çıktığı deney ve kontrol grubu sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ayrıca deney ve kontrol grupları son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir.

Elçi ve ark., (2019) bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumunu düzeylerini inceledikleri araştırmada serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, psikolojik deneyimin gerçekleşmesine ilişkin sağlık algılarının diğerlerinden yüksek olduğu belirtilmiştir.

Öner (2019) egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelediği araştırmada egzersiz katılımcılarında mental iyi oluş ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında güçlü ilişkilerin olduğu; algılanan refah düzeyi, egzersiz geçmişi, haftalık antrenman sıklığı ile özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının mental iyi oluşun yordayıcıları olarak değerlendirilebileceği ortaya konmuştur.

Saygılı ve Mutlu (2019) 8 haftalık halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisini araştırdığı araştırmada ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulmuş, cinsiyet değişkenine bakıldığında, erkek öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu belirtmişlerdir.

Demirbaş (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, nitel yöntemlerle toplanan empirik verilerden yola çıkarak kadınların serbest zaman, emek, serbest zaman ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Araştırmanın bulguları, serbest

zamanın Türkçe 'boş zaman etkinlikleri' olarak çevrilmesinin, kadınların serbest zamanlarının araştırılmasında ciddi zorluklar yarattığını göstermektedir. Bu araştırmada kadınların serbest zamanları sıkıntıdan kaçış, yenilenme, zevk ve serbest zamanlarını kendi öznel iyi oluşlarına giden bir yol olarak tamamen ve kendini geliştirme gibi çeşitli şekillerde anladığı görülmektedir.

2.13.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Pilatesin önceliği, fiziksel ve zihinsel sağlığı, esnekliği de içeren, güvenli ve dengeli bir şekilde elde etmektir. Bu doğrultuda küresel olarak, ergen genç kadınların fiziksel aktiviteye düşük katılımı önemli bir sağlık sorunudur. Brooks ve Magnusson (2007) bir serbest zaman uğraşı olarak fiziksel aktivite ile daha önce yeterince araştırılmamış bir grup olan genç kadınların sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Odak grup aracılığıyla verilerin toplandığı araştırmada genç kadınlar için fiziksel aktivite, sağlıkları ve iyi oluşları için son derece olumlu etkileri olduğunu algıladıkları bir serbest zaman alanı olabileceği vurgulanmıştır.

Lloyd ve Little (2010) öz-belirleme teorisinin kadınların psikolojik iyi olma halinin serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımdan ve aktivitenin gerçekleştiği sosyal bağlamdan nasıl etkilendiğini anlamak için bir çerçeve olarak kullanıldığı derinlemesine yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında toplanmış ve sürekli karşılaştırma kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, eğer aktivite bağlamları öz belirlemenin unsurları olan yetkinlik, özerklik ve ilişkililik arasındaki etkileşimi destekliyorsa, kadınların iyi oluşunun serbest zamandaki fiziksel aktivitelere gündelik katılım yoluyla artırılabilirliğini aktivite sırasındaki katılımcı etkileşimlerinin iyi oluş sonuçlarını kolaylaştırmada da önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Vieira ve ark., (2013) Pilates yöntemini uygulayanların yaşam kalitelerindeki değişimi doğrulamak amacıyla yapılan araştırmada deneyimli uygulayıcılardan oluşan grubun yaşam kalitesinin fiziksel işlev, genel sağlık ve ruh sağlığı boyutlarında daha

iyi sonuçlar gösterdiği belirtilmiştir. Diğer yandan yetersiz ya da düşük düzeylerde fiziksel aktivite katılımının özellikle kadınlar için olumsuz iyi oluş ve sağlıkla ilişkili olduğu görülmüştür.

Liu ve Yu (2015) ciddi serbest zaman, serbest zaman doyumu ve öznel iyi oluş (ÖİÖ) arasındaki ilişkileri ve serbest zaman doyumu ile ÖİÖ alanlarının varyanslarını incelediği araştırmada ciddi ve ciddi olmayan serbest zaman katılımcılarının yaşam standardında en yüksek doyuma sahip olduğu ancak ciddi serbest zaman katılımcılarının, bir bütün olarak yaşam ve diğer yedi alan da dahil olmak üzere, ciddi olmayan serbest zaman katılımcılarından önemli ölçüde daha fazla ÖİÖ'ya sahip olduğu vurgulanmıştır.

Norouzi ve Makvandi (2016) pilatesin Tahran'daki ev hanımlarının psikolojik dayanıklılık ve psikolojik asteni üzerindeki etkisini araştırdıkları araştırmada Pilates egzersizlerinin, ev hanımlarının esnekliğini arttırdığı ve psişik-astenisini azalttığı belirtilmektedir.

Roh (2018) pilatese katılan kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algılarının algılanan sağlık durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelediği araştırmada öğrencilerin pilates dersleri aracılığıyla edindikleri fiziksel benlik algısı, algıladıkları sağlık durumu aracılığıyla psikolojik iyilik hallerini güçlendirdiğini vurgulamışlardır.

Santos ve ark., (2018) üriner inkontinanslı kadınların pelvik taban kaslarının kasılma algısı ve yaşam doyumları üzerine Klinik Pilates egzersizine dayalı bir programın etkisini değerlendirdikleri araştırmada Klinik Pilates, katılımcıların pelvik taban kaslarının kasılmasına ilişkin algılarını ve yaşamdan duydukları doyumu olumlu yönde etkilediğini vurgulanmaktadır.

Gregory ve Dimmock (2019) deniz kenarında yaşayan bir toplumda yapılan empirik araştırmalardan yararlanılan araştırmada, yaşlı kadınların dalış aktivitelerine

katılımlarından ve dalış aktivitelerinin öznel iyi oluşa nasıl katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bulgular, büyüyen tüplü dalış topluluğunun keşfedilmemiş bir parçası olan maceracı yaşlı Avustralyalı kadınlar için ciddi serbest zaman ve bağlılık teorisi bilgisine katkıda bulunmaktadır.

Rokka ve ark., (2019) Pilates ve Yoga programlarının yetişkin kadınların refahı üzerindeki etkisini araştırmak ve program türleri arasındaki olası farklılıkları belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada hem Yoga hem de Pilates programlarının psikolojik stres ve gerilimi azaltmada, olumlu bir refah duygusunu teşvik etmede ve katılımcıların psikolojik sağlığını ve refahını iyileştirmede özel bir etkisi olduğu vurgulanmıştır.

Mayoh ve ark., (2020) tarafından bir kadın halterci ile derinlemesine görüşmelerden elde edilen teorik tartışmayı ve nitel ampirik verileri bir araya getirmişlerdir. Bedensel ve kimliğin deneyimsel yaşam dünya boyutları aracılığıyla aktif serbest zamanın iyi-oluş için bu fırsatları nasıl sağladığına dair örnekler keşfetmek için Mayo fenomenolojik olarak bilgilendirilmiş varoluşsal bir teori olan ‘dwelling-mobility theory’den yararlanılmıştır. Aktif serbest zamanların “Ben bedenimim” veya “bedenim yapabilir” hissi veren somut bir kimlik geliştirerek kadınların daha güçlü bir beden deneyimlerine sahip olmaları için bir yol sağladığını göstermektedir.

Mirehie ve Gibson (2020) 13 kadın kayakçı ve snowboardcu ile derinlemesine yarı yapılandırılmış görüşme yapmıştır. İlk açık kodlamanın kadın anlatılarında iyi oluşun ön plana çıktığı yerlerde gömülü teori yöntemleri kullanılmıştır. Fiziksel olarak aktif serbest zamanlara katılım ve pozitif psikoloji arasındaki bağlantılar, kadınların katılımını teşvik etmek ve sürdürmek için çıkarımlar yaratarak incelendiği araştırmada güçlü sosyal bağlantılar, yeni insanlarla tanışmak ve daha büyük bir şeyin parçası olma duyguları yoluyla spor katılımından kaynaklanan katılım, anlam ve başarı duygusunu da artırabileceği belirtilmektedir. Kadınlarda kar sporlarına katılım azalmaya devam

ederken, kadınların bu spora katılımını artırmak için iyi oluş üzerine odaklanarak önerilerde bulunmaktadır.

Parsons ve ark., (2020) Birleşmiş Milletler (BM)'in 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri bağlamında öznel iyi oluşu inceledikleri araştırmada ÖİO'yu geliştirmenin, sürdürmenin ve güçlendirmenin benzersiz ve yararlı bir yolu olarak serbest zamanın rolüne odaklanmanın BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'ne de ulaşabileceğini göstermektedir.

Kim ve ark., (2021) meme kanseri olan kadınların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımının mental sağlık ve sağlık algılarını pozitif yönde etkilediğini belirtmektedir. Aktiviteler sırasında katılımcı etkileşimlerinin de iyi oluşu kolaylaştırmada önemli bir rol oynadığı savunulmaktadır.

Kim ve Kim (2022) COVID-19 pandemisi sırasında risk alarak egzersiz yapmaya devam eden Pilates katılımcılarının serbest zaman tutkusunu ve psikolojik iyi oluşlarını ve egzersiz yapmaya devam etme niyetlerini araştırmıştır. Tutkulu davranışın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu tutkulu davranışın egzersiz sürekliliği üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu, psikolojik iyi oluşun egzersiz sürekliliği üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ve psikolojik iyi oluş, tutkulu davranış ve egzersiz sürekliliği arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığını belirtmişlerdir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma karma araştırma modelinde tasarlanmıştır. Karma yöntem, tarihsel değişime dayalı bir geçmişe sahip olduğu gibi aynı zamanda bir araştırma yürütmek için temel sağlayan bir felsefeye sahiptir. Karma yaklaşımlar spor bilimleri alanı da dahil olmak üzere birçok alanda yıllardır benimsenmektedir ancak her iki veri formunu farklı bir araştırma tasarımı olarak bir araya getirmek yeni sayılabilecek bir yaklaşımdır. Karma yöntemler, yalnızca nitel veya nicel yaklaşımlarla açıklanamayan sorunları aydınlatılabilir ve bir problemi incelemek için daha kapsamlı kanıtlar sağlayabilmektedir (Creswell ve Clark, 2017).

Araştırma pragmatist paradigmayı temel almaktadır. Pragmatist dünya görüşünün eylemlerin sonuçları, problem merkezli, çoğulculuk ve gerçek hayattaki uygulamalar olmak üzere dört temel özelliği bulunmaktadır. Buna göre pragmatist dünya görüşü ontolojik (gerçeğin doğası) öge bakımından tekil ve çoklu gerçekçilik (örneğin araştırmacılar hipotezleri test eder ve çoklu bakış açıları elde eder) olarak anlaşılmaktadır. Epistemolojik (bildiklerimiz hakkında nasıl bilgi sahibi olduğumuz) dünya görüşü ögesi bakımından pragmatizm kullanışlılık (örneğin araştırmacılar araştırma problemini ifade etmek için 'işe ne yararsa' veri olarak toplar) olarak belirtilmektedir (Kelly ve Cordeiro, 2020).

Araştırmanın deseni olarak ise karma yöntem desenlerinden açıklayıcı sıralı desen yöntem kullanılmıştır. Bu yaklaşımda araştırmacı nicel verileri toplar ve analiz eder, daha sonra nitel verileri toplar ve analiz eder. Nicel ve nitel tüm veriler toplanıp analiz edildikten sonra ise yorumlama yapılmaktadır. Açıklayıcı sıralı desenin kullanılması araştırmada, birinci aşamada öncelikle fiziksel aktivite içeren 12 haftalık serbest zaman aktivite programına (Pilates Mat Serisi Programı) katılımın kadınlarda öznel iyi oluş üzerindeki etkileri farklı ölçme araçları yardımıyla incelenmiştir. İkinci aşamada nitel yöntemle gerçekleştirilecek yarı yapılandırılmış görüşmelerde ise açık

soruların cevapları birinci aşamadaki nicel sonuçların daha iyi açıklanmasına ve yorumlanmasına yardımcı olmuştur. Bu nedenle açımlayıcı sıralı desen araştırma probleminin cevaplanmasında oldukça kullanışlı bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

3.2. Birinci Aşama

3.2.1. Birinci Aşamanın Araştırma Modeli

Araştırmanın birinci aşamasında ön-test son-test yarı deneysel yöntem kullanılmıştır. Yarı-deneysel modeller, gerçek deneysel modellerin gerektirdiği kontrollerin sağlanamadığı veya yeterli olmadığı durumlarda tercih edilir. Bu desende katılımcılar, kendiliğinden oluşmuş gruplar arasından eşleştirilmeye çalışılır. Pek çok deneysel araştırmada, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi işlem öncesinde ve sonrasında bağımlı değişken üzerinde yapılan benzer ölçümlerin sonuçları arasındaki farka bakılarak belirlenmektedir. Uygulamada işlem öncesi ölçmeye ön-test, işlem sonrası ölçmeye son-test denmekte ve bu testlerin aynı şekilde aynı şeyleri ölçmeleri istenmektedir. Ön-test ve son-test sonuçları arasındaki farkın testlerin kendinden değil de aradaki uygulamadan kaynaklanıyor olduğunu göstermek için aynı test hem ön test hem de son test olarak verilmektedir.

3.2.2. Birinci Aşamanın Deney ve Kontrol Grubu

Araştırmanın deney ve kontrol grubu başlangıçta 20 kişiden oluşmuştur. Düzenli olarak katılım sağlamayanlar/sağlamayanlar ve kontrol grubunda ilgili ölçek formunu doldurmak istemeyenler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada deney grubunda 15 kadın öğrenci (Ort yaş =21.73±1.03) ve kontrol grubunda 15 kadın öğrenci (Ort yaş =21.00±1.60) olmak üzere toplamda 30 kadın öğrenciyle gerçekleştirilmiştir (Çizelge 3.1, Çizelge 3.2). Araştırmanın 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan örneklem grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle

belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme yöntemindeki temel anlayış önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü taşıyan bireylerin araştırmaya dahil edilmesidir. Araştırmaya dahil edilme ölçütleri aşağıda belirtilmiştir.

Dahil edilme kriterleri:

- Son 1 yıl içerisinde serbest zamanlarında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmıyor olmak,
- Aynı anda düzenli olarak başka bir spor/fiziksel aktiviteye katılmıyor olmak,
- 18 yaşından büyük olmak
- Herhangi bir sağlık sorunu bulunmamak

Deney grubunda bulunan kişilerin pilatese en fazla 2 kez katılamama hakları bulunmaktadır. Pilates seanslarına 2 defadan daha fazla katılım göstermeyen katılımcılar araştırma dışında bırakılmıştır.

Kontrol grubunda 15 kadın öğrenci yer almıştır. Deney grubuyla aynı dahil edilme kriterlerine sahiptir. Ancak kontrol grubu pilates mat serisi programına katılmamıştır.

Çizelge 3.1. Birinci Aşamanın Deney Grubu

İsim	Yaş	Sınıf	Akademik başarı	Gelir	Farklı aktivite	Sosyal ilişki
Berra	20	2. Sınıf	Yüksek	Orta	Evet	Çok iyi
Sema	23	4. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Orta
Asya	21	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	İyi
Sıla	20	2. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Çok iyi
Dila	21	2. Sınıf	Orta	Orta	Evet	İyi
İlayda	19	2. Sınıf	Orta	Orta	Evet	İyi
Serra	21	2. Sınıf	Orta	Alt	Hayır	İyi
Nila	21	2. Sınıf	Orta	Alt	Evet	İyi
Bella	24	4. Sınıf	Orta	Orta	Hayır	İyi
Alya	19	2. Sınıf	Orta	Alt	Evet	Orta
Aleyna	23	4. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Çok iyi
Arya	21	4. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Çok iyi
Nida	19	2. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Orta
Lara	23	3. Sınıf	Orta	Alt	Evet	İyi
Seda	20	2. Sınıf	Yüksek	Orta	Evet	Çok iyi

Çizelge 3.2. Birinci Aşamanın Kontrol Grubu

İsim	Yaş	Sınıf	Akademik başarı	Gelir	Farklı aktivite	Sosyal ilişki
Melisa	21	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	İyi
Leyla	21	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Orta
Şeyma	21	3. Sınıf	Orta	Orta	Hayır	İyi
Derya	20	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Orta
Eda	22	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Orta
Ada	21	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	İyi
Ceyda	21	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	İyi
Damla	24	3. Sınıf	Orta	Orta	Hayır	İyi
Melda	21	3. Sınıf	Orta	Orta	Hayır	Orta
Hülya	23	4. Sınıf	Orta	Orta	Hayır	Orta
Manolya	23	3. Sınıf	Yüksek	Orta	Evet	İyi
Esra	22	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	İyi
Belma	22	4. Sınıf	Orta	Orta	Evet	Çok iyi
Ajda	22	3. Sınıf	Orta	Orta	Hayır	Orta
Ayça	22	3. Sınıf	Orta	Orta	Evet	İyi

3.2.3. Birinci Aşamanın Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, öğrencileri tanımlamaya yönelik soruların yer aldığı demografik bilgi formu, Yaşam Doyum Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ile elde edilmiştir (Ek-1). Katılımcılardan kişisel bilgi formunda yaş, sınıf, akademik başarı, ekonomik durum, farklı aktiviteye katılım ve sosyal ilişki gibi sorular yer almıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Diener ve ark., (1985) tarafından bireylerin yaşam doyum düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeğinde toplam 7 madde yer almaktadır. Katılımcılar ölçekte yer alan maddeleri (1) Kesinlikle Katılmıyorum ve (7) Kesinlikle Katılıyorum şeklindeki 7’li *Likert* tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ): Bu ölçek, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu adı altında 10’ar maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir soru 1 “çok az veya hiç” ile 5 “çok fazla” arasında puanlanmaktadır. Watson ve ark., (1988)

tarafından geliştirilen PNDÖ'nün, Pozitif Duygu alt ölçeği kişinin ne derece ilgili, aktif ve uyanık hissettiğini; Negatif Duygu alt ölçeği ise kişinin kızgınlık, tiksinti, suçluluk ve korku gibi öznel sıkıntıları ne derece hissettiğini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Gençöz'ün çalışmasında Türkçe PNDÖ'nün orijinali ile tutarlı olarak 2 boyuttan oluştuğu bulunmuştur.

Diener ve ark., (2002) öznel iyi oluş tanımına dayalı olarak, katılımcıların bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal (olumlu duygu ve olumsuz duygu arasındaki denge) yaşamlarını değerlendirmelerinin birleşimi yoluyla birleşik bir ölçü oluşturmuşlardır. Yaşam Doyumu Ölçeği: Öznel iyi oluşun hesaplanmasında [Öznel İyi Oluş = (Pozitif Duygu + Yaşam Doyumu) – Negatif Duygu] puan yükseldikçe öznel iyi oluş ya da birey daha mutlu olmaktadır (Malka ve Chatman, 2003; Sheldon ve Hoon, 2007; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Bu birleşim daha önce yapılan araştırmalarda öznel iyi oluşun güvenilir bir ölçüsü olarak kullanılmıştır (Chan ve ark., 2018; Haslam ve ark., 2009; Whillans ve ark., 2016).

3.2.4. Uygulanacak Pilates Programının özellikleri

Katılımcılara Joseph Pilates tarafından bulunan 'Mat Pilates Programı' yaptırılmıştır. Mat pilatesi öncesinde ısınma hareketlerine ve bitiminde esneme (stretching) hareketlerine gerek duyulmamaktadır. Mat pilates programı 60 dakika sürmüştür. Araştırmada uygulanan mat pilates programı Çizelge 3.3'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.3. Uygulanan Mat Pilates Programı

Mat Pilates Programı		
Egzersiz	Ekipman	Tekrar
Hundred	Mat	5+5(10 Nefes) x10
Roll Up	Mat	5-8
One Leg Circle	Mat	6-8
Rolling like a Ball	Mat	6-8
Abdominal Series		
Single Leg Stretch	Mat	6-12
Double Leg Stretch	Mat	6-12
Single Straight Leg Stretch	Mat	6-12
Double Straight Leg Lower Lift	Mat	6-12
Criss Cross	Mat	6-12
Spine Strech Forward	Mat	5-8
Corkscrew 1	Mat	4-8
Saw	Mat	6-8
Swan 1/ Neck Roll	Mat	1-3
Rest Position	Mat	10 saniye
Shoulder Bridge Prep	Mat	5-8
Side Kick Series		
Front and Back/Up and Down/Circles	Mat	10-12
Inner Thigh Lift & Circles	Mat	8-15
Beats on Belly (Transition)	Mat	10-15
Teaser	Mat	3-5
Teaser One Leg	Mat	3-5
Swimming Prep	Mat	6-10
Mermaid Strech	Mat	2-3
Push Up Series	Mat	3-5 (1-3 set)

3.2.5. Uygulama Alanı

Mat pilatesi uygulamasının Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi kampüsü içerisinde yer alan Spor Merkezi Pilates Stüdiosu'nda yapılmıştır. Covid-19 pandemi tedbirleri kapsamında kapalı alandan açık hava alana alınıp değişiklik yapılabileceği gibi gerektiği takdirde uzaktan online olarak Zoom vb. uygulamalardan mat serisi yaptırılabilceği belirtilmiştir. Covid-19 Pandemisi nedeniyle uygulama alanının salgının seyrine göre esneklik gösterebileceği önceden ifade edilmiştir. Ancak pandemi sürecindeki olumlu gelişmelerden dolayı pilates programının tamamı yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma öncesinde katılımcılara aydınlatılmış onam formu imzalatılarak, araştırmaya katılımlarının gönüllülük ilkesine dayandığı ve istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.2.6. Birinci Aşamanın Verilerinin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığından etik kurul onayı (2020.18.249.) alınmıştır (Ek-2). Araştırmada kullanılması planlanan ölçme araçları için sorumlu yazarlar ile iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır (Ek-3). Pilates programının başlangıcıyla ön test verileri toplanmış 12 hafta sonra da son test verileri toplanmıştır. Veri toplama araçları, aydınlatılmış onam formu (Ek-4) ile birlikte gönüllü katılım ilkesi esas alınarak yüz yüze toplanmıştır. Oluşturulan formda katılımcılara araştırmanın amacı ve veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada kod isimler kullanılmıştır.

3.2.7. Birinci Aşamanın Verilerinin Analizi

Araştırmada betimsel istatistiksel teknikleri kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS-23 istatistiksel paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlık katsayısını hesaplamak için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle, 12 hafta boyunca uygulanan pilates programının kadın katılımcıların, öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için bağımlı örneklemeler için t-testi test tekniği kullanılmıştır. Araştırmada hata payı $p>0,05$ olarak alınmıştır.

3.3. İkinci Aşama

3.3.1. İkinci Aşamanın Araştırma Modeli ve Deseni

Araştırmanın ikinci aşaması nitel araştırma modelinde tasarlanmıştır. Araştırma bireylerin fiziksel aktivite katılım süreçlerinde yaşadıkları değişimleri görebilmek ve deneyimlerinin derinlemesine incelenmesini gerçekleştirebilmek amacıyla fenomenolojik (görüngübilim) desende planlanmıştır. Yorumlayıcı fenomenolojik analiz katılımcının bir durum veya olay hakkında edindiği deneyim ve görüşlerini nasıl anlamlandırdığını tanımlayabilmek için, bireyin tarafından belirtilen önemli ifadelerin analizini yapmaktadır (Creswell, 2013). Fenomonoloji çalışmalarının temel amacını bir fenomene dair bireysel deneyimi evrensel nitelikte açıklamaya çalışmaktır. Ancak bu zorunlu gerçekleşmesi gereken bir durum olmamaktadır. Bunun nedeni ise fenomenolojinin araştırmacıya deneyimlerin doğasıyla ilgili düşünme imkânını derinlemesine sunmasıdır. Dolayısıyla kelime, deneyim, gözlem ya da başka veri toplama araçları aracılığıyla ulaştığı veri setlerini derler ve yorumsal ya da betimsel olarak bir değerlendirmeye almaktadır (Van Manen, 1990; akt. Creswell, 2013).

Nitel bir araştırma çalışmasında yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) yaklaşımının kullanılması, temel amacının ve özünün, araştırma katılımcılarının 'yaşanmış deneyimlerini' keşfetmek ve araştırma bulgularını 'yaşanmış deneyimleri' aracılığıyla anlatmalarına izin vermek olduğu gerçeğini yinelemektedir. YFA, nitel araştırmaya son zamanlarda geliştirilmiş ve hızla büyüyen bir yaklaşımdır. Psikolojide ortaya çıkmıştır ve en çok psikolojide bilinmektedir ancak insan, sosyal ve sağlık bilimlerindeki aynı disiplinlerde araştırmacılar tarafından giderek daha fazla benimsenmektedir. YFA, insanların temel yaşam deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını incelemeye yönelik nitel bir araştırma yaklaşımıdır. YFA, deneyimi kendi terimleriyle keşfetmekle ilgili olduğu için fenomenolojiktir.

YFA çalışmaları nispeten küçük örneklem büyüklükleri üzerinde yürütülür ve amaç makul ölçüde homojen bir örneklem bulmaktır, böylece örneklem içinde

yakınsama ve farklılığı biraz ayrıntılı olarak incelenebilmektedir. Bu nedenle bulgular, çalışılan grupla sınırlıdır. Veri toplama genellikle (ancak zorunlu olarak değil) bir görüşme programının esnek bir şekilde kullanıldığı ve katılımcının kapsanan konuda önemli bir paya sahip olduğu yarı yapılandırılmış görüşmeler biçimindedir. Görüşmelerin transkriptleri, sistematik, nitel bir analiz yoluyla duruma göre analiz edilmektedir. Bu daha sonra araştırmacının analitik yorumunun ayrıntılı olarak sunulduğu ve katılımcılardan birebir alıntılarla desteklendiği bir anlatıma dönüştürülmektedir.

3.3.2. İkinci Aşamanın Çalışma Grubu

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle yapılmıştır. Pilates seansları salı ve perşembe günleri olmak üzere haftada iki gün spor bilimleri dışında diğer bölümlerde öğrenim gören özellikle kadın öğrencilerle yürütülmüştür. Ders saatleri dışında bağımsız olarak okul çıkışları Mat Pilates Programı uygulanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan daha önce hiç spor yapmamış ve son bir yılda düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmamış olan 15 kadın öğrenciden oluşmuştur. Birinci aşamanın deney grubu aynı zamanda ikinci aşamanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. İkinci aşamanın çalışma grubuna ait kişisel bilgiler Çizelge 3.1'de verilmiştir. Araştırmanın birinci aşamasında deney grubunda yer alan ve programı tamamlayan tüm katılımcılarla veri doygunluğuna ulaşılan kadar yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. 13 katılımcıyla veri doygunluğuna ulaşılsa da 2 katılımcıyı da dışlamamak adına tüm katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.3.3. İkinci Aşamanın Verilerinin Toplanması

Araştırmanın ikinci bölümünde kapsamlı bilgi toplamak amacıyla yarı yapılandırılmış yarı yapılandırılmış görüşme yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve kod isimler kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde 8 soru, ikinci bölümde 12 soru yer almaktadır ve toplamda 20 sorudan oluşmaktadır (Ek-5).

Yarı Yapılandırılmış Görüşme: Yarı yapılandırılmış görüşmelerde yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde açık uçlu olarak hazırlanmaktadır. Bu görüşme türünde derinlemesine bilgi elde etmek mümkündür. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken araştırmanın kuramsal çerçevesi ve amacına uygun olarak ilgili literatürden yararlanılmıştır (Demirbaş, 2020; Brooks ve Magnusson, 2007; Lloyd ve Little, 2010; Mayoh ve ark., 2020; Mirehie ve Gibson, 2020; Gregory ve Dimmock, 2019).

Aşağıda araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme sorularına örnekler yer almaktadır:

Katıldığınız fiziksel aktivite (pilates programı) sizin için ne ifade ediyor? Fiziksel aktivitenin sağlıklı ve iyi olma üzerinde etkisi var mıdır? Bu ilişkiye bakış açınız nedir?

Katıldığınız pilates programının mutlu oluşunuza katkıda bulunduğunu düşünüyor musunuz? Neden ve ne şekilde?

Katıldığınız pilates programı sizde pozitif duyguların oluşmasına ve artmasına neden oluyor mu?

Araştırma kapsamında 12 haftalık pilates programının ortasında program sürecini değerlendirmek ve görüşme formunu geliştirmek amacıyla bir katılımcıyla pilot görüşme yapılmıştır. Bu görüşme sonucunda son hali verilen görüşme formu ile 12 haftalık mat pilates programı tamamlandığında programı tamamlayan katılımcılar ile veri doygunluğuna ulaşılan kadar görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen görüşmeler 30-40 dakika arasında sürmüştür. Görüşmeler öncesinde katılımcılara aydınlatılmış onam formu imzalatılarak, araştırmaya katılımlarının gönüllülük ilkesine dayandığı ve istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri hakkında bilgi verilmiştir (Ek-6). Katılımcılardan alınan izin ile veri kaybını en aza indirmek amacıyla ses kayıt cihazı kullanılarak görüşmeler kayıt altına alınmıştır.

3.3.4. Araştırmacının Özdeşünümselliği

Araştırmacı 12 haftalık pilates egzersiz programı boyunca alanı deneyimlemiştir. Egzersiz programını yaptırırken katılımcıların davranışlarını, düşüncelerini ve hissettiklerini bireylerin bakış açısına göre anlamaya çalışmıştır. Bu amaçla kendi yargılarını bir kenara bırakıp, tarafsız olmaya çalışılmıştır. Araştırmacı, çalışma grubunun etkinliklerine dâhil olarak katılımlı gözlem gerçekleştirmiş ve onların bakış açıları anlamaya çalışılmış ve deneyimlerine şahitlik edilmiştir. 12 haftalık program boyunca elde ettiği bu deneyim sayesinde verileri daha iyi yorumlayabilmiştir.

3.3.5. İkinci Aşamanın Verilerinin Analizi

Yapılan görüşmelerin elektronik ortamda ses kaydı yapıldıktan sonra kayıtlar bilgisayar ortamında yazıya dökülerek incelenmiştir. Verilerin analizinde içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi araştırma probleminin tanımlanması, evrenin belirlenerek örneklem seçimi yapılması, kategorilerin oluşturularak tanımlanması, kodlama tablosunun oluşturulması, kodlama tablosunun sınama ve güvenilirliğinin ölçülmesi ve son olarak veri girişinin yapılıp analiz ve yorumlamasının yapılması

olmak üzere 6 aşamadan oluşmaktadır (Bengtsson, 2003). Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler incelenerek öncelikli olarak kodlar oluşturulmuştur. Elde edilen kodlar serbest zaman ve öznel iyi oluş ile ilgili kavramlar ile ilişkilendirilerek temalar oluşturulmuştur.

3.3.6. İnandırıcılık, Doğrulanabilirlik, Aktarılabilirlik, Güvenirlik Stratejileri

Araştırma paradigmalarının farklı olması nitel ve nicel araştırmaların güvenilirliğinin sağlanmasında da farklılaşmalara sebep olmaktadır. Nicel araştırmalarda kullanılan geçerlik ve güvenilirlikle ilgili istatistiksel yöntemlerin yerine nitel araştırmacılarda elde edilen bulguların inandırıcılığını sağlamaya yönelik stratejiler kullanılmaktadır (Noble ve Smith, 2015). İnandırıcılığı sağlamak için kuramsal/yöntemsel/epistemolojik uyum, kodlayıcılar arası güvenilirlik, üye kontrol, araştırmacı öz düşünümseelliği, araştırmacı arka planı, uzman kontrolü gibi teknikler kullanılmaktadır. Araştırmacılar nitel araştırmanın inandırıcılık yeteneğinin bulunması için yoğun özen gösterilmesini zorunluluk olarak belirtmektedir. Tracy (2010) tarafından nitel araştırmalarda inandırıcılığı sağlamak için gerekli olan sekiz özellik; çalışmaya değer konu, yoğun özen, samimiyet/dürüstlük, inandırıcılık, önemli katkı, etik ve anlamlı bütünlük, karşılıklılık olarak sıralanabilir. Bu ölçütlerden inandırıcılığı sağlayabilmek için, yoğun betimleme, kristalleştirme ve çeşitleme, çok seslilik ve birey yansımaları araştırmada kullanılacak inandırıcılık stratejileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmada fazla sayıda ve uzun alıntılara yer verilmesi, katılımcılar hakkında ayrıntılı bilgi verme ve betimleme yapma, alanda zaman geçirme, bulguları farklı düşüncelerle çok sesli olarak verme, araştırmacı öz düşünümseelliğini yansıtırma ve araştırmanın etik boyutları hakkında bilgi verme inandırıcılığın sağlanması için önem taşımaktadır.

Lincoln ve Guba (1986) tarafından önerilen güvenilirlik, aktarılabilirlik ve doğrulanabilirlik kriterleri araştırmanın geçerliğini sağlamak amacıyla temel alınmıştır. Araştırma verileri çoklu veri kaynaklarından toplanarak veri çeşitlemesi ve analizinde kodlayıcı çeşitlemesi inandırıcılığın sağlanabilmesi için kullanılmıştır.

Aktarılabilirliği sağlamak için, elde edilen veriler sunulurken bulgularda farklı katılımcıların düşüncelerine ilişkin çok sesli alıntılara yer verilmiştir. Güvenilebilirlik için, analiz sürecinde araştırmanın yazarları ile yürütölen tartışma toplantıları gerçekleştirilmiştir. Son kriter olan doğrulanabilirlik ise, katılımcıların deneyim ve düşüncelerini daha iyi yansıtabilmek amacıyla, araştırmadaki tüm aşamaların ayrıntılı olarak açıklanması ve katılımcıların fotoğrafları kendi cümleri ile hikayeleştirmesiyle sağlanmıştır. Bu araştırmada da bu stratejilerin kullanılması sağlanmıştır.



4. BULGULAR

4.1. Birinci Aşama Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde “YDÖ” ve “PNDÖ” puanlarına ilişkin çeşitli analiz sonuçlarına istatistiksel ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler Çizelge 4.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1. Ölçeklere (YDÖ, PNDÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler (Deney Grubu)

Ölçekler	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
YDÖ Ön Test	15	4.26	1.32	0.28	-1.33	0.76
YDÖ Son Test	15	5.01	0.88	-0.67	-0.39	0.74
PNDÖ						
Pozitif Duygu Ön Test	15	3.52	0.60	0.80	-1.23	0.70
Pozitif Duygu Son Test	15	4.22	0.84	0.55	-0.25	0.81
Negatif Duygu Ön Test	15	2.03	0.72	0.09	-1.23	0.82
Negatif Duygu Son Test	15	1.25	0.46	0.89	-0.25	0.61
Öznel İyi Oluş Ön Test	15	5.75	1.77	0.26	-0.98	
Öznel İyi Oluş Son Test	15	7.98	1.86	-0.46	-0.46	

Çizelge 4.1’ de ölçeklere ilişkin deney grubu puan dağılımları yer almaktadır. Çizelge 4.1 incelendiğinde katılımcıların uygulanan program sonrasında YDÖ ortalama puanlarının (Ort.=5.01), Pozitif Duygu Durum ortalama puanlarının (Ort.=4.22), ve Öznel İyi Oluş ortalama puanlarının (Ort.=7.98), arttığı anlaşılmaktadır. Buna karşın katılımcıların Negatif Duygu Durum son test ortalama puanlarının (Ort.=1.25) ise düştüğü belirlenmiştir. Tüm ölçme araçlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 aralığında yer aldığı ve iç tutarlılık katsayılarının ise Negatif Duygu Durumu son test değeri hariç 0,70 üzerinde olduğu da görülmektedir.

Çizelge 4.2. Ölçeklere (YDÖ, PNDÖ) İlişkin Betimleyici İstatistikler (Kontrol Grubu)

Ölçekler	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
YDÖ Ön Test	15	4.08	0.72	-0.35	-0.88	0.46
YDÖ Son Test	15	3.80	1.05	-0.21	-0.95	0.72
PNDÖ						
Pozitif Duygu Ön Test	15	3.21	0.64	-0.19	0.82	0.78
Pozitif Duygu Son Test	15	3.01	0.55	-0.21	0.58	0.76
Negatif Duygu Ön Test	15	1.97	0.69	0.75	-0.11	0.81
Negatif Duygu Son Test	15	1.98	0.56	0.46	-0.84	0.64
Öznel İyi Oluş Ön Test	15	5.32	1.20	-0.28	-0.61	
Öznel İyi Oluş Son Test	15	4.82	1.52	-0.58	-0.86	

Çizelge 4.2 incelendiğinde kontrol grubunda yer alan katılımcıların YDÖ son test (Ort.=3.80), Pozitif Duygu Durumu son test (Ort.=3.01), Öznel İyi Oluş son test (Ort.=4.82) puanlarında bir azalma olduğu anlaşılmaktadır. Kontrol grubu katılımcılarının Negatif Duygu Durumu son test ortalama puanları ise 1.98'dir. Kontrol grubuna ait ortalama puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 aralığında olduğu da bulunmuştur.

Çizelge 4.3. Katılımcıların (Kontrol Grubu) Öznel İyi Oluş Ön-Test ve Son Test Puanlarına İlişkin (İlişkili Ölçümler İçin t-testi) Analiz Sonuçları

Ölçekler	N	Ön-Test		Son-Test		t	P
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Öznel İyi Oluş Ön Test	15	5.32	1.20	4.82	1.52	1.12	0.27

Çalışmanın kontrol grubunda yer alan katılımcıların öznel iyi oluş ön test ve son test ortalama puanlarına karşılaştırmak için bağımlı örneklem için t-testi analizi yapılmıştır (Çizelge 4.3). Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların son test ortalama puanları ile ön test ortalama puanları arasında oluşan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($t_{14}=1.12$, $p>0.05$).

Çizelge 4.4. Katılımcıların (Deney Grubu) Öznel İyi Oluş Ön-Test ve Son Test Puanlarına İlişkin (İlişkili Ölçümler İçin t-testi) Analiz Sonuçları

Ölçekler	N	Ön-Test		Son-Test		t	P
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Öznel İyi Oluş Ön Test	15	5.75	1.77	7.98	1.16	-5.35	0.00

12 haftalık pilates uygulamasının deney grubu katılımcıların Öznel İyi Oluşlarındaki etkisini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre son test puanları ön test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($t_{14}=-5.35$, $p<0.01$). Çizelge 4.4 incelendiğinde, katılımcıların ön test ortalama puanları Ort.=5.75 ve son test ortalama puanları Ort.= 7.98 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre uygulanan programın kadınların Öznel İyi Oluşlarını geliştirmede etkili olduğu ifade edilebilir.

4.2. İkinci Aşama Bulgular

ÖİÖ'yü açıklamakta kullanılan aşağıdan yukarıya teorisi, modern psikolojide mutluluğu en iyi açıklamalardan birisidir ve mutluluğun evrensel insan ihtiyaçlarının karşılanmasıyla elde edilebileceği varsayımına dayanmaktadır (Diener, 1984). Pavot ve Diener (2013) ÖİÖ'yü, bireylerin anlık ve günlük olarak deneyimledikleri olumlu ve olumsuz olayların ve duyguların bir toplamı olduğunu varsaymaktadır. Literatürde pek çok çalışma aşağıdan yukarıya teoriyi destekleyerek cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, sağlık durumu, sosyal çevre ve serbest zaman gibi farklı faktörlerin bir arada mutluluktan sorumlu olduğunu göstermiştir (Diener ve ark., 1999; Kuykendal ve ark., 2015). Bu araştırmada da aşağıdan yukarıya teorisi teorik çerçeveyi oluşturmakta ve serbest zamanda fiziksel aktivite katılımının öznel iyi oluş üzerine etkisine odaklanmaktadır.

Araştırmada öncelikle kadın üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarında deneyimledikleri olumsuz duygular üzerinde durulmuştur. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen bulgulara göre günlük yaşamda yorgunluk, hareketsizlik,

rutin bir hayat sürme, motivasyon kaybı, zaman yönetiminin yapılamaması, ekonomik zorluklar, arkadaş çevresinin olmaması, sert hava koşulları, serbest zamanı etkili değerlendiremememe, öğrencilik rolünün getirdiği zorluklar ve aileden uzak kalma gibi pek çok zorlukla karşı karşıya kaldıklarını ifade etmektedirler.

Bu zorlukların yaşam kalitesini de olumsuz etkilediği, mevcut sosyo-ekonomik çevre içerisinde serbest zamanlarını etkili değerlendirebilecekleri seçeneklerin de sınırlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların günlük hayatta yapmayı sevdiği serbest zaman aktivitelerinin genellikle müzik dinlemek, kitap okumak, sosyal medya ile ilgilenmek, arkadaşlarla kafede vakit geçirmek, televizyon izlemek, başta voleybol olmak üzere spor müsabakalarını izlemek gibi pasif serbest zaman aktivitelerden oluştuğu görülmektedir. Bu konuda katılımcılar görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir.

“Günlük yaşamımda genellikle her gün aynı şeyleri yapıyordum... Bazen kendim için hiçbir yapmadığımı hissediyordum... Yurttayken ders çalışmaktan ya da bir şeyler izlemekten başka bir şey yaptığım çok söylenemez. Gerçekten sağlıklı olmamı sağlayacak pek bir şey yaptığımı düşünmüyordum.” (Asya)

“Genellikle evde oturuyorum. Temizlik yapmakla zamanım geçiyor... Telefonla da çok uğraştığımı hissediyorum. Kafeye de çok gitmiyorum artık. Yapacak bir şeyim olmayıp oturduğum zamanlarda da müzik dinlemeyi aşırı derecede seviyorum. Önceden kitap okuyordum ama artık çok kitap da okumuyorum, onun yerine ders çalışıyorum.” (Sema)

“Yurtta kalıyorum. Zamanım genel olarak okulda geçiyor. Şu sıralar kitap okumayı seviyorum, bazen de yurttaki arkadaşlarımla müzik dinliyoruz. Tabii telefon elimizden düşmüyor.” (Nila)

Dört katılımcı ise okul döneminde genellikle soğuk havanın hâkim olduğu şehirde hava sıcaklığına bağlı olarak yürüyüş, yüzme ve Nevşehir ilinin avantajı olan kültürel turizm gibi aktif serbest zaman aktivitelerine katıldıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca katılımcılar çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılsalar da katılımcıların hiçbiri, son üç yılda 12 haftalık pilates programının başlangıcına kadar “ciddi serbest zaman” olarak değerlendirilebilecek yapılandırılmış herhangi bir serbest zaman aktivitesine katılmamışlardır.

Katılımcılar aslında kendi istekleri ile bir sağlık veya zindelik kulübünde pilatese başlamaya hevesli olmamışlardır. Bu tez projesi kapsamında üniversite kampüsü içerisinde 12 haftalık pilates programının başlayacağı ile duyuru sonrasında bazıları arkadaşlarının etkisiyle programa katılmışlardır. Bu nedenle bulguların ilk kısmında da ele alındığı gibi katılımcıların günlük yaşamlarda yorgunluk, hareketsizlik, rutin bir hayat sürme, motivasyon kaybı, zaman yönetiminin yapılamaması, ekonomik zorluklar, arkadaş çevresinin olmaması, sert hava koşulları, serbest zamanı etkili değerlendirememesi, öğrencilik rolünün getirdiği zorluklar gibi pek çok zorlukla karşı karşıya kalmaları onları geçmiş dönemde aktif olarak ciddi bir serbest zaman aktivitesine yönlendirmemiştir. Kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılmayı daha çok tercih etmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen engin görüşme verileri; kadın üniversite öğrencilerinin serbest zamanda pilatese katılma sonucunda elde ettikleri çok çeşitli öznel faydalarının kanıtı olsa da bunlar Tablo 1'de gösterilen “sağlığın geliştirilmesi: kendim için bir şeyler yapıyorum”, “olumlu ruh hali: kendimi daha iyi hissediyorum”, “yeteneklerin farkına varma: öz kimliğimi keşfediyorum”, “serbest zamanı etkili değerlendirme: sosyal sermayem artıyor olmak üzere” dört temada kümelenmiştir. Bir tema (Yeteneklerin Farkına Varma: Öz Kimliğimi Keşfediyorum) dokuz katılımcının görüşme verilerinde görülmüştür. Diğer temalar ise yapılan tüm görüşmelerin verilerinden hareketle oluşturulmuştur.

Çizelge 4.5. Pilatese Katılmak Kadın Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Nasıl Etki Etmiştir? Aşağıdan Yukarıya Teorisine Göre Ortaya Çıkan Tema Ve Kodlar

1. Sağlığın Geliştirilmesi: Kendim İçin Bir Şeyler Yapıyorum
Kas ağrılarının azalması
Kuvvette artış
Enerjik hissetme
Esnekliğin artması
Postürün düzelmesi
Sıkılaşma
Menstrüasyon sorunlarını azaltma
Nefes kontrolü
2. Olumlu Ruh Hali: Kendimi Daha İyi Hissediyorum
Yaşam doyumunun artması
Aktif başa çıkma stratejileri geliştirmek
Olumlu duygu durumu
Stres ve endişe ile baş etme
Odaklanmanın artması
Mutluluk
Rahatlama
Huzur
Sakin hissetme
3. Yeteneklerin Farkına Varma: Öz Kimliğimi Keşfediyorum
Vücut farkındalığı
Öz değer
Öz saygı
Öz güven
4. Serbest Zamanı Etkili Değerlendirme: Sosyal Sermayem Artıyor
Sosyalleşme
Cesaretlenme
Girişimci hissetme
Yeni aktivitelere başlamaya istek

Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencileri son üç yılda aktif olarak spor yapmamışlar ya da ciddi serbest zaman aktivitesi olarak herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamışlardır. Bu nedenle “ciddi serbest zaman aktivitesi” olarak neden pilates yapmaya istekli oldukları ve pilates deneyiminin kendileri için ne anlama geldiği öznel iyi oluşu ve yaşam kalitesini açıklamak açısından önem taşımaktadır. Katılımcıların neredeyse tamamı düzenli fiziksel aktivitenin hem psikolojik hem de fiziksel olarak faydalarının bilincinde oldukları için pilatese katıldıklarını ifade etmişlerdir. Günlük yaşamlarında pek çok zorlukla karşı karşıya kalsalar da yorgunluğun giderilmesi, rutinden kurtulma, motivasyon kazanma, bedeni güçlendirme, serbest zamanı etkili değerlendirme, kilo kontrolü sağlamak gibi etkenlerin aslında zorluklarla başa çıkma stratejileri olduğu söylenebilir.

Elde edilen veriler incelendiğinde katılımcıların yaşadıkları deneyimde karşılaştıkları üç olumsuzluk bunlardan ilki ilk başlarda yaşadıkları yorgunluk, ikincisi ise yapamadıklarını hissettikleri hareketlerde yaşadıkları moral bozukluğu ya da hayal kırıklığıdır.

“İlk başlarda yorulmuş hissediyordum. Karın ağrılarım çok oluyordu. Hatta bir ara acaba bıraksam mı gelmesem mi diye düşündüm.” (Arya)

“Pilatesi seviyorum ancak yapamadığım bir harekette zorlandığımı gördüğümde moralim bozuluyor.” (Seda)

“Bazen bir hareketi yapamadığımda, başaramadığımda ya da işte daha iyisini yapabilirdim dediğimde orada ufak kısa süreli geçici bir olumsuzluk ya da hayal kırıklığı oluyor.” (Lara)

Katılımcıların yaşadıkları deneyimde karşılaştıkları ikinci olumsuzluk ise, kadınlara özel gerçekleşen bu etkinlikte birbirleriyle kaynaşmadan önce yaşadıkları deneyimleridir.

“İlk başlarda kıskançlık, çekememezlik olabiliyordu. Pilateste daha başarılı ya da fiziki görünüş olarak birisinin daha iyi olması rekabet ortamı yaratıyordu. Bu da moral ve motivasyonu düşürebiliyor. Yapılan bu tarz konuşmalar insanın enerjisini de çekiyor. Neyse ki çok fazla rekabet ortamı olmadı da bunlar çabuk geçti.” (İlayda)

“Dürüst olmak gerekirse maalesef ki bana göre bazı kadınlar bazı kadınları kıskanıyor. Bunu söylemeyi ben de istemezdim ama üstünlük gösteriyor. Kendini daha üstün görüyor. Bir aktivitede bulunmuşken, yapamayanı teşvik etmek gibi değil de aşağılamak ya da rencide etmek

gibi şeyler kadınlar arasında oluyor. Bende bunu hissettim ve bu şekilde olumsuz yönlerini gördüm.” (Aleyna)

İlerleyen bölümde araştırmadan elde edilen temalar ayrıntılı olarak açıklanmaya çalışılacaktır.

1. Sağlığın Geliştirilmesi: Kendim İçin Bir Şeyler Yapıyorum

Bu tema kapsamında kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık pilates programına katılmaları ile sağlığın geliştirilmesi açısından elde ettikleri kazanımlara vurgu yapılmıştır. “*Sağlığın Geliştirilmesi: Kendim İçin Bir Şeyler Yapıyorum*” teması kapsamında kas ağrılarının azalması, kuvvette artış, enerjik hissetme, esnekliğin artması, postürün düzelmesi, menstürasyon sorunlarını azaltma, sıkılaşma, nefes kontrolü kodlarına ulaşılmıştır.

Katılımcılar üniversite öğrenimleri ve özellikle de Covid-19 Pandemi sürecinde sağlık ve fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki önemi konusunda daha fazla farkındalığa sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu konuda katılımcılar görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir.

“Pilatesi nasıl bir spor, ne şekilde yapılır diye araştırdım. Tanıdıktan sonra daha çok sevmeye başladım. Fit görüntü, mental olarak rahatlamak... Sürekli aynada kendime baktığımda daha fazla severek yapmaya başladım. Amacım hem fiziksel hem ruhsal olarak kendimi iyi hissetmek...” (Berra)

“Her zaman pilatese karşı merakım öğrenme isteğim vardı. Böyle bir fırsatı bulunca da değerlendirmek istedim. Hem de kendi kişisel gelişimime için katkı sağladı. Vücut postürümü düzeltmek, sıkılaştırıcı etki sağlamak, sayesinde daha ince görünmek, esneklik kazanmak, nefes

alışverişimi doğru yapmak ve karın kaslarımı güçlendirmek hedeflerimin arasındaydı. Bunu düzenli bir şekilde pilates yaparak başaracağımı düşündüm.” (İlayda)

“Pilatesle daha esnek bir vücuda sahip olduğumu düşünüyorum. Çünkü diz kapağında kasılmalarım oluyordu ve pilates hayatıma girdiğinden beri (yani tabii ki tamamen pilatesten mi kaynaklandı bilmiyorum ama) diz kapağımın daha iyi olduğunu hissediyorum. Vücutuma gayet iyi etki etti.” (Nila)

Bazı katılımcılar ise özellikle menstrüasyon döneminde ortaya çıkan uterus kasılmaları, şişkinlik ve yarattığı stres nedeniyle siklus dönemlerinde günlük yaşamda bazı sıkıntılar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ancak bu pilatesin bu sorunların üstesinden gelmeye yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin;

“Esnekliğim arttı, güçlendim ve daha fit görünmeye başladım. Giydiğim kıyafetler daha fazla yakışmaya başladı. Olumlu anlamda deneyimler yaşadım. Özellikle özel günlerimde etkisi şişkinliğim, ağrılarım azaldı, daha sakinleştim ve stres yaşamıyordum.” (Asya)

“...Özel günlerimde rahatlayacağımı düşündüğüm bütün hareketleri yapıyordum ve pilates bu günleri kolayca atlamamda bana aşırı yardımcı oluyor.” (Alya)

“Özel dönemlerde değişiklik hissettim. Pilates öncesinde sürekli yatakta geçiriyordum ama pilatesten sonra gelen sıcaklıktan mı bilmiyorum o ağrıyı falan hiç hissetmiyordum. Duygu olarak da çok daha sakin ve iyi hissediyordum.” (Berra)

Katılımcıların görüşlerinden anlaşıldığı gibi fiziksel sağlığın geliştirilmesine yönelik kadın üniversite öğrencilerinin farkındalığının artması pilatese katılım için daha fazla istekli olmaya neden olmuştur. Hatta pilatesin bedenleri üzerindeki fiziksel etkilerin, gördüklerinde de pilatese katılmak için günlük yaşamlarını daha iyi düzenlemeye başlamışlardır. Bazı katılımcılar ise, pilatesta öğrendikleri nefes alma tekniklerini günlük yaşamlarında da uygulamaya başlamışlardır.

“... Pilatese zaman ayırmak gönüllü olarak yaptığım bir şeydi zaten. O saatte yapılan planları bir saat sonrasına erteledim çünkü pilates vardı, benim için gerekli, keyifli ve eğlenceliydi.” (Berra)

“İlk defa bu yıl pilates yapmaya başladım. Her yerde araçsız malzemesiz yapılabilecek bir aktivite. Olumlu katkısının çok faydalı bir şekilde gördüm ve geri dönüt aldım. Kendimi daha zinde hissettim ve vücudumun daha biçimli olduğunun farkına vardım. Pilatesin dışında ya da pilates bittikten sonra da nefes egzersizlerime ve doğru nefes almaya daha çok dikkat etmeye başladım bu süreçte...” (Aleyna)

Yukarıda görüldüğü gibi kadın üniversite öğrencilerinin kişisel gelişimleri ve yaşam kalitelerini artırmak için pilatese katılmaları günlük yaşamdaki hareketsizliğin ve öğrencilik rolü gereği masa başında ders çalışmanın etkileriyle başa çıkmak için önemli bir araç olarak görülmektedir. Ancak katılımcıların bazıları ise, pilatese başlamadan önceki beklentilerinin oldukça sınırlı olduğunu belirtmişlerdir.

“Aslında pilatesi hiç bilmiyordum. ...sosyal medya da falan görüyordum. Arkadaşımın vesilesiyle katılmak istedim. Bir nevi yalnızlıktan kurtulmak içindi. Aynı zamanda birazcık da vücudumu şekillendirmek belki bana yararlı olabilir mi diye düşünerek geldim.” (Sema)

2. Olumlu Ruh Hali: Kendimi Daha İyi Hissediyorum

Bu tema kapsamında kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık pilates programına katılmaları ile olumlu duygu durumları açısından elde ettikleri kazanımlara vurgu yapılmıştır. “*Olumlu Ruh Hali: Kendimi Daha İyi Hissediyorum*” teması kapsamında yaşam doyumunun artması, aktif başa çıkma stratejileri geliştirmek, olumlu duygu durumu, stres ve endişe ile baş etme, odaklanmanın artması, mutluluk, rahatlama, huzur, sakin hissetme kodlarına ulaşılmıştır.

Birçok katılımcı, günlük rutinden kurtulmanın bir yolu olarak pilatese katılmaları ile yaşamlarının olumlu yönde etkilenmesini birbiriyle ilişkili bulduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların birçoğu pilatese katılmanın ilk başlarda yorucu geldiğini bu yüzden az da olsa olumsuz duygu duygular hissettiklerini ancak alıştıkça ve özellikle kas ağrıları geçtiğinde bu duygunun kaybolduğunu belirtmişlerdir.

“İlk başlarda yorulmuş hissediyordum. Hatta bir ara acaba bıraksam mı, gelmesem mi diye düşündüm ama bunun üzerine gittikçe kendimi mutlu hissettiğimi anladım. Aksine duygularını dışa vurmaya başladım çünkü başka sporlar yaptıktan sonra dışarı çıktığında çok yorgun olup direkt uyumak isterdim ama pilatese geldikten sonra bu uyku durumu tamamen kalktı ve arkadaşlarımla vakit geçirmeye başladım. Olumsuz etkisini hiç düşünmedim hep yararını gördüm.” (Arya)

Pilatese devam etmeye karar vermelerinden itibaren de tüm katılımcılar öznel iyi oluş düzeylerini artırdığını “mutlu hissetme, pozitif düşüncelerde artış, olumsuzlukları daha az önemseme, yaşam kalitesinde artış, eğlenme” gibi değişik kelimelerle ifade etmişlerdir. Pilates deneyiminin kendileri için anlamını şu şekilde ifade etmişlerdir.

“Pilates gerginliğime ve kaygı durumuma iyi geldi. Olumlu katkısı oldu. Karın kasımı sıkarken ki sabrım beni normal hayatta daha sabırlı bir insan

yaptı. Başka bir aktivite yaparken kendimi zorlayabiliyorum. Otokontrolüme katkısı oldu. Pilates benim için sakinleşme aracı.” (Alya)

“Ben gergin bir insanımdır ama o gerginliğimi pilates sayesinde azalttığımı düşünüyorum. Artık insanları empati kurabiliyorum. ...Birisi bir şey söylediğinde onu gergin olduğum anda yanlış anlıyordum. Gerginliğim azalığı için kötü niyetli değil de iyi bir şey olarak söylediğini düşünüyorum.” (Arya)

“Fiziksel aktivite benim için benliğimi ifade ediyor. Spor bir insanın hayatında olmazsa olmaz bana göre... Pilatesle tanıştıktan sonra daha bir başka oldu. Aktif yaşamın karşılığı diyebiliriz. Mesela aktivitelerin olması hem mental hem de bedensel olarak insana çok daha iyi hissettiriyor.” (Berra)

Temel motorik beceriler ve düzenli serbest zaman fiziksel aktivite katılımı, katılımcıların yararlandığı ve ciddi serbest zaman aktivitelerinde yer almak için uyarladığı bir sermaye biçimi olarak görülebilir. Pilates de bu anlamda katılımcılar için mutluluk düzeylerini artırmak, rahatlamak ve eğlenmek için bir aktivite olarak görülmüştür.

“Yapamayacağımı düşündüğüm bir hareketi yaptıktan sonra kendimi rahatlamış ve eğlenmiş hissettim. Bu da benim mutlu ve huzurlu hissetmeme neden oldu. Her dersten sonra pilatesi yani o günkü dersi tamamlamanın verdiği bir mutluluk hissettim. Bu da pozitif duygularımı artırdı.” (Seda)

“... Pilatesin hayatımın dönüm noktası olduğunu düşünüyorum. Artık beni rahatlatıyor. Çünkü olumsuz bir şey olduğu zaman pilatese yönelsem sanki o an rahatlıyormuşum gibi oluyor.” (Nila)

Katılımcılar pilatese katılma ile ders çalışırken daha kolay odaklanabildiklerini ve ders çalışma isteklerinin arttığını belirtmişlerdir.

“Pilatese bazı hareketleri yapabilmek için sabır gerekiyor. İlk derslerde yapamasam da çaba harcayarak ve sabrederek sonraki derslerde çoğu hareketi yapmayı başardım. Belki bu yüzden ders çalışırken de konsantrasyonumun daha çok arttığını ve sıkılmadan ders çalıştığımı düşünüyorum.” (Asya)

Katılımcıların tümü, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın günlük yaşamlarının kalitesini birçok yönden iyileştirdiğini hissetmişlerdir. Başlangıçta arkadaşlarının yönlendirmesiyle pilatese katılan ve ilk dersten sonra bırakmayı düşünen iki katılımcı, pilatesin gerçekten de bu faydaları sağladığını belirtmişlerdir.

“Gün içerisinde çok fazla stresli oluyordum. Derslerden olsun, sınavlardan olsun... Pilatese gelmem o stresi atmaya çok yarar sağladı. Günün stresini üzerimden atıyorum pilates yaptığım zaman...” (Sema)

“Pilatesin kaygı ve stres gibi olumsuz duyguları en aza indirdiğini düşünüyorum. Pilatese başlamadan önce daha kaygılıyım önemli bir ortamda bulunduğumda daha fazla çekiniyordum ve stresli oluyordum. Bunları azalttı diye düşünüyorum. Aslında beni rahatlatıyor olması olumsuz duygularımı da en aza indiriyor.” (Bella)

Katılımcıların çoğunluğu ailesinden farklı bir şehirde ve onlara göre soğuk ve küçük bir şehirde öğrenim görmektedirler. Ayrıca özellikle Covid-19 Pandemi sürecinde tüm dünyada yaşanan olumsuzluklardan dolayı ekonomik koşullardaki kötüleşmenin yarattığı yaşam standartları ile ilgili bir miktar olumsuz düşüncelere sahiptirler. Bu nedenle yüz yüze eğitimin başlamasından sonra pilates yapmaya başlamaları bu durumlarla başa çıkmalarına katkı sağlamıştır. Katılımcıların

görüşlerinden de anlaşıldığı gibi pilatese yapmak katılımcıların başarı ihtiyaçlarını karşılamalarına çeşitli derecelerde yardımcı olmuştur.

“Pilates ilk zamanlarda yapamadığım bir hareketi yaptığım zaman bir başarı hissi yarattı. Fit olmak için değil ama sağlıklı olmak için bence katkısı oldu. Esneklik kazandım ve bu da bana bir başarı hissi olarak geri döndü. Bir başarı hissi yaşamama sebep oluyor.” (Seda)

3. Yeteneklerin Farkına Varma: Öz Kimliğimi Keşfediyorum

Bu tema kapsamında kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık pilates programına katılmaları ile kendi kimliklerinin farkına varmalarına vurgu yapılmıştır. “Yeteneklerin Farkına Varma: Öz Kimliğimi Keşfediyorum” teması kapsamında vücut farkındalığı, öz değer, öz saygı, öz güven kodlarına ulaşılmıştır.

Özellikle pandemi döneminde fiziksel iyi oluşun sağlık için önemini daha fazla kavramalarıyla birlikte pilatese başlamak için mevcut motorik becerilerinin yeterli olacağına yönelik inançları etkili olmuştur. Bazıları kendilerini hareketsiz oturduklarında ya da televizyon izlediklerinde kötü hissettiklerini belirtmişlerdir. Yaşam kalitelerini artırmak için fiziksel aktivite ihtiyacını kabul ettikten sonra, hareketli bir yaşam tarzına geçiş yapmak ve kendileri için olumlu bir şeyler yapmak ve hayatlarını disipline etmek için pilates programına katılmaya istekli olmuşlardır.

“Okulda sürekli derse giriyorum çıkıyorum. Yurda gidiyorum uyuyorum. Ekstra olarak film izliyorum ve arkadaşlarımla sohbet ediyorum. Bunların içinde kendime ayırdığım zaman olmuyordu. Pilates yaparken direkt kendim için bir zaman ayırdığımı fark ettim. Ben özelim, iyiyim gibi hisleri yarattı bende ve mesela yaparken kendi vücuduma değer verdiğimi fark ettim.” (Asya)

Bazı katılımcılar pilatese katılmaktan elde ettikleri doyum nedeniyle, pilatese devam etme niyetlerini sürdürürken, kendi yeteneklerini keşfetmek ve sınırlarını zorlamak için enerji ve kas gücü sınırlarını aşmaya istekli davranmışlardır. Pilates programında daha kısa sürede daha fazla tekrar yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu durumda vücut farkındalığı sağlayarak yeteneklerinin farkına varmalarına neden olmuştur. Ancak bu noktada pilates eğitmenin de destekleyici tarzı ve sadece kadınlardan oluşan bir grup içinde olmalarının da etkili olduğunu belirtmişlerdir.

“İlk başlarda çok yoruluyordum ve karın ağrım çok oluyordu. Sonra bir şeyleri başardıkça ben yapabiliyordum dedim. Artık onu sevmeye başladım ve çok yorulmuyorum. 8 tekrardan 10 tekrara yükseltiltim. Yorucu olmaktan çıktı artık... Güzel yapabilme duygusu çok güzel bir duygu... İlk başlarda çok hevesim yoktu. Yapamıyordum sonra hocam da gösterince kolay olduğunu gördüm. Bir hareketi yapamamak bıraktırmıyormuş, daha çok hevesli geliyorum artık. Doğru şekilde yapınca başarıyormuş. Kendimi mutlu hissediyorum.” (Sıla)

Kendine güven ise katılımcılara göre kısmen vücutlarının şekillenmesi ve hareketleri doğru şekilde istenilen sürede yapmaları ile ilgili görülmektedir. Bu da katılımcıların görüşlerine göre becerilerinin gelişmesine ve devam etmeye yönelik istekli olmalarına neden olarak kendilerine olan güvenin artmasına neden olmuştur.

“Kendi vücudumu tanımış oldum. Karın çalışmaları olduğu için fiziksel olarak kendimi daha öz güvenli hissettirdi...” (Arya)

“Öz güvenimi daha çok artırdı. Çünkü “bir şey yapabiliyorsam bunun üstüne gidebilirim. İstedğim her şeyi yapabilirim, başarabilirim düşüncesine sahip olmaya başladım. Yapabiliyor olmak ileride bir iş imkânı olarak da görmemi sağladı. Sağlığımı korumak için hem beslenmeme dikkat etmek hem de fiziksel aktivite içerisinde kalarak hayatımı disipline etmeye başladım.” (İlayda)

“Zorlandığım dönemde pes etmemeyi, aksine üstüne daha fazla düşerek başardığımı görmek beni daha mutlu etti. Hareketleri daha sonraları doğru yapabilmek ve vücudumun şekillenmesi ilerleyen derslerde beni daha fazla geliştirdi. Bu gözle görülebilen bir değişimdi. Kendime güven anlamında da olumlu etkileri oldu. İstedğim her şeyi yapabileceğime inanıyorum.” (Alya)

Araştırmada sorular belirli bir sırayla sorulmasına rağmen serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılmanın öznel iyi oluş üzerindeki etkilerine ilişkin anlatımlara tüm görüşme sorularının cevaplarında rastlanmıştır. Örneğin, katılımcılar görünüşlerinde elde ettikleri gelişmeden dolayı kendilerine yönelik öz-değerlerinin artmasıyla sosyal çevrelerinde kendilerini daha iyi hissettiklerinden bahsetmişlerdir. Zamanlarını boşa harcamadıkları ve kendileri için iyi bir şey yaptıklarını düşündüklerinden dolayı kendilerine verdikleri değer atmıştır. Kendilerine daha fazla saygı duymaya başlamışlardır.

“Pilatesle özgür hissediyorum. Mesela zamanımız olduğunda arkadaşlarımla yurtta pilates yapacağımız geniş bir alanımız yok ama o alanı yaratmaya çalışıyoruz. Pilates yaptığımı öğrendikten sonra yurttakiler bize de gösterir misin diye sormaya başladılar. Bu da yurtta kendimi daha iyi hissetmeme neden oldu. Yurt müdürüyle konuştum. Bize bir imkân yaratırlarsa isteyenlere yaptığımız hareketleri öğretmek istiyorum.” (Berra)

“Kafede olmaktansa pilates yapmayı tercih ediyorum pilates benim daha çok hoşuma gidiyor. Kendime faydam olduğunu düşünüyorum böylelikle kendime yardımcı oluyorum. Evde de kendi kendime o günkü hareketleri yapmaya çalışıyorum ve yaptıkça daha iyi olduğumu hissediyorum.” (Nida)

“Pilates yaparken kendime zaman ayırıyorum ve kendimle ilgilenmeyi seven kendime değer veren bir insanım. Huzurlu ve sağlıklı hissediyorum. Bu hissi pilates yaparken kendimde yakalayabildim. Kendime disiplinli bir şekilde pilatese devam ettiğim için daha fazla saygı duyuyorum.” (Aleyna)

Katılımcılar, serbest zamanlarını genellikle pasif değerlendirmek yerine pilatese odaklandıklarında, yeteneklerini de keşfetmeye başlamışlardır. Ayrıca kampüs içerisinde pilatese katılmak hem zaman yönetimi hem de serbest zamanlarını etkili değerlendirmek açısından kadın üniversite öğrencilerine farklı fırsatlar da sunmuştur. Pilates yapmak aynı zamanda yeteneklerin keşfi olarak algılanmıştır. Katılımcıların çoğu pilatese katılma nedenlerinde sağlıklı olmayı en önemli motivasyon olarak tanımlamış olsa da bu ciddi serbest zaman aktivitesini sonrasında bir mesleğe dönüştürmek isteyen katılımcılar da bulunmaktaydı.

“Başta zorlansam da kadınların her yerde her zaman bir şeyleri başardığına inanıyorum. Özgüvenli hissediyorum, fiziksel ve ruhsal olarak kendimi çok iyi hissediyorum. Sabah daha dinç uyanıyorum. Zamanımı boşa harcamıyorum, zamanımı pilatese ayırdığım için daha iyi hissediyorum. Hayatımın her döneminde pilates olacak. Hem de kendi hem cinslerimi de yönlendirip eğitmenlik yapmak istiyorum. Bunun nedeni de düzenli pilates yaptığım için yararlarını kendimde görmemden kaynaklanıyor.” (Dila)

4. Serbest Zamanı Etkili Değerlendirme: Öz Disiplinim Artıyor

“Serbest Zamanı Etkili Değerlendirme: Sosyal Sermayem Artıyor” teması kapsamında kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık pilates programına katılmaları ile sosyal sermayelerini artırmalarına vurgu yapılmıştır. Bu tema kapsamında sosyalleşme, cesaretlenme, girişimci hissetme, yeni aktivitelere başlamaya istek kodlarına ulaşılmıştır.

Katılımcılar, öğrencilik rolleri ve Covid 19 nedeniyle kendilerine çok fazla kaliteli zaman ayıramadıklarını ifade etmektedirler. Covid-19 sürecindeki sokağa çıkma yasakları ve pek çok aktivitenin yasaklanmış olması katılımcıları sınırlı bir fiziksel ve sosyal çevrede yaşamak zorunda bırakmıştır. Bu nedenle pek çok katılımcının “sağlık” ihtiyacını ifade etmesi şaşırtıcı değildir. Ancak pilatese katılmaları sonucunda elde ettikleri faydaları görmeleri onları sağlıklarını korumak konusunda daha fazla cesaretlendirmiştir.

“Mesela pilatesi yapmadan önce sol bacağımın esnekliğinin eksik olduğunu bilmiyordum. Pilateste daha çok esneme ve yerde yapılan bir spor olduğu için sonrasında sol ayağımın güçsüz olduğunu gördüm ve sol bacağımı güçlendirdim. Artık zamanı bana iyi gelecek şeylere harcamak istiyorum.” (Berra)

Kadın öğrencilerin pilatese katılımı ile elde ettikleri gözle görülür gelişmeleri nedeniyle serbest zamanlarını etkili değerlendirmeye yönelik çabaları artmıştır. Bu durum da serbest zamanlarını kontrol etme konusundaki yetenekleri artırarak öz disiplin kazanmalarına neden olmuştur.

“Benim için iyi bir serbest zaman yarattı artık benim bir parçam olmuş gibi... Kendime her zaman vakit ayır diyorum. 24 saatim var ve onu ne kadar iyi kullanırsam o kadar iyi hissediyorum. Kendine zaman ayır, gelişmeye çalış diyorum.” (Sıla)

Katılımcıların çoğunluğu pilatesin sağlığa olan faydalarının yanında kendi sosyo-ekonomik koşulları içerisinde serbest zamanlarını etkili değerlendirme ve yaşamlarını düzenleme (disipline etme) ihtiyaçları nedeniyle pilatese yönelmişlerdir.

“Zamanımı boş, uyuyarak da geçirebilirdim. Ama bunun dışında bir şeyler yapmanın bana aşırı iyi geldiğini düşünüyorum. Bireysel olarak kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.” (Lara)

“Bana bireysel olarak kendimi çok zorlamadan daha rahat vücudumu dinlendirebileceğim bir süreç yarattı. Yaparken zamanımı boşa mı harcıyorum diye hiç düşünmedim. Çünkü yaptığım başka şeylere göre bana daha fazla katkısı oldu. İşlerimi hep seanslara göre ayarladım ve hiçbir seansı kaçırmaya çalıştım.” (Sıla)

Bir bireyin aktivite katılımı, sosyal ortamdaki deneyimlerine ve bu deneyimlerin her bir birey için taşıdığı anlama dayanır. Pilatese katılmak tatmin eden bir sosyalleşme ortamı, sağlıklı bir yaşam için önemli bir araç ve arkadaşlar arasında bir saygınlık göstergesi olarak değerlendirildiği için bir süre sonra çoğu katılımcı için yaşamlarında değerli bir aktivite haline gelmiştir.

“Pilatese ilk başladığımda insanlarla iletişimim yoktu. Çünkü kimseyi tanıımıyordum ama o ortamda bulunduktan sonra arkadaşlıklar kurmaya başladık. Hareketleri iyi yapanlar daha fazla ön plana çıkmaya başladı. Bana da pilatesle ilgili sorular sormaya başladılar. ... Kendimle daha barışık bir insan oldum. Bu benim için artı bir yön.” (Sıla)

“...Sosyal iletişimi daha sağlıklı hale geldi. İnsanlarla iletişimin kuvvetlendiğini hissettim. Bir kadın olarak, kadın gibi yapıp daha iyisini yapmak bana iyi geldi. Yani onun farkına vardım aslında bizim toplumumuzda spor yapmak erkeklere özgü gibi olsa da kadınların da bir şeyleri başarabileceğini görmek kendimi mutlu hissetmemi sağladı.” (Lara)

Pilates programına katılmak ayrıca kadın üniversite öğrencilerinin bir sosyal çevre oluşturmalarına ve kendilerini bu topluluğa ait hissetmelerine neden olmuştur.

“Ben fiziksel olduğumu açıdan zayıf olduğumu biliyorum. Birkaç arkadaşımın benden biraz daha kilolu olduğunu görüyordum. Onları ilerlediğini gördükçe mutlu oluyordum. Sporla alakası olmayan insanlar

gelip sevmesi beni mutlu ediyor. Annemin kilo sorunu var. Onlarla da yapmak istiyorum ve düşünüyorum da... Hemcinslerimle yapmak beni mutlu ediyor.” (Berra)

“... Daha güçlü olduğumuzu, beraber bir şey yapabildiğimizi bana gösteriyor. Birlikte bir grup oluşturmak, kadınların her alanda olabileceğini gösteriyor. Birbirimizin açığını hemen kapatabilmemiz birbirimize ihtiyacımız olduğunu gösteriyor. Yapamadığımız bir hareket olduğunda birbirimize yardım edebiliyoruz. Birbirimize daha çok bağlanıyoruz, bir grup sargınlığı oluyor. Sadece pilates değil, dışarıda da buluştuk bir süre sonra... Arkadaş da edinmiş olduk.” (Sıla)

Ayrıca pilates sayesinde yeni bir sosyal çevreye de sahip olmaları kendilerine yeni hedefler belirlemelerine ve bu hedefleri gerçekleştirebilmeleri için daha fazla cesaretlenmelerine neden olmuştur. Örneğin Nila kendisine bir hedef koymuştur.

“Bazen oturduğumuz yerden “ayy!” deyip kalkamıyoruz. Bacak ağrılarım çok oluyor. ...hareketsiziz. Ben dedim ki... neden olmasın, pilates niye benim hayatımda olmasın... Belki bugün bu işi öğreniyorum belki yarın kendim yaptırırım.” (Nila)

Pilatese katılmaya istekli olmalarının nedeni de ücretsiz bir etkinlik olmasının yanı sıra haftada iki kez 50 dakikalık bir süreyi ayırıyor olmalarıydı. Hem ders çalışma vakitlerini ya da derslerini etkilemiyor, hem de çok fazla zaman ayırmayı gerektirmeyen faaliyet süreleri boyunca gözle görülür bir ilerleme sağlamaları için fırsatlar sunuyordu. Bu nedenle kadın üniversite öğrencilerine pilatese katılmak oldukça cazip gelmiş, hatta çevrelerini de teşvik etmeye başlamışlardır.

“Pilates bence kaliteli zaman geçirmeyi ifade ediyor. ...rahatlama ve keyif almayı sağlıyor, iyi zaman geçiriyoruz. Çok zamanımı da almıyor. Vaktimi kaliteli geçirmek beni mutlu ediyor. ” (Bella)

“Pilatese başladığımdan beri bu benim hayatımın bir rutini oldu. Arkadaşımla pilates hakkında konuşuyorum. Pilates yapıyorum, vücuduma çok güzel etki ediyor ve kendimi daha iyi hissedebiliyorum. Bunu arkadaşlarıma anlatıp aslında onları da teşvik edebiliyorum.” (Nila)

Pilatesin vücudun şekillenmesi başta olmak üzere hem fiziksel hem sosyal hem psikolojik katkıları nedeniyle oldukça önemli olduğu katılımcılar tarafından sıklıkla ifade edilmiştir. Yukarıdaki bölümlerde altı çizildiği gibi fiziksel, sosyal, psikolojik olarak sağlıklı hissetmelerinin ve zamanlarını etkili değerlendirmelerinin sağladığı özgüven duygusu fiziksel aktiviteye katılma ve sürdürme niyetlerinde artışa neden olmuştur. Bu durum da onları yeni aktivitelere de katılmaya isteki hale getirmiştir.

“Boş oturup bir şeyler izlemek, dinlemek hobim ama kendimi geliştirerek bir şeyler yapmak beni her zaman daha ileriye götürüyor. Bu nedenle bundan sonra sürekli yeni şeylere katılmak istiyorum.” (Alya)

“Pilates yaparken kendime zaman ayırıyorum. Kendimle ilgilenmeyi seven kendime değer veren bir insanım. Huzurlu ve sağlıklı hissediyorum. Bu hissi kendimde yakalayabildim. Pilates yaparken bunun farkına varabildim. Kendimle ilgileniyorum ve dediğim gibi bir nevi spor sağlık demek... İkisini eş anlamlı gibi görüyorum. Pilates yapmayı başardıysam başka sporları da yapabileceğimi düşünüyorum.” (Aleyna)

5. TARTIŞMA

Fiziksel aktiviteye katılımın genç yetişkin kadınlarda öznel iyi oluş üzerine etkisine ait elde edilen bulgular literatürde yer alan araştırmalar ile birlikte bu bölümde tartışılmıştır.

H₁: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların yaşam doyum düzeyleri üzerinde etkisi vardır.

H₁ hipotezi araştırmamızda doğrulanmıştır. 12 haftalık pilates programına katılımın yaşam doyumuna etkisi vardır. Önceki araştırmalar, hayatlarından daha mutlu olan bireylerin daha iyi yaşam sonuçları elde ettiğini göstermiştir. Bu sonuçlar daha iyi finansal başarı, zihinsel sağlık, ilişkiler, baş etme becerileri ve hatta fiziksel sağlık ve uzun ömürlülüğü içermektedir (Cohn ve ark., 2009). Teorisyenler, danışanın mutluluğunun, psikoterapide araştırmacılar tarafından değerlendirilmesi gereken, psikolojik sağlık ve olumlu sonuçların temel bir kriteri olduğu konusunda hemfikirdir (Frisch ve ark., 1992). Yaşam doyumunu olmadan, bir takım uyumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. Araştırmalar, genç insanlarda depresyon ve intihar oranlarının her zaman yüksek olması nedeniyle yaşam doyumunun büyük bir düşüş yaşadığını göstermektedir (Liu ve Larose, 2008). Bu nedenlerle, yaşam doyumsuzluğundan neyin sorumlu olabileceğini keşfetmek için üniversite öğrencilerinin nüfusu üzerinde daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Öğrenci popülasyonlarının mutluluğu, daha fazla araştırma gerektiren yeni ortaya çıkan bir konu veya araştırmadır. Üniversite öğrencileri, yalnızca temel araştırmalar için kolayca erişilebilir oldukları için değil, aynı zamanda iyi oluşlarının herkes için genel bir endişe konusu olması gerektiği için de kullanmak için mükemmel bir örnektir (Møller, 1996; Behlau, 2010).

H₂: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların pozitif duygu düzeyleri üzerinde etkisi vardır.

H₂ hipotezi araştırmamızda doğrulanmıştır. 12 haftalık pilates programına katılımın pozitif duygu düzeyleri üzerinde etkisi vardır. Psikolojik sağlık sorunları, depresyon ve anksiyete gibi bireyin stresörlere tepkisinden kaynaklanan bir durumdur. Uluslararası öğrencilerde de kültürler arası iletişim becerileri gibi çeşitli grupları hedefleyen üniversite sağlık kampanyalarında yer alması gereken bileşenlerde önem kazanmaktadır. Araştırmamızda olumlu ruh hali: kendimi daha iyi hissediyorum temasında stres ve endişe ile baş etme temasında aktif stratejiler geliştirilebildiği ve yaşam doyumlarının arttığı görülmektedir. Sale ve ark., (2000) genç yetişkinlerde duygusal iyi oluşu tahmin etmede bireysel farklılıkları, egzersiz ve serbest zaman aktivitesini inceledikleri araştırmada kişilik ve cinsiyet gibi bireysel farklılıkların başa çıkma davranışı ve iyi oluş üzerindeki etkisinin sosyal öğrenme kuramı araştırması ile tutarlı olduğunu vurgulanmıştır. Bu bağlamda fiziksel aktivite yoluyla psikolojik sağlığın fiziksel aktivite yoluyla korunabileceği ve sürdürülebileceği söylenebilir.

H₃: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların negatif duygu düzeyleri üzerinde etkisi vardır.

H₃ hipotezi araştırmamızda reddedilmiştir. 12 haftalık pilates programına katılımın negatif duygu düzeyleri üzerinde etkisi yoktur. Bu bulgu araştırmamızda beklenen bir durumdur. Serbest zaman fiziksel aktivite katılımının olumlu duygu durumunu artırmasını beklediğimiz için negatif duygu düzeyine düşürmesi ya da etkilememesi öngörülmüştür. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ihtiyaçları artmakta ve de bu alanda yenilenmiş araştırmalar gerektirmektedir. Kadın öğrencilerde içsel sorunlarla baş etme becerilerinin artırılması önemli olarak görülmektedir. Üniversite yöneticileri, sağlık eğitimcileri, öğrenciler ve aileler risk altındaki öğrencileri belirleme, mental bozuklukları önlemeye yardımcı olma ve psikososyal sağlığın fiziksel aktivite yoluyla etkili bir şekilde iyileştirme konusunda bilgilendirilebilir (Hawley ve ark., 2016). Stresli olaylarla etkili bir şekilde başa çıkma

becerileri, stresörlerin olumsuz etkilerini tamponlayabilir ve nihayetinde öğrencinin psikolojik sağlığını geliştirebilir (Acharya ve ark., 2018; Mahmoud ve ark., 2012). Singer (2002) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktivite, kişisel ilişkilerde ve sosyal destekte kısa süreli strese karşı fiziksel tepkileri tamponlamıştır. Ayrıca fiziksel ve duygusal gelişim üzerinde uzun vadeli olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.

H₄: 12 haftalık Pilates egzersiz programının öznel iyi oluş üzerinde etkisi vardır.

H₄ hipotezi araştırmamızda doğrulanmıştır. 12 haftalık pilates programına katılımın öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkisi vardır. Araştırmanın ikinci aşamasındaki nitel araştırma modelindeki çalışmanın sonuçları incelendiğinde 12 haftalık mat pilates programına katılımın kadınlarda sağlığın geliştirilmesi, olumlu ruh hali, yeteneklerin farkına varma ve serbest zamanı etkili değerlendirme temalarında olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Başka bir araştırma, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel aktivitenin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini ortaya koymuştur (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Araştırmamızda genç yetişkin üniversiteli kadınların ön-test ve son-test puanlarında anlamlı olarak farklılık bulunmuştur. Kuykendall ve ark., (2018) serbest zamanın ÖİÖ'nün teşvik edilmesinde oynadığı rolü daha iyi anlamak için çok fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmasına rağmen, mevcut literatür, serbest zamanın çok çeşitli kültürlerde ve yaşam evrelerinde iyi oluş için önemli olduğunu ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına ve diğer alanlarda karşılanmayan ihtiyaçların veya değerlerin karşılanmasına yönelik serbest zamanın özellikle önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Pilates gibi aktif serbest zaman etkinliklerine katılım, yaşam boyunca fiziksel ve psikolojik sağlığı iyileştirebilir. Araştırmamızda sağlığın geliştirilmesi: kendim için bir şeyler yapıyorum temasında genç yetişkin üniversite öğrencisi kadınların menstürasyon dönemi ağrılarında azalma görüldüğü belirtilmektedir. Yıldızhan ve Ağgön (2020) menopoza dönemindeki kadınlarda düzenli fiziksel aktivitenin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini inceledikleri araştırmada aerobik pilates egzersizlerinin

Öznel İyi Oluş (ÖİO) üzerinde olumlu etkileri olduğunu kadınlarda pozitif psikolojiyi geliştirmede etkili bir strateji olarak düzenli aerobik egzersizin önerildiğini belirtmektedirler. Bu bağlamda aktivitelerin fiziksel sağlığı desteklediği görülmektedir.

Fiziksel aktivite ve serbest zaman üzerine yapılan feminist araştırmalar, spora katılımın ya kadınlar için bir güçlendirme aracı (Wearing ve ark., 1998) ya da kadın biçiminin ataerkil kavramlarına uymayı doğuran bir araç olabileceğini ileri sürmüştür (Dworkin ve Messner, 2002). Özellikle bu kadınlar arasındaki ilişkilere verilen önemle birlikte, aktif serbest zaman yoluyla bağ kurmayı ve sosyalleşmeyi kolaylaştıran alanlar ve etkinlikler yaratma gibi stratejiler bu stratejilerden biri olabilir. Güçlü sosyal bağlantılar, yeni insanlarla tanışarak ve daha büyük bir şeyin parçası olma hisleriyle spor katılımından elde edilen bağlılık, anlam ve başarı duygusunu da artırabilir.

Başkalarını desteklemek veya onlardan sosyal destek almak, fiziksel aktivite de dâhil olmak üzere çeşitli yollarla başarılabilir. Araştırmamızda yeteneklerin farkına varma: öz kimliğini keşfediyorum temasında öz-değer, öz-saygı ve öz-güven gibi olumlu duygu durumlarının kazanımıyla grup aktivitelerinde bireysel ve kolektif olarak pozitif duygu durumlarını yüksek tutabilmektedir. Travma yaşadıktan sonra bireyler çeşitli grup etkinlikleriyle yalnızlıktan kurtulurlar ve başkalarıyla iş birliği yaparak olayın bilişsel ve duygusal yönlerini daha sistemli bir şekilde değerlendirebilirler (Öncü, 2002). Doğan (2006) üniversite öğrencilerinin iyi olma halleriyle ilgili faktörleri incelemiş ve aile ve arkadaşlarından yeterli desteği alan, fiziksel olarak aktif olan ve gelecekleri hakkında olumlu düşüncelere sahip üniversite öğrencilerinin daha iyi performans gösterdiğini bulmuştur. Tuzgöl-Dost (2007), öğrencilerin öznel iyi oluşlarının düzenli fiziksel aktivitelerinden ve dolayısıyla olumlu görünümlelerinden etkilendiğini bulmuştur.

Araştırmamızda serbest zamanı etkili değerlendirme: sosyal sermayem artıyor temasında katılımcıların cesaret ve girişimcilik anlamında olumlu olarak ilerleme kaydettiği sonucuna varılmıştır. Kuykendall ve ark., (2018) çeşitli içsel, kişiler arası

ve yapısal kısıtlamalar, insanların iyi oluşlarını artıracak serbest zaman aktivite türleriyle ilgilenmelerini ve bunlara katılmalarını engellerken, serbest zaman katılımını ve serbest zaman kalitesini kolaylaştırmaya yardımcı olmak için belirli davranışsal ve bilişsel stratejiler kullanılabileceğini belirtmektedir. Yüksek kaliteli serbest zamanın teşvik edilmesine yardımcı olabilecek toplumsal ve kurumsal politika türlerini henüz belirlememiş ve bu faktörleri anlamak ve yüksek kaliteli serbest zamanın önündeki hem kişisel hem de bağlamsal engelleri ortadan kaldıran müdahalelerin nasıl tasarlanacağı ileriye doğru önemli bir öncelik olmalıdır.

ÖİÖ ile ilgili literatür artmaya devam ettikçe, ÖİÖ'ya yalnızca katkıda bulunan değil, aynı zamanda engelleyen faktörlerin daha iyi anlaşılması ortaya çıkmaktadır (Parsons ve ark., 2020). Yoksulluk, istihdam eksikliği, çalışan anneler, yoksul topluluklar ve serbest zamana erişim eksikliği gibi mevcut sosyal ve küresel sorunlar devam etmektedir. İşsizliğin daha yüksek sıkıntıya ve daha düşük yaşam doyumuna yol açtığı gösterilmiştir (Oswald, 1997). Araştırmalar, ayrımcılığın ve kültürel çatışmanın ÖİÖ'yu etkileyebileceğini belirlemiştir (Werkuyten ve Nekuee 1999). Daha düşük ÖİÖ seviyeleri de depresyon, anksiyete, stres ve terapi ihtiyacı ile ilişkilidir (Steger ve ark. 2006). Destekleyici olmayan aile veya sosyal damgalama gibi kültürel engeller, serbest zaman gibi faaliyetler için fırsatları engeller ve bu da ÖİÖ'yu azaltabilir (Rezaie ve ark. 2017). Dünya genelinde düşük ÖİÖ ile ortalamanın altındaki sosyal, çevresel ve ekonomik durumlar arasında ilişkiler mevcuttur. ÖİÖ'nun ölçülmesi ve anlaşılmasında devam eden ilerlemeler, politikanın gelişimini ve nüfusun iyi oluşunu etkileme gücüne sahiptir.

Feminist araştırmacılar, kadınların yaşam deneyimlerini yansıtmak, kendilerine atfedilen toplumsal cinsiyet rollerine karşı geri adım atmak ve yeni kimlikler ve bir güçlenme duygusu geliştirmek için bir bağlam olarak tamamı kadınlardan oluşan serbest zaman, spor ve turizm temelli toplulukları kullandıklarını kesinlikle göstermiştir (Green, 2012; Spowart ve ark., 2008).

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın birinci ve ikinci aşamasından elde edilen sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Birinci Aşamadan Elde Edilen Sonuçlar

- Katılımcıların uygulanan program sonrasında YDÖ ortalama puanlarının, Pozitif Duygu Durum ortalama puanlarının ve Öznel İyi Oluş ortalama puanlarının, arttığı anlaşılmaktadır. Buna karşın katılımcıların Negatif Duygu Durum son test ortalama puanlarının, ise düştüğü belirlenmiştir.
- Kontrol grubunda yer alan katılımcıların YDÖ son test, Pozitif Duygu Durumu son test, Öznel İyi Oluş son test puanlarında bir azalma olduğu anlaşılmaktadır.
- Kontrol grubunda ki katılımcıların Öznel İyi Oluş ön test ve son test ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.
- Deney grubunda ki katılımcıların 12 haftalık pilates uygulaması sonucunda öznel iyi oluş ön test ve son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

İkinci Aşamadan Elde Edilen Sonuçlar

- Araştırmanın birinci teması '*Sağlığın Geliştirilmesi*' olarak belirlenmiştir. Bu tema kapsamında kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık pilates programına katılmaları ile sağlığın geliştirilmesi açısından elde ettikleri kazanımlara vurgu yapılmıştır. Kas ağrılarının azalması, kuvvette artış, enerjik hissetme, esnekliğin artması, postürün düzelmesi, menstürasyon sorunlarını azaltma, sıkılaşma, nefes kontrolü kodlarına ulaşılmıştır

- Araştırmadan elde edilen ikinci tema ‘*Olumlu Ruh Hali*’ olarak belirlenmiştir. Bu tema kapsamında kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık pilates programına katılmaları ile olumlu duygu durumları açısından elde ettikleri kazanımlara vurgu yapılmıştır. Yaşam doyumunun artması, aktif başa çıkma stratejileri geliştirmek, olumlu duygu durumu, stres ve endişe ile baş etme, odaklanmanın artması, mutluluk, rahatlama, huzur, sakin hissetme kodlarına ulaşılmıştır.
- Araştırmanın üçüncü teması olan ‘*Yeteneklerin Farkına Varma*’ kapsamında kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık pilates programına katılmaları ile kendi kimliklerinin farkına varmalarına vurgu yapılmıştır. Vücut farkındalığı, öz değer, öz saygı, öz güven kodlarına ulaşılmıştır.
- Araştırmanın dördüncü teması ‘*Serbest Zamanı Etkili Değerlendirme*’ olarak belirlenmiştir. Bu tema kapsamında kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık pilates programına katılmaları ile sosyal sermayelerini artırmalarına vurgu yapılmıştır. Motivasyonun artması, cesaretlenme, girişimci hissetme ve yeni aktivitelere başlamaya istek kodlarına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak kadın üniversite öğrencilerine uygulanan 12 haftalık pilates programının Öznel İyi Oluş’u geliştirmede etkili olduğu söylenebilir. Bunun yanında yaşam doyumunu ve pozitif duygu düzeyini artırdığı ve negatif duygu düzeyine herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür. Yapılan nitel araştırma ile de serbest zamanda fiziksel aktivite katılımının kadın üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarında mutluluk düzeylerine bununla birlikte de öznel iyi oluş düzeylerine farklı yönlerden birçok olumlu katkısının olduğu görülmüştür.

6.2. Öneriler

Çalışma Sonucuna İlişkin Öneriler

- Kadınların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmaya yönelik politikalar geliştirilmelidir.
- Kadınlar fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilgilendirilmelidir.
- Kadınların güçlenmesine yönelik fiziksel aktivite katılımını artırmaya yönelik politikaların oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gelecekte Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler

- Öznel iyi oluşun yanında psikolojik iyi oluş, mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık vb. gibi durumlar ölçülebilir.
- Değişim programıyla gelen öğrencilere kültürlerarası iletişimin sağlanması ve adaptasyon için uygulanabilir.
- Yapılan bu araştırmanın benzeri ergen popülasyonda uygulanabilir.
- Açık hava serbest zaman aktiviteleri yaptırılabilir.
- Erkek, kadın vb. karışık gruplar oluşturulabilir.
- Katılımcıları deney ve kontrol grubuna ayırmadan önce öncül testler uygulanıp sonra deney ve kontrol grubu oluşturulabilir.

ÖZET

Serbest Zamanda Fiziksel Aktiviteye Katılımın Kadınların Öznel İyi Oluşu Üzerine Etkisi

Öznel iyi oluş, bireyin genel öznel sağlık durumu olarak tanımlanmakta ve bireylerde öznel iyi oluşu artırmada serbest zaman etkinliklerinin önemi gün geçtikçe ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada da serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın kadınların öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma karma araştırma modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın deseni olarak ise açılımlı sıralı desen yöntem kullanılmıştır.

Birinci aşamada ön test son test yarı deneysel yöntem kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiksel teknikler ve bağımlı örneklem için t-testi test tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında fiziksel aktivite içeren 12 haftalık programın kadınlarda öznel iyi oluş üzerine yarattığı etki Diener ve ark., (1985) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Yetim (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Watson ve ark., (1988) tarafından geliştirilen Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan Pozitif Negatif Duygu Ölçeği yardımıyla incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılında üniversite öğrenimine devam eden 15 deney grubu, 15 kontrol grubu olmak üzere toplam 30 kadın üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna haftada 2 kez, 60 dakika süren 12 haftalık pilates programı uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık ve basıklık değerleri ile karar verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait verilerin güvenilirliği Cronbach's Alpha (α) güvenilirlik katsayısı ile hesaplanmıştır. Çalışmada hata payı $p>0,05$ olarak alınmıştır. Elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin analizinde Cronbach's Alpha (α) güvenilirlik katsayısı, betimsel istatistiksel teknikler ve bağımlı örneklem için t-testinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşaması nitel araştırma modelinde tasarlanmıştır. Araştırma bireylerin fiziksel aktivite katılım süreçlerinde yaşadıkları değişimleri görebilmek ve deneyimlerinin derinlemesine incelenmesini gerçekleştirebilmek amacıyla fenomenolojik desende tasarlanmıştır. İkinci aşamada yarı yapılandırılmış görüşme formu yardımıyla veriler toplanmıştır. Birinci aşamadaki 12 haftalık programa dâhil edilme kriterlerini taşıyan ve programı tamamlayan tüm katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada geçerliği sağlamak amacıyla inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilebilirlik ve doğrulanabilirlik stratejileri temel alınmıştır. Güvenirliğin sağlanması için görüşmelerin kayıt altına alınarak bunların yazıya dökülmesi ve farklı araştırmacılar tarafından kodlama yapılmıştır.

Deney grubunda yer alan kadın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ön test ve son test puanları ($t=-3,03$; $p<0,05$), pozitif duygu durumu ön test ve son test puanları ($t=-5,71$; $p<0,05$), negatif duygu durumu ön test ve son test puanları ($t=4,12$; $p<0,05$) ve öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($t=-5,35$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Kontrol grubunda yer alan kadın öğrencilerin ise öznel iyi oluş ön test ve son test arasında puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t=1,12$; $p>0,05$) görülmektedir. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin 12 haftalık düzenli fiziksel aktiviteye katılımları sonrasında öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. İkinci aşama olan

nitel sonuçlarında ise sağlığın geliştirilmesi, olumlu ruh hali, yeteneklerin farkına varma ve serbest zamanı etkili değerlendirme temalarına ulaşılmıştır. Sonuç olarak kadın üniversite öğrencilerine uygulanan 12 haftalık pilates programının Öznel İyi Oluş'u geliştirmede etkili olduğu söylenebilir.

Çalışma sonuçlarının kadınların güçlendirilmesi için fiziksel aktivite katılımlarının artırılmasına yönelik politikaların oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel aktivite, kadın, öznel iyi oluş, pilates



SUMMARY

The Effect of Participation in Physical Activity in Leisure on Subjective Well-Being of Women

Subjective well-being is defined as the general subjective health status of the individual, and the importance of leisure activities in increasing subjective well-being in individuals is emerging day by day. In this study, it was aimed to examine the effect of participation in physical activity in leisure on women's subjective well-being levels. The research was designed in a mixed research model. Explanatory sequential design method was used as the design of the research.

In the first stage, pretest posttest quasi-experimental method was used. In the analysis of the data, descriptive statistical techniques and t-test technique for dependent samples were used. The effect of the 12-week program including physical activity on the subjective well-being of women in the first stage of the study was developed by Diener et al., (1985) and adapted into Turkish by Yetim (1991), Life Satisfaction Scale was developed by Watson et al., (1988) and Gençöz (2000) with the help of the Positive Negative Emotion Scale, which was adapted into Turkish. Experimental and control groups were determined by criterion sampling method, one of the purposeful sampling methods. The research was carried out on a total of 30 female university students, 15 of which were in the experimental group and 15 in the control group, who were continuing their university education in the 2021-2022 academic year. A 12-week pilates program lasting 60 minutes was applied to the experimental group twice a week. Whether the data showed a normal distribution or not was decided by skewness and kurtosis values. The reliability of the data belonging to the scales used in the research was calculated with the Cronbach's Alpha (α) reliability coefficient. In the study, the margin of error was taken as $p>0.05$. The skewness and kurtosis values of the obtained data were examined and it was determined that the data showed a normal distribution. Cronbach's Alpha (α) reliability coefficient, descriptive statistical techniques and t-test for dependent samples were used in the analysis of the data.

The second stage of the research was designed in the qualitative research model. The research was designed in a phenomenological pattern in order to see the changes experienced by individuals in the physical activity participation processes and to conduct an in-depth examination of their experiences. In the second stage, data were collected with the help of a semi-structured interview form. Semi-structured interviews were conducted with all participants who met the criteria for inclusion in the 12-week program in the first stage and completed the program. Content analysis method was used in the analysis of the obtained data. In order to ensure validity in the research, credibility, transferability, reliability and verifiability strategies were taken as basis. In order to ensure reliability, the interviews were recorded, transcribed and coded by different researchers.

Life satisfaction pretest and posttest scores of female university students in the experimental group ($t=-3,03$; $p<0.05$), positive mood pretest and posttest scores ($t=-5,71$; $p<0.05$), negative mood pretest and posttest scores ($t=4,12$; $p<0.05$) and subjective well-being It was determined that there was a statistically significant difference ($t=-5,35$; $p<0.05$) between the pre-test and post-test scores. It is seen that the scores of female students in the control group between the subjective well-being pre-test and post-test were not statistically significant

($t=1,12$; $p>0.05$). It was determined that the subjective well-being levels of female university students participating in the study increased after 12 weeks of regular physical activity participation. In the qualitative results, which are the second stage, the themes of health promotion, positive mood, awareness of talents and effective use of leisure were reached. As a result, it can be said that the 12-week pilates program applied to female university students is effective in improving Subjective Well-Being.

It is thought that the results of the study will contribute to the creation of policies to increase physical activity participation in order to empower women.

Keywords: Physical activity, woman, subjective well-being, pilates



KAYNAKLAR

- ABLETT, JR, JONES RSP (2007). Resilience and well-being in palliative care staff: a qualitative study of hospice nurses' experience of work. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, **16**(8): 733-740.
- ACHARYA L, JIN L, COLLINS W (2018). College life is stress ful today–Emerging stress ors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*, **66**(7): 655-664.
- ADAMSON L, PARKER G (2006). “There’s more to life than just walking”: Older women’s ways of staying healthy and happy. *Journal of Aging and Physical Activity*, **14**: 380-391.
- ADENIYI AF, ODUKOYA OO, OYEYEMI AL, ADEDOYIN RA, OJO OS, METSEAGHARUN E, AKINROYE KK (2016). Results from Nigeria’s 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, **13**(2): 231-236.
- AGIOVLASITIS S, RIEBE D, EHRMAN JK, LIGUORI G, MAGAL M, AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDİCİNE. (2018). Wolters Kluwer Health, Ed.; Wolters Kluwer. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th, Philadelphia, PA, USA.
- AKAROLO-ANTHONY SN, ADEBAMOWO CA (2014). Prevalence and correlates of leisure-time physical activity among Nigerians. *BMC Public Health*, **14**(1): 529-536. doi:10.1186/1471-2458-14-529
- AKRAM U, YPSILANTI A, GARDANI M, IRVINE K, ALLEN S, AKRAM A, LAZURAS L (2020). Prevalence and psychiatric correlates of suicidal ideation in UK university students. *Journal of Affective Disorders*, **272**: 191-197.
- ALADRO-GONZALVO AR, MACHADO-DÍAZ M, MONCADA-JIMÉNEZ J, HERNÁNDEZ-ELÍZONDO J, ARAYA-VARGAS G (2012). The effect of Pilates exercises on body composition: a systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **16**(1): 109-114.
- ALLEN-KEE D (1980). The relationship of psychological androgyny to self-esteem and life Satisfaction in career-oriented and home-oriented women. Doctoral dissertation. University of Southern California. California. Dissertation Abstracts International, 41, 1479A.

- ALLERHAND M, GALE CR, DEARY IJ (2014). The dynamic relationship between cognitive function and positive well-being in older people: a prospective study using the English Longitudinal Study of Aging. *Psychology and Aging*, **29**(2): 306-318.
- ALPERS AT (2011). *Everything Pilates*. Simon and Schuster.
- AMBROSE JA, BARUA, RS (2004). The pathophysiology of cigarette smoking and cardiovascular disease: an update. *Journal of the American College of Cardiology*, **43**(10): 1731-1737.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2014). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th ed. Baltimore (MD): Lippincott Williams & Wilkins, 896.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DIVISION OF RESEARCH. (2013). High lights of changes from dsm-iv to dsm-5: Somatic symptom and related disorders. *Focus*, **11**(4): 525-527.
- AMMAR A, BRACH M, TRABELSI K, CHTOUROU H, BOUKHRIS O, MASMOUDI L, ECLB-COVID19 Consortium. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, **12**(6): 1583.
- ANDERSEN SL, TEICHER MH (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, **31**(4): 183-191.
- ANDERSSON E, HOVLAND A, KJELLMAN B, TAUBE J, MARTINSEN E. (2015). Physical activity is just as good as CBT or drugs for depression. *Lakartidningen*, **112**.
- ANDREWS FM, ROBINSON JP (1991). Measures of subjective well-being. *Measures of personality and social psychological attitudes: Measures of Social Psychological Attitudes*, **1**: 61-114.
- ANDREWS FM, WITHEY SB (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum Press.
- ANDREWS FM, WITHEY SB. (2005). Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys. In *Citation Classics from Social Indicators Research*, **26**: 75-100.
- ANGOLD A, WORTHMAN C, COSTELLO EJ (2003). Puberty and depression. *Child Adolesc Psychiatr Clinics North America*, **15**(4): 919-37

- ANNERSTEDT M, ÖSTERGREN PO, BJÖRK J, GRAHN P, SKÄRBÄCK E, WÄHRBORG P. (2012). Green qualities in the neighbourhood and mental health—results from a longitudinal cohort study in Southern Sweden. *BMC Public Health*, **12**(1): 1-13.
- ARGYLE M, MARTIN M, CROSSLAND J (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. Eds.: FORGAS JP, INNES JM, Recent advances in social psychology: An international perspective. Amsterdam: North Holland, Elsevier Science, p.: 189- 203.
- ARISTOTLE (2004). Nicomachean ethics. (Çev: Peters FH). New York: Barnes and Noble.
- ARMSTRONG S, WONG CA, PERRIN E, PAGE S, SIBLEY L, SKINNER A (2018). Association of physical activity with income, race/ethnicity, and sex among adolescents and young adults in the United States: findings from the National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2016. *Jama Pediatrics*, **172**(8): 732-740.
- ARNETT JJ (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, **55**(5): 469.
- ARZU D, TUZUN EH, EKER L (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science & Medicine*, **5**(4): 615.
- ASTRUP A, DYERBERG J, SELLECK M, STENDER S (2008). Nutrition transition and its relationship to the development of obesity and related chronic diseases. *Obesity Reviews*, **9**: 48-52.
- ATTAS MN (2011). İslam'da mutluluğun anlamı ve tecrübesi (Çev: Düzgün ŞA). *Kelam Araştırmaları Dergisi*, **9**(2): 219-238.
- AYAR H (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- AYDIN S, CİNGİ C, SAN T, ULUSOY S, ORHAN I (2014). The effects of air pollutants on nasal functions of outdoor runners. *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*, **271**(4): 713-717. doi: 10.1007/s00405-013-2610-1.
- BABYAK M, BLUMENTHAL JA, HERMAN S, KHATRI P, DORAISWAMY M, MOORE K, KRISHNAN KR (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, **62**(5): 633-638.
- BAHADIR M. (2016). Antikçağ'dan günümüze boş zaman üzerine bir değerlendirme. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **1**(2): 103-116.

- BAILEY AP, HETRICK SE, ROSENBAUM S, PURCELL R, PARKER AG (2018). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological Medicine*, **48**(7): 1068-1083. doi: 10.1017/s0033291717002653
- BANDURA A (1986). Social foundations of thought and action. *Engle Wood Cliffs, NJ*, **1986**: 23-28.
- BARRETT LF, RUSSELL JA (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, **8**(1): 10-14.
- BATZ C, TAY L (2018). Gender differences in subjective well-being. *Handbook of Well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- BAUMAN AE, REIS RS, SALLIS JF, WELLS JC, LOOS RJ, MARTIN BW, LANCET PHYSICAL ACTIVITY SERIES WORKING GROUP. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The Lancet*, **380** (9838): 258-271.
- BAUMAN AE, SALLIS JF, DZEWALTOWSKI DA, OWEN N (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: the role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American Journal of Preventive Medicine*, **23**(2): 5-14.
- BAUMEISTER RF, VOHS KD (2002). The pursuit of meaningfulness in life. Eds.: Snyder CR, Lopez SJ. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- BEHLAU S (2010). "Life satisfaction: a study of undergraduate and graduate students", Theses and Dissertations, 36.
- BENGTTSSON, M (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *Nursing Plus Open*, **2**: 8-14.
- BERGGREN N, BJØRNSKOV C. (2020). Institutions and life satisfaction. *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*, New York: Springer.
- BERNARDO LM (2007). The effectiveness of Pilates training in healthy adults: An appraisal of the research literature. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **11**(2): 106-110.
- BERRINGTON DE GONZALEZ A, HARTGE P, CERHAN JR, FLINT AJ, HANNAN L, MACINNIS RJ, THUN MJ (2010). Body-mass index and mortality among 1.46 million white adults. *New England Journal of Medicine*, **363**(23): 2211-2219.
- BERTRAND A (2001). Ahlak Felsefesi. (Çev: Salih Zeki). Ankara: Akçağ Yayınları.
- BHASKARABHATLA KV, BIRRER R. 2005. Physical activity and diabetes mellitus. *Comprehensive therapy*, **31**(4): 291-298.

- BIRCAN HH. (2016). Ahlak: Mutluluk ve erdem. *İslam felsefesi: tarih ve problemler*. İstanbul: İSAM Yayınları
- BLACKSHAW T. (2010). *Leisure*. Routledge.
- BLAIR SN (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, **43**(1): 1-2.
- BLAIR SN, JACKSON AS (2001). Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **33**(5): 762-764.
- BLANCO C, OKUDA M, WRIGHT C, HASIN DS, GRANT BF, LIU SM, OLFSON M (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, **65**(12): 1429-1437.
- BLUMENTHAL JA, BABYAK MA, DORAISWAMY PM, WATKINS L, HOFFMAN BM, BARBOUR KA, SHERWOOD, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, **69**(7): 587.
- BONEHAM MA, SIXSMITH JA (2006). The voices of older women in a disadvantaged community: Issues of health and social capital. *Social Science & Medicine*, **62**(2): 269-279.
- BOOTH FW, CHAKRAVARTHY MV (2002). Cost and consequences of sedentary living: New battleground for an old enemy. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.
- BOR W, DEAN AJ, NAJMAN J, HAYATBAKHS R (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, **48**(7): 606-616.
- BORSAY P (2006). A history of leisure: The British experience since 1500. Macmillan International Higher Education.
- BOUCHARD C, BLAIR SN, HASKELL WL (2007). Physical activity and health. *Human Kinetics*.
- BOUCHARD C, RANKINEN T (2001). Individual differences in response to regular physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **33**(6): 446-451.
- BOWDEN DAVIES KA, PICKLES S, SPRUNG VS, KEMP GJ, ALAM U, MOORE DR, CUTHBERTSON DJ (2019). Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications. *Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism*, **10**: 2042018819888824.

- BOWDEN DAVIES KA, SPRUNG VS, NORMAN JA, THOMPSON A, MITCHELL KL, HALFORD JC G, CUTHBERTSON DJ (2018). Short-term decreased physical activity with increased sedentary behaviour causes metabolic derangements and altered body composition: effects in individuals with and without a first-degree relative with type 2 diabetes. *Diabetologia*, **61**(6): 1282-1294.
- BOYATZIS RE (1998). Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development. Sage Publications.
- BOYD DR, BEE HL, JOHNSON PA (2015). *Lifespan development*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- BOYLE SH, WILLIAMS RB, MARK DB, BRUMMETT BH, SIEGLER IC, HELMS MJ, BAREFOOT JC (2004). Hostility as a predictor of survival in patients with coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, **66**(5): 629-632.
- BRADBURN NM (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publications.
- BRADBURN NM, CAPLOVITZ D (1965) Reports on happiness. Chicago: Aldine, 1965
- BRADFORD G (2021). Perfectionist bads. *The Philosophical Quarterly*, **71**(3): 586-604.
- BRAJŠA-ŽGANEC A, MERKAŠ M, ŠVERKO I (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?. *Social Indicators Research*, **102**(1): 81-91.
- BRAUN V, CLARKE V (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, **11**(4): 589-597.
- BRAUN V, CLARKE V, WEATE P (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. In Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise. Routledge.
- BRAUN V, CLARKE V. (2012). Thematic analysis. In HC, PMC, DLL, ATP, DR, KJS (Eds.), APA handbook of research methods in psychology, *American Psychological Association*, **2**: 55-71. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- BRIEF AP (1998). Attitudes in and around organizations. Thousand Oaks: Sage Publications.
- BRIEF AP, BUTCHER AH, GEORGE JM, LINK KE (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**: 646-653.
- BROOKS F, MAGNUSSON J (2007). Physical activity as leisure: The meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women. *Health Care for Women International*, **28**(1): 69-87.

- BROOKS SK, WEBSTER RK, SMITH LE, WOODLAND L, WESSELY S, GREENBERG N, RUBIN GJ (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, **395**(10227): 912-920.
- BROWN JL, MACDONALD R, MITCHELL R (2015). Are people who participate in cultural activities more satisfied with life?. *Social Indicators Research*, **122**(1): 135-146.
- BRUMMETT B H, BAREFOOT JC, SIEGLER IC, CLAPP-CHANNING NE, LYTLE BL, BOSWORTH HB, MARK DB. (2001). Characteristics of socially isolated patients with coronary artery disease who are at elevated risk for mortality. *Psychosomatic Medicine*, **63**(2): 267-272.
- BRUMMETT BH, MARK DB, SIEGLER IC, WILLIAMS RB, BABYAK MA, CLAPP-CHANNING NE, BAREFOOT JC (2005). Perceived social support as a predictor of mortality in coronary patients: effects of smoking, sedentary behavior, and depressive symptoms. *Psychosomatic Medicine*, **67**(1): 40-45.
- BRYAN M, HAWSON S (2003). The benefits of Pilates exercise in orthopaedic rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics*, **18**(1): 126-129.
- BRYANT FB, VEROFF J (1982). The structure of psychological well-being: a sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **43**(4): 653-664.
- BUDDE H, SCHWARZ R, VELASQUES B, RIBEIRO P, HOLZWEG M, MACHADO S, WEGNER, M (2016). The need for differentiating between exercise, physical activity, and training. *Autoimmunity Reviews*, **15**(1): 110-111.
- BUDDE H, VELASQUES B, RIBEIRO P, MACHADO S, EMELJANOVAS A, KAMANDULIS S, WEGNER M (2018). Does intensity or youth affect the neurobiological effect of exercise on major depressive disorder?. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, **84**: 492-494.
- BUTLER J, KERN ML (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, **6**(3): 1-48.
- BUTLER RD (2011). *The New Prophecy and "New Visions": Evidence of Montanism in The passion of Perpetua and Felicitas*. CUA Press.
- CACIOPPO JT, BERNTSON GG (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, **115**(3): 401-423.
- CALDWELL K, HARRISON M, ADAMS M, TRIPLETT NT (2009). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **13**(2): 155-163.

- CALDWELL LL, SMITH EA (1988). Leisure: An overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, **79**(2): 44-48.
- CAMPBELL A (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, **31**: 117–124.
- CAMPBELL A, CONVERSE PE, RODGERS WL (1976). The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction. Russell Sage Foundation.
- CAO W, FANG Z, HOU G, HAN M, XU X, DONG J, ZHENG J (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, **287**: 112934.
- CARR A (2004). Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. New York: Brunner- Routledge.
- CARRUTHERS CP, HOOD CD (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part I. *Therapeutic Recreation Journal*, **41**(4): 276-297.
- CASE A, FERTIG A, PAXSON C (2005). The lasting impact of childhood health and circumstance. *Journal of Health Economics*, **24**(2): 365-389.
- CASPERSEN CJ, POWELL KE, CHRISTENSON GM (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, **100**(2): 126-131.
- CENKSEVEN, F, AKBAŞ, T (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, **3**(27): 43-65.
- CHAI W, NIGG CR, PAGANO IS, MOTL RW, HORWATH C, DISHMAN RK. (2010). Associations of quality of life with physical activity, fruit and vegetable consumption, and physical inactivity in a free living, multiethnic population in Hawaii: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **7**(1): 1-6.
- CHAN BC L, LUCIANO M, LEE B (2018). Interaction of physical activity and personality in the subjective wellbeing of older adults in Hong Kong and the United Kingdom. *Behavioral Sciences*, **8**(8): 71-88.
- CHAN RS, WOO J (2010). Prevention of overweight and obesity: how effective is the current public health approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **7**(3): 765-783.
- CHARANSONNEY OL. (2011). Physical activity and aging: a life-long story. *Discovery Medicine*, **12**(64): 177-185.

- CHATTERJEE K, CHNG S, CLARK B, DAVI A, DE VOS J, ETTEMA D, REARDON L (2020). Commuting and wellbeing: a critical overview of the literature with implications for policy and future research. *Transport reviews*, **40**(1): 5-34.
- CHEKOLA MG (1975). The concept of happiness. Doctoral dissertation, University of Michigan, 1974. *Dissertation Abstracts International*, **35**, 4609A. (University Microfilms No. 75-655).
- CHEKROUD SR, GUEORGIEVA R, ZHEUTLIN AB, PAULUS M, KRUMHOLZ HM, KRYSTAL JH, CHEKROUD AM (2018). Association between physical exercise and mental health in 1· 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, **5**(9): 739-746.
- CHIGANGAIDZE RK (2021). Risk factors and effects of the morbus: COVID-19 through the biopsychosocial model and ecological systems approach to social work practice. *Social Work in Public Health*, **36**(2): 98-117.
- CHO HK, LEE KY, LEE YS, KIM OS, LEE SM, HONG DS, et al. (2009). Time use and quality of life of the Korean rural poor. *Social Indicators Research*, **93**(1): 223-227.
- CHOW HP (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, **70**(2): 139-150.
- CHRISTOPHER JC (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, **77**(2): 141-152.
- CHUEH KH, CHEN KR, LIN YH (2019). Psychological distress and sleep disturbance among female nurses: anxiety or depression?. *Journal of Transcultural Nursing*, **32**(1): 14-20.
- CLARE L, NELIS SM, QUINN C, MARTYR A, HENDERSON C, HINDLE JV, VICTOR CR (2014). Improving the experience of dementia and enhancing active life-living well with dementia: study protocol for the IDEAL study. *Health and Quality of Life Outcomes*, **12**(1): 1-15.
- COHN MA, FREDRICKSON BL, BROWN SL, MIKELS JA, CONWAY AM (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, **9**(3): 361-368.
- COLCOMBE SJ, ERICKSON KI, SCALF PE, KIM JS, PRAKASH R, MCAULEY E, KRAMER AF (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, **61**(11): 1166-1170.
- COLEMAN D, ISO-AHOLA SE (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, **25**(2): 111-128.
- CONKLE A (2008). Serious Research on Happiness. *APS Observer*, **21**.

- COONEY GM, DWAN K, GREIG CA, LAWLOR DA, RIMER J, WAUGH FR, MEAD, GE (2013). Exercise for depression. *Cochrane database of systematic reviews*, **12**(9): 43-66.
- CORBIN CB, PANGRAZI RP, FRANKS BD (2000). Definitions: Health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, **3**: 1-8.
- COSTA M (2008). A ideia de felicidade em Portugal no século XVIII, entre as luzes e o romantismo. *Eticidade, moralidade e transcendência*.
- COSTA PT, MCCRAE RR (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, **38**(4): 668-678.
- CRAWFORD DW, JACKSON EL, GODBEY G (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, **13**(4): 309-320.
- CRESWELL JW (2013). Nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- CRESWELL JW, CLARK VLP (2017). Designing and conducting mixed methods research. Sage publications.
- CROSSLEY A, LANGDRIDGE D (2005). Perceived sources of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*, **6**(2): 107-135.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1990). Flow. The Psychology of Optimal Experience. New York (Harper Perennial).
- CSIKSZENTMIHALYI M, CSIKSZENTMIHALYI I (2006). A life worth living: Contributions to positive psychology. Oxford University Press.
- CSIKSZENTMIHALYI M, LEFEVRE J (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**(5): 815-822.
- CSIKSZENTMIHALYI M, SELIGMAN ME (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, **55**(1): 5-14.
- CUMMING E, HENRY WE (1961). Growing old, the process of disengagement. Basic books.
- CURRIE J (2004). Motherhood, stress and the exercise experience: freedom or constraint? *Leisure Studies*, **23**(3): 225-242.
- CUTLER SJ (1976). Membership in different types of voluntary associations and psychological well-being. *The Gerontologist*, **16**(4): 335-339.
- CVETKOVSKI S, REAVLEY NJ, JORM, AF (2012). The prevalence and correlates of psychological distress in Australian tertiary students compared to their community peers. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, **46**(5): 457-467.

- ÇAĞRICI M (2008). Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi. İstanbul: TDV Yayıncılık, **35**: 319-322.
- ÇETİNKAYA H (2004). Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- ÇETİNKAYA H (2004). Yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- DALAI LAMA HH, CUTLER H (1998). The art of happiness: A Handbook for Living. New York: Riverhead.
- DALY M, ROBINSON E (2020). Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of Psychiatric Research*, **136**: 603-609. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.035>.
- DAMÁSIO AR (2001). Emotion and the human brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, **935**(1): 101-106.
- DAS P, HORTON R (2012). Rethinking our approach to physical activity. *Lancet (London, England)*, **380**(9838): 189-190.
- DASSO NA (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. In *Nursing Forum*, **54**(1): 45-52.
- DASYLVA OT (2018). Determinants of Leisure-Time Physical Activity Participation Among African Students Attending a Canadian University. Doctoral dissertation, The University of Regina, Canada.
- DATTILO J, DATTILO AM, SAMDAHL DM, KLEIBER DA (1994). Leisure orientations and self-esteem in women with low incomes who are overweight. *Journal of Leisure Research*, **26**(1): 23-38.
- DAUKANTAITĖ D (2006). Subjective well-being in Swedish women (Doctoral dissertation, Psykologiska institutionen).
- DECI EL, RYAN RM (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, **9**(1): 1-11.
- DEMETRIOU Y, HÖNER O (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, **13**(2): 186-196.
- DEMİRBAŞ G (2020). Locating leisure as the route to well-being: challenges of researching women's leisure in Turkey. *Leisure Studies*, **39**(1): 56-67.

- DENEVE KM, COOPER H (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **124**(2): 197-229.
- DEPARTMENT OF HEALTH AND SOCIAL CARE, (2009). Be Active Be Healthy; Department of Health and Social Care: London, UK. Erişim Adresi: [https://laterlifetraining.co.uk/wp-content/uploads/2011/12/DoH-Be-Active-Be-Healthy-2009.pdf]. Erişim Tarihi: 06/05/2022.
- DERGANCE JM, CALMBACH WL, DHANDA R, MILES TP, HAZUDA HP, MOUTON CP (2003). Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. *Journal of the American Geriatrics Society*, **51**(6): 863-868.
- DIENER E (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, **95**: 542-575.
- DIENER E (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, **31**(2): 103-157. DOI:10.1007/BF01207052
- DIENER E (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, **55**(1): 34-43.
- DIENER E (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, **7**(4): 397-404.
- DIENER E (2009a). Subjective well-being. *The Science of Well-being*, 11-58.
- DIENER E (2009b). Culture and well-being: The collected works of Ed Diener. New York: Springer, 38.
- DIENER E (2009c). The science of well-being: The collected works of Ed Diener. New York: Springer, **37**: 11-58
- DIENER E, BISWAS-DIENER R (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, **27**(1): 21-33.
- DIENER E, BISWAS-DIENER R (2008). Rethinking happiness: The science of psychological wealth. Malden: Blackwell Publishing.
- DIENER E, CHAN MY (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, **3**(1): 1-43.
- DIENER E, EMMONS RA, LARESEN RJ, GRIFFIN S (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**(1): 71-75.
- DIENER E, INGLEHART R, TAY L (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, **112**(3): 497-527. DOI: 10.1007/s11205-012-0076-y
- DIENER E, IRAN-NEJAD A (1986). The relationship in experience between various types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**(5): 1031-1038.

- DIENER E, LARSEN RJ, LEVINE S, EMMONS RA (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**(5): 1253-1265.
- DIENER E, LUCAS RE (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, **1**(1): 41-78.
- DIENER E, LUCAS RE (2000). Subjective emotional well-being. *Handbook of Emotions*, p.: 325-337.
- DIENER E, LUCAS RE, OISHI S (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, **2**: 63-73.
- DIENER E, LUCAS RE, SCOLLON CN (2009). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. In *The science of well-being*. Springer, Dordrecht, p.: 103-118.
- DIENER E, OISHI S, LUCAS R (2012). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Eds.: Lopez SJ, Snyder CR. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, **63-73**.
- DIENER E, OISHI S, LUCAS RE (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, **54**(1): 403-425.
- DIENER E, SCOLLON CN, LUCAS RE (2009). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, **39**: 67-100.
- DIENER E, SELIGMAN ME (2002). Very happy people. *Psychological Science*, **13**(1): 81-84.
- DIENER E, SUH E (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, **40**(1): 189-216.
- DIENER E, SUH EM (2000). *Culture and subjective well-being*. San Francisco: MIT Press.
- DIENER E, SUH EM (Eds.). (2003). *Culture and subjective well-being*. MIT press.
- DIENER E, SUH EM, LUCAS RE, SMITH HL (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, **125**(2): 276-302.
- DIENER E, TAY L, OISHI S (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **104**(2): 267-276.
- DIENER E, WIRTZ D, BISWAS-DIENER R, TOV W, KIM-PRIETO C, CHOI DW, OISHI S (2009). New measures of well-being. In *Assessing well-being*. Springer, Dordrecht, 247-266.

- DIENER ED, EMMONS RA, LARSEN RJ, GRIFFIN S (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, **49** (1): 71-75.
- DIENER ED, RYAN K. (2011). National accounts of well-being for public policy. In SID, MC, JN (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*. Routledge/Taylor & Francis Group, p.: 15–34.
- DINIS J, BRAGANÇA M (2018). Quality of sleep and depression in college students: a systematic review. *Sleep Science*, **11**(4): 290-301.
- DISHMAN RK, WASHBURN RA, HEATH GW (2004). *Physical Activity Epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- DİMLİOĞLU B (2018). Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- DODGE R, DALY AP, HUYTON J, SANDERS LD (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, **2**(3): 222-235.
- DOĞAN T (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, **14**(1): 56-64.
- DOĞAN, T (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **30**(30): 120-129.
- DOLAN P, KAVETSOS G, VLAEV I (2014). The happiness workout. *Social Indicators Research*, **119**(3): 1363–1377.
- DOLAN P, METCALFE R (2012). Measuring subjective wellbeing: Recommendations on measures for use by national governments. *Journal of Social Policy*, **41**(2): 409-427. DOI: 10.1017/S0047279411000833
- DONALDSON AE, GORDON MS, MELVIN GA, BARTON DA, FITZGERALD PB (2014). Addressing the needs of adolescents with treatment resistant depressive disorders: a systematic review of rTMS. *Brain Stimulation*, **7**(1): 7-12.
- DOST MT (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **22**: 132-143.
- DOWNWARD P, DAWSON P (2016). Is it pleasure or health from leisure that we benefit from most? An analysis of well-being alternatives and implications for policy. *Social Indicators Research*, **126**(1): 443-465.
- DRENOWATZ C, EISENMANN JC, PFEIFFER KA, WELK G, HEELAN K, GENTILE D, WALSH D (2010). Influence of socio-economic status on habitual physical activity and sedentary behavior in 8-to 11-year old children. *BMC public health*, **10**(1): 1-11.

- DUCKWORTH AL, STEEN TA, SELIGMAN ME (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, **1**(1): 629-651.
- DUMAZEDIER J (1974). Leisure and the social system. Ed.: Murphy JF. In *Concepts of Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, p.: 129-133.
- DUMONT, JEAN PAUL (2007). Antik Felsefe. (Çev: İsmail Yerguz). Ankara: Dost Kitabevi.
- DUNCAN G (2007). After happiness. *Journal of Political Ideologies*, **12**(1): 85-108.
- DUONG CD (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, **178**, 110869.
- DUSH CMK, AMATO PR (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, **22**: 607-627.
- DWORKIN SL, MESSNER MA (2002). Introduction: Gender relations and sport. Sociological perspectives, **45**(4): 347-352.
- EASTERLIN RA (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In *Nations and households in economic growth*. Academic Press, p.: 89-125.
- EATON NR, KEYES KM, KRUEGER RF, BALSIS S, SKODOL AE, MARKON KE, HASIN DS (2012). An invariant dimensional liability model of gender differences in mental disorder prevalence: evidence from a national sample. *Journal of Abnormal Psychology*, **121**(1), 282-288.
- EATOUGH V, SMITH, JA (2017). Interpretative phenomenological analysis. The Sage Handbook Of Qualitative Research in Psychology, p.: 193-209.
- ECKSHAIN D, KUPPENS S, UGUETO A, NG MY, VAUGHN-COAXUM R, CORTESELLI K, WEISZ JR (2020). Meta-analysis: 13-year follow-up of psychotherapy effects on youth depression. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, **59**(1): 45-63.
- EFFING MM (2009). The Origin and Development of Self-help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness, an Overview/El Origen y Desarrollo de la Literatura de Auto-Ayuda en los Estados Unidos: El Concepto de Éxito y Felicidad. Vision General. *Atlantis*, p.: 125-141.
- EID M, LARSEN RJ. (2008). The science of subjective well-being. Guilford Press.
- EIDE AR (2016). Life Happiness of Women through Exercise Intervention. *Life*, **1**: 1065.
- EKKEKAKIS P, PARFITT G, PETRUZZELLO SJ (2011). The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities. *Sports medicine*, **41**(8): 641-671.

- ELÇİ G, DOĞAN M, GÜRBÜZ B (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3): 93-106.
- EMERY CF, KIECOLT-GLASER JK, GLASER R, MALARKEY WB, FRID DJ (2005). Exercise accelerates wound healing among healthy older adults: a preliminary investigation. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 60(11): 1432-1436.
- EMİR E (2015). Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*, p.: 14-16.
- EMMONS RA, DIENER E (1983). Influence of impulsivity and sociability on positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50: 1211-1215.
- EPIKURO (2019). Özdeyişler Mektuplar ve Aforizmalar, (Çev.: Genim Renas), İstanbul: Arya Yayıncılık.
- ERICKSON KI, VOSS MW, PRAKASH RS, BASAK C, SZABO A, CHADDOCK L, KRAMER AF (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7): 3017-3022.
- EYÜBOĞLU M, EYÜBOĞLU D, DURAN O, KARADEMİR SB, KARAASLAN F, ALYU FM (2021). Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete, uyku sorunları ve intihar davranışının değerlendirilmesi: Birinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin karşılaştırıldığı kesitsel bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1): 61-69.
- FAVA GA, RUINI C (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1): 45-63.
- FEIST GJ, BODNER TE, JACOBS JF, MILES M, TAN V (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.
- FELDMAN LA (1995). Valence focus and arousal focus: Individual differences in the structure of affective experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1): 153-166.
- FERNANDES HM (2018). Physical activity levels in Portuguese adolescents: a 10-year trend analysis (2006–2016). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2): 185-189.
- FIBBINS H, LEDERMAN O, ROSENBAUM S (2020). Get moving: Physical activity and exercise for mental health. In *A Clinical Introduction to Psychosis* (s.:493-510). Academic Press.

- FISHER GG, MATTHEWS RA, GIBBONS AM (2016). Developing and investigating the use of single-item measures in organizational research. *Journal of Occupational Health Psychology*, **21**(1): 3-23. DOI: 10.1037/a0039139
- FLAUSINO NH, DA SILVA PRADO JM, DE QUEIROZ SS, TUFIK S, DE MELLO MT (2012). Physical exercise performed before bedtime improves the sleep pattern of healthy young good sleepers. *Psychophysiology*, **49**(2): 186-192.
- FLEMING KM, HERRING MP (2018). The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, **37**: 80-95.
- FORGEARD MJ, JAYAWICKREME E, KERN ML, SELIGMAN ME (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, **1**(1).
- FOX KR (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, **2**(3a): 411-418.
- FREDRICKSON B (2010). Positivity: Ground breaking research to release your inner optimist and thrive. Simon and Schuster.
- FREDRICKSON BL (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, **91**: 330-335. (2002). Positive emotions. In CRS, SJL (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, p.: 120–134.
- FREDRICKSON BL, COHN MA, COFFEY KA, PEK J, FINKEL SM (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, **95**(5): 1045-1062. DOI:10.1037/a0013262
- FRENCH MT, POPOVICI I, MACLEAN JC (2009). Do alcohol consumers exercise more? Findings from a national survey. *American Journal of Health Promotion*, **24**(1): 2-10.
- FREUDENBERG N, RUGLIS J (2007). Reframing School Dropout as a Public Health Issue. Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy. *Centers for Disease Control and Prevention*, **4**(4).
- FREYSINGER VJ, FLANNERY D (1992). Women's leisure: Affiliation, self-determination, empowerment and resistance? *Loisir et société/Society and Leisure*, **15**(1): 303-321.
- FRIJTERS P, JOHNSTON D W, SHIELDS MA (2011). Destined for (un) happiness: does childhood predict adult life satisfaction?, p.: 1-39.
- FRISCH MB, CORNELL J, VILLANUEVA M, RETZLAFF, PJ (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory. A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological assessment*, **4**(1): 92-101.

- FUJITA F, DIENER E, SANDVIK E (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**(3): 427-434.
- FULGÊNCIO ACC (2019). Happiness in advanced adulthood and elderly: the role of positive emotions, flourishing and mindfulness as well-being factors for successful ageing (Doctoral dissertation, Universitat de València).
- GALPER DI, TRIVEDI MH, BARLOW CE, DUNN AL, KAMPERT JB (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **38**(1): 173-178. DOI: <http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000180883.32116.28>
- GANZACH Y (2003). Intelligence, education, and facets of jobsatisfaction. *Work and Occupations*, **30**: 97-122.
- GARBER CE, BLISSMER B, DESCHENES MR, FRANKLIN BA, LAMONTE MJ, LEE IM, SWAIN DP (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **43**(7): 1334-1359.
- GARDNER DG, CUMMINGS LL (1998). Single-item versus multiple-item measurement scales: An empirical comparison. *Educational and Psychological Measurement*, **58**(6): 898-915. DOI: 10.1177/0013164498058006003
- GARG P, RASTOGI R (2009). Effect of psychological wellbeing on organizational commitment of employees. *Journal of Organizational Behavior*, **8**(2): 42-51.
- GASKINS RW (1999). "Adding legs to a snake": A reanalysis of motivation and the pursuit of happiness from a Zen Buddhist perspective. *Journal of Educational Psychology*, **91**(2): 204-215.
- GBD (2017). Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. (2019). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, **393**: 22-28.
- GENCER N, (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **11**(3), 2621-2638. DOI: 10.17218/hititsosbil.457382
- GENÇLİK SPOR BAKANLIĞI (2022). Resmi Sayfasında Yayımlanan Türkiye Cimnastik Federasyonu Pilates Eğitmenliği Talimatı, Erişim Adresi: [<https://shgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/71419cimnastikPilates%20E%C4%9Fitmenli%C4%9Fi%20Talimat%C4%B1.pdf>]. Erişim Tarihi: 10/05/2022.

- GENÇÖZ T (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, **15**(46): 19-26.
- GILLHAM JE, SELIGMAN MEP (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, **37**(1): 163-173.
- GIULIANOTTI R (2005). Sport. A critical sociology. Cambridge: Polity Press.
- GÓMEZ-LÓPEZ M, GALLEGOS AG, EXTREMERA AB (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science & Medicine*, **9**(3): 374-381.
- GONG B (1998). Chinese leisure. Shanghai: Shanghai Antique Press.
- GOODHART DE (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: Was Pollyanna right?. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**(1): 216-232.
- GORDON BR, MCDOWELL CP, HALLGREN M, MEYER JD, LYONS M, HERRING MP (2018). Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. *JAMA Psychiatry*, **75**(6): 566-576.
- GORDON DR (2003). The Philosophy of Epicurus: Is It an Option for Today?. Epicurus: His Continuing Influence and Contemporary Relevance, p.: 5-16.
- GÖNENER A, ÖZTÜRK A, YILMAZ O (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **4**(1): 44-55.
- GRANT BF, WEISSMAN MM (2007). Gender and the prevalence of psychiatric disorders. Eds.: Narrow NE, First MB, Sirovatka PJ, Regier DA. In *Age and gender considerations in psychiatric diagnosis: A research agenda for DSM-V*. Washington, DC: American Psychiatric Association, p.: 31–46.
- GRASDALSMOEN M, ERIKSEN HR, LØNNING KJ, SIVERTSEN B (2019). Physical exercise and body-mass index in young adults: a national survey of Norwegian university students. *BMC Public Health*, **19**(1): 1-9.
- GRASDALSMOEN M, ERIKSEN HR, LØNNING KJ, SIVERTSEN B (2020). Physical exercise, mental health problems and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, **20**(1): 1-11.
- GREEN L (2012). ‘Non-sporty’ girls take the lead: A feminist participatory action research approach to physical activity (Doctoral dissertation, Brunel University School of Sport and Education PhD Theses).

- GREENE BL, HALDEMAN GF, KAMINSKI A, NEAL K, LIM SS, CONN DL (2006). Factors affecting physical activity behavior in urban adults with arthritis who are predominantly African-American and female. *Physical Therapy*, **86**(4): 510-519.
- GREGORY SF, DIMMOCK K (2019). Alive and kicking: The benefits of scuba diving leisure for older Australian women. *Annals of Leisure Research*, **22**(4): 550-574.
- GRONWALD T, BUDDE H (2019). Commentary: physical exercise as personalized medicine for dementia prevention?. *Frontiers in Physiology*, **10**: 1358-1367.
- GUINEY H, LUCAS SJ, COTTER JD, MACHADO L (2015). Evidence cerebral blood-flow regulation mediates exercise–cognition links in healthy young adults. *Neuropsychology*, **29**(1): 1-12.
- GUNNELL D, APPLEBY L, ARENSMAN E, HAWTON K, JOHN A, KAPUR N, YIP PS (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, **7**(6): 468-471.
- GUPTA SK, ELUMALAI SP (2017). Size-segregated particulate matter and its association with respiratory deposition doses among outdoor exercisers in Dhanbad City, India. *Journal of the Air & Waste Management Association*, **67**(10): 1137-1145.
- GURIN G, VEROFF J, FELD S (1960). Americans view their mental health. Ann Arbor: University of Michigan, Survey Research Center.
- GUTHOLD R, STEVENS GA, RILEY LM, BULL FC (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, **6**(10): 1077-1086.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, **15**(4): 927-957.
- HAGGARD LM, WILLIAMS DR (1992). Identity affirmation through leisure activities: Leisure symbols of the self. *Journal of Leisure Research*, **24**(1): 1-18.
- HALLAL PC, ANDERSEN LB, BULL FC, GUTHOLD R, HASKELL W, EKELUND U, LANCET PHYSICAL ACTIVITY SERIES WORKING GROUP (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, **380**(9838): 247-257.
- HAMER M, STAMATAKIS E, STEPTOE A (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, **43**(14): 1111–1114.

- HAMMAMI A, HARRABI B, MOHR M, KRUSTRUP P (2022). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, **27**(1-2): 26-31.
- HANSEN ÅM, BLANGSTED AK, HANSEN EA, SØGAARD K, SJØGAARD G (2010). Physical activity, job demand–control, perceived stress–energy, and salivary cortisol in white-collar workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, **83**(2): 143-153.
- HANSON MD, CHEN E. (2007). Socioeconomic status and health behaviors in adolescence: a review of the literature. *Journal of Behavioral Medicine*, **30**(3): 263-285.
- HARING M, STOCK W, OKUN M (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, **37**(8): 645-657.
- HASAK JR PA (1977). Relationships among decentration, personality, and life satisfaction in the elderly. University of Kentucky.
- HASAN N, BAO Y (2020). Impact of “e-Learning crack-up” perception on psychological distress among college students during COVID-19 pandemic: A mediating role of “fear of academic year loss”. *Children and youth services review*, **118**: 105355. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105355>.
- HASLAM N, WHELAN J, BASTIAN B (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, **46**(1): 40-42.
- HASSAN EAH, AMIN MA (2011). Pilates exercises influence on the serotonin hormone, some physical variables and the depression degree in battered women. *World Journal of Sport Sciences*, **5**(2): 89-100.
- HAVIGHURST RJ (1963). Successful aging. *Processes of aging: Social and Psychological Perspectives*, **1**: 299-320.
- HAWLEY LD, MACDONALD MG, WALLACE EH, SMITH J, WUMMEL B, WREN PA (2016). Baseline assessment of campus-wide general health status and mental health: Opportunity for tailored suicide prevention and mental health awareness programming. *Journal of American College Health*, **64**(3): 174-183.
- HENDERSON K, AINSWORTH B (2003). A synthesis of perceptions about physical activity among older African American and American Indian women. *American Journal of Public Health*, **93**(2): 313-317.
- HERMAN E, MAY S (2004). Ellie Herman's Pilates Reformer: A Manual for Pilates Instructors & Serious Pilates Students. Ellie Herman Books.

- HERR N, BODE C, DUERSCHMIED D (2017). The effects of serotonin in immune cells. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, **4**: 48-55.
- HICKS JA, KING LA (2008). Religious commitment and positive mood as information about meaning in life. *Journal of Research in Personality*, **42**(1): 43-57.
- HICKS JA, KING LA (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, **4**(6): 471-482.
- HICKS JA, SCHLEGEL RJ, KING LA (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **36**(10): 1305-1317.
- HIGUERA-HERNÁNDEZ MF, REYES-CUAPIO E, GUTIÉRREZ-MENDOZA M, ROCHA NB, VERAS AB, BUDDE H, MURILLO-RODRIGUEZ E (2018). Fighting obesity: Non-pharmacological interventions. *Clinical Nutrition ESPEN*, **25**: 50-55.
- HOBBS G (2016). *Wellbeing: a theoretical and empirical study*. (Doctoral dissertation, Manchester Metropolitan University).
- HOOKER K, SIEGLER IC (1992). Separating apples from oranges in health ratings: Perceived health includes psychological well-being. *Behavior, Health, & Aging*, **2**: 81-92.
- HOSIE PJ, SEVASTOS PP (2010). A framework for conceiving of job-related affective wellbeing. *Management Revue*, 406-436.
- HOYT DR, KAÍSER MA, PETERS GR, BABCHUK N (1980). Life satisfaction and activity theory: A multidimensional approach. *Journal of Gerontology*, **35**(6): 935-941.
- HUANG H, HUMPHREYS BR (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, **33**(4): 776-793.
- HUNNICUTT BK (2006). The history of western leisure. *A Handbook of Leisure Studies*, p.: 55-74.
- HUNT J, EISENBERG D (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, **46**(1): 3-10.
- HUNTER JP, CSIKSZENTMIHALYI M (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, **32**(1): 27-35.
- HUPPERT FA (2017). Challenges in defining and measuring well-being and their implications for policy. In *Future directions in well-being*. Cham: Springer, p.: 163–167.
- IANNOTTI RJ, WANG J (2013). Trends in physical activity, sedentary behavior, diet, and BMI among US adolescents, 2001–2009. *Pediatrics*, **132**(4): 606-614.
- INGLEHART R (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- INGLEHART R (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, **43**(3-5): 391-408.
- INOUE S, MURASE N, SHIMOMITSU T, OHYA Y, ODAGIRI Y, TAKAMIYA T, SALLIS JF (2009). Association of physical activity and neighborhood environment among Japanese adults. *Preventive Medicine*, **48**(4): 321-325.
- IVANOV AV, IVANOVA RA (2021). Fourcenturies of German “happiness” in lexicographers’ interpretations. In *SHS Web of Conferences* (122: 01005). EDP Sciences.
- IWASAKI Y (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?, *Social Indicators Research*, **82**(2): 233-264.
- IWASAKI Y (2008). Pathways to meaning-making through leisure-like pursuits in global contexts. *Journal of Leisure Research*, **40**(2): 231-249.
- IWASAKI Y, MACKAY KJ, MACTAVISH JB, RISTOCK J, BARTLETT J (2006). Voices from the margins: Stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress. *Leisure Sciences*, **28**(2): 163-180.
- İLHAN T, ÖZBAY Y (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, **4**(34): 109-116.
- JACKSON EL (1983). Activity-specific barriers to recreation participation. *Leisure Sciences*, **6**(1): 47-60
- JACKSON EL (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, **25**(2): 129-149.
- JAGO R, JONKER ML, MISSAGHIAN M, BARANOWSKI T (2006). Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. *Preventive Medicine*, **42**(3): 177-180.
- JAHODA M (1958). Current concepts of positive mental health Basic Books. Inc., Publishers, New York.
- JETZKE M, MUTZ M (2019). Sport for pleasure, fitness, medals or slenderness? Differential effects of sports activities on well-being. *Applied Research in Quality of Life*. Online First. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>.
- JOHNSON EG, LARSEN A, OZAWA H, WILSON CA, KENNEDY KL (2007). The effects of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **11**(3): 238-242.

- JOHNSTON L, DEAR BF, GANDY M, FOGLIATI VJ, KAYROUZ R, SHEEHAN J, TITOV N (2014). Exploring the efficacy and acceptability of internet-delivered cognitive behavioural therapy for young adults with anxiety and depression: an open trial. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, **48**(9): 819-827.
- JOSEPH S (2012). What doesn't kill us: the new psychology of post traumatic growth. London: Piatkus Little Brown.
- JOSHANLOO M (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, **15**(2): 475-493.
- JOSHI U (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, **1**(1): 20-26.
- KAGAN S (2014). An introduction to ill-being. Oxford studies in normative ethics, 4.
- KAHNEMAN D (1999). Objective happiness. Eds.: Kahneman D, Diener E, Schwarz N, In *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russell Sage Foundation, p.: 3–25.
- KAHNEMAN D, DIENER E, SCHWARZ N (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- KAHNEMAN D, KRUEGER AB (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, **20**(1): 3-24.
- KAMMANN R, CHRISTIE D, IRWIN R, DIXON G (1979). Properties of an inventory to measure happiness (and psychological health). *New Zealand Psychologist*, **8**(1): 1-9
- KANN L, MCMANUS T, HARRIS WA (2016). Youth risk behavior surveillance—United States 2015. *MMWR Surveill Summ*. **65**(6): 1-174.
- KAPLAN M (1980). An approach to leisure studies—origins and influences. *Loisir et Société/Society and Leisure*, **3**(2): 219-234.
- KARTER K (2001). *The complete idiot's guide to the Pilates method*. Penguin.
- KASHDAN TB, BISWAS-DIENER R, KING, LA (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, **3**(4): 219-233.
- KELISHADI R, GHATREHSAMANI S, HOSSEINI M, MIRMOGHTADAE P, MANSOURI S, POURSAFA P (2010). Barriers to physical activity in a population-based sample of children and adolescents in Isfahan, Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, **1**(2): 131-139.
- KELLY J (2012). *Leisure*. Urbana, IL: Sagamore.
- KELLY JR, STEINKAMP MW, KELLY JR. (1987). Later-life satisfaction: Does leisure contribute?. *Leisure Sciences*, **9**(3): 189-199.

- KELLY LM, CORDEIRO M (2020). Three principles of pragmatism for research on organizational processes. *Methodological Innovations*, **13**(2), 2059799120937242.
- KERNER MS, KURRANT AB (2003). Leisure-time physical activity: Operationally defined as time, work, and intensity. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, **7**(4): 227-241.
- KERR J, MARSHALL SJ, PATTERSON RE, MARINAC CR, NATARAJAN L, ROSENBERG D, CRIST K (2013). Objectively measured physical activity is related to cognitive function in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, **61**(11): 1927-1931.
- KESEBİR P, DIENER E (2009). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. In *The science of well-being*. Springer, Dordrecht, p.: 59-74.
- KESİK F (2018). Karl Marx'ta mutluluk kavramı. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- KESSLER RC, BERGLUND P, DEMLER O, JIN R, MERIKANGAS KR, WALTERS EE (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, **62**(6): 593-602.
- KEYES CL, ANNAS J (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, **4**(3): 197-201.
- KEYES CLM (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **73**(3): 539-548, DOI: <https://doi.org/10.103/0022-006X.73.3.539>
- KEYES CLM, SHMOTKIN D, RYFF CD (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**(6): 1007-1022.
- KHAW D, KERN M (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California, **8**(1), 10-23.
- KIM BY, KIM WS (2022). The relationship between passionate behavior, psychological well-being and intention to continue exercise of Pilates class participants. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, **39**(2): 233-245.
- KIM J, KIM J, HAN A, NGUYEN MC (2021). Leisure time physical activity, social support, health perception, and mental health among women with breast cancer. *Leisure Studies*, **40**(3): 352-362.

- KING AC, BLAIR SN, BILD DE, DISHMAN RK, DUBBERT PM, MARCUS BH, YEAGER KK (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **24**(6): 221–236.
- KING LA, HICKS JA (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, **72**: 561-584.
- KING LA, HICKS JA, KRULL JL, DEL GAISO AK (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, **90**(1): 179-196.
- KITSANTAS A, GILLIGAN TD, KAMATA A (2003). College women with eating disorders: Self-regulation, life satisfaction, and positive/negative affect. *The Journal of Psychology*, **137**(4): 381-395.
- KLOUBEC J. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, **24**(3): 661-667.
- KNAPSTAD M, SIVERTSEN B, KNUDSEN AK, SMITH ORF, AARØ LE, LØNNING KJ, SKOGEN, JC (2021). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological Medicine*, **51**(3): 470-478.
- KOKKINOS P (2012). Physical activity, health benefits, and mortality risk. *International Scholarly Research Notices*. <https://doi.org/10.5402/2012/718789>
- KOZMA A, STONES MJ (1978). Some research issues and findings in the study of psychological well-being in the aged. *Canadian Psychological Review/Psychologie Canadienne*, **19**(3): 241-249.
- KOZMA A, STONES MJ (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, **35**(6): 906-912.
- KOZMA A, STONES MJ (1982). Predictors of happiness. Unpublished manuscript, Memorial University of New Foundland.
- KOZMA A, STONES MJ, MCNEIL JK (1991). Psychological well-being in later life. Toronto, Canada: Butterworths Canada Ltd.
- KRAMER AF, COLCOMBE SJ, MCAULEY E, SCALF PE, ERICKSON, KI (2005). Fitness, aging and neurocognitive function. *Neurobiology of Aging*, **26**(1): 124-127.
- KRAUS RG (2011). Recreation and leisure in modern society (9th ed.). Portland: RinggoldInc.
- KUBOVY M (1999). On the pleasures of the mind. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation, p.: 134-154.

- KULL M (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, **12**(4): 241-247.
- KUYKENDALL L, BOEMERMAN L, ZHU Z (2018). The importance of leisure for subjective well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- KUYKENDALL L, TAY L, NG V (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, **141**(2): 364–403.
- KVAM S, KLEPPE CL, NORDHUS IH, HOVLAND A (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, **202**: 67-86.
- LAKEY B, OREHEK E (2011). Relational regulation theory: a new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, **118**(3): 482-493.
- LAM KKL, ZHOU M (2020). A serial mediation model testing growth mindset, life satisfaction, and perceived distress as predictors of perseverance of effort. *Personality and Individual Differences*, **167**: 110262. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110262>.
- LAMA D (2009). *The art of happiness: A handbook for living*. Penguin.
- LAMBERT L, PASSMORE HA, HOLDER MD (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne*, **56**(3): 311-321. DOI: <https://doi.org/10.1037/cap0000033>
- LANGE C, UNNITHAN VB, LARKAM E, LATTA PM (2000). Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **4**(2): 99-108.
- LANGHAMMER B, BERGLAND A, RYDWIK E (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed research international*.
- LARSEN JT, MCGRAW AP, CACIOPPO JT (2001). Can people feel happy and sad at the same time?. *Journal of Personality and Social Psychology*, **81**(4): 684-696.
- LARSEN RJ, DIENER E (1992). Problems and promises with the circumplex model of emotion. *Review of Personality and Social Psychology*, **13**: 25-59.
- LARSON R (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, **33**(1): 109-125.
- LARSON R, MANNELL R, ZUZANEK J (1986). Daily well-being of older adults with friends and family. *Psychology and Aging*, **1**(2): 117-126.
- LATEY P (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **5**(4): 275-282.

- LAWTON MP (1975). The Philadelphia geriatric center morale scale: A Revision. *Journal of Gerontology*, **30**(1): 85-89.
- LAWTON MP (1983). The varieties of wellbeing. *Experimental Aging Research*, **9**(2): 65-72.
- LAYOUS KTIN, LYUBOMIRSKY S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness. Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides, 473-495.
- LEE GR, SECCOMBE K, SHEHAN CL (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 839-844.
- LEE IM, SHIROMA EJ, LOBELO F, PUSKA P, BLAIR SN, KATZMARZYK PT (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, **380**(9838): 219-229, DOI:10.1016/S0140-6736 (12)61031-9
- LEE SA (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, **44**(7): 393-401. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>.
- LEE SA, CRUNK EA (2020). Fear and psychopathology during the COVID-19 crisis: neuroticism, hypochondriasis, reassurance-seeking, and coronaphobia as fear factors. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, **85**(2): 483-496.
- LEE SA, MATHIS AA, JOBE MC, & PAPPALARDO EA (2020). Clinically significant fear and anxiety of COVID-19: A psychometric examination of the Coronavirus Anxiety Scale. *Psychiatry Research*, **290**: 113112. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113112>.
- LEMON BW, BENGTON VL, PETERSON JA (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, **27**(4): 511-523.
- LEPP A, BARKLEY JE, KARPINSKI AC (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, **31**: 343-350.
- LERÁ-LÓPEZ F, OLLO-LÓPEZ A, SÁNCHEZ-SANTOS JM (2017). How does physical activity make you feel better? The mediational role of perceived health. *Applied Research in Quality of Life*, **12**(3): 511-531.
- LEWINSOHN PM, AMENSON CS (1978). Some relations between pleasant and unpleasant mood-related events and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, **87**(6): 644-654.
- LEYLAND LA, SPENCER B, BEALE N, JONES T, VAN REEKUM CM (2019). The effect of cycling on cognitive function and well-being in older adults. *PloS One*, **14**(2): e0211779.

- LI J, LEPP A, BARKLEY JE (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, **52**: 450-457.
- LINCOLN, YS, GUBA, EG (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New Directions for Program Evaluation*, **(30)**: 73-84.
- LINLEY PA, MALTBY J, WOOD AM, OSBORNE G, HURLING R (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, **47(8)**: 878-884.
- LIPPI G, HENRY BM, SANCHIS-GOMAR F (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, **27(9)**: 906-908.
- LIU H, YU B (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*, **122(1)**: 159-174.
- LIU X, LAROSE R (2008). Does using the Internet make people more satisfied with their lives? The effects of the Internet on college students' school life satisfaction. *Cyber Psychology & Behavior*, **11(3)**: 310-320.
- LIVINGSTON G, SOMMERLAD A, ORGETA V, COSTAFREDA SG, HUNTLEY J, AMES D, MUKADAM N (2017). Dementia prevention, intervention, and care. *The Lancet*, **390(10113)**: 2673-2734.
- LLOYD K, LITTLE DE (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, **32(4)**: 369-385.
- LOPEZ SJ, SNYDER CR (2003). Positive psychological assessment: A Handbook of Models and Measures. American Psychological Association.
- LOWE EJ (2011). John Locke. In *The Routledge Companion to Epistemology* (s.:713-722). Routledge.
- LÖLLGEN H, BÖCKENHOFF A, KNAPP G (2009). Physical activity and all-cause mortality: an updated meta-analysis with different intensity categories. *International Journal of Sports Medicine*, **30(3)**: 213-224.
- LUCAS RE, DIENER E (2004). Encyclopedia of applied psychology. (ed. in Chief Charles Spielberger). Elsevier Academic Press, **3**: 669-676.
- LUCAS RE, DIENER E, SUH E (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, **71(3)**: 616-628.
- LUCAS RE, GOHM CL (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and Subjective Well-being*, **3(2)**: 91-317.

- LYKKEN D, TELLEGEN A (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, **7**: 186–189.
- LYUBOMIRSKY S (2007). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: The Penguin Press.
- LYUBOMIRSKY S, KING L, DIENER E (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, **131**(6): 803-855.
- LYUBOMIRSKY S, SHELDON KM, SCHKADE D (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, **9**(2): 111-131.
- LYUBOMIRSKY S (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, **56**(3): 239-249.
- MAHMOUD JSR, STATEN RT, HALL LA, LENNIE TA (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, **33**(3): 149-156
- MAJOR WF (2001). The benefits and costs of serious running. *World Leisure Journal*, **43**(2): 12-25.
- MALKA A, CHATMAN JA (2003). Intrinsic and extrinsic work orientations as moderators of the effect of annual income on subjective well-being: A longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**(6): 737-746.
- MANTERO JC (2000). Leisure and tourism. Eds.: Garcia E, Lobo F. In Leisure in a globalised society. Sao Paulo: Servico Social Do Comercio.
- MARIA-LOANNA A, PATRA V (2020). The role of psychological distress as a potential route through which procrastination may confer risk for reduced life satisfaction. *Current Psychology*, **41**: 1-8. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00739-8>.
- MARINDA F, MAGDA G, INA S, BRANDON S, ABEL T, TER GOON D (2013). Effects of a mat pilates program on cardiometabolic parameters in elderly women. *Pakistan Journal of Medical sciences*, **29**(2): 500-504
- MARQUES A, PERALTA M, MARTINS J, CATUNDA R, DE MATOS MG, NUNES LS (2016). Associations between physical activity and self-rated wellbeing in European adults: a population-based, cross-sectional study. *Preventive Medicine*, **91**: 18-23.
- MARTYR A, NELIS SM, QUINN C, WU YT, LAMONT RA, HENDERSON C, CLARE L (2018). Living well with dementia: a systematic review and correlational meta-analysis of factors associated with quality of life, well-being and life satisfaction in people with dementia. *Psychological Medicine*, **48**(13): 2130-2139.
- MASLOW A (1954). Motivation and Personality. New York: Harpder and Row.
- MASLOW AH (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, **50**(4): 370-396.

- MATHIEU RA, POWELLWILEY TM, AYERS CR, MCGUIRE DK, KHERA A, DAS SR, LAKOSKI SG (2012). Physical activity participation, health perceptions, and cardiovascular disease mortality in a multiethnic population: the Dallas Heart Study. *American Heart Journal*, **163**(6): 1037-1040. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ahj.2012.03.005>
- MAYOH J, JONES I, PRINCE S (2020). Women's experiences of embodied identity through active leisure. *Leisure Sciences*, **42**(2): 170-184.
- MAZZUCCO S, AGOSTINI F, BIOLO G (2010). Inactivity-mediated insulin resistance is associated with upregulated pro-inflammatory fatty acids in human cell membranes. *Clinical Nutrition*, **29**(3): 386-390.
- MBURU-MATIBA L (2015). The impact of exercise (Physical Activity) and Healthy Lifestyle (Eating) Among The Youth: A Literature Review. Lapland University of Applied Sciences.
- MCCLEARY-GADDY AT, JAMES D (2020). Skin tone, life satisfaction, and psychological distress among African Americans: The mediating effect of stigma consciousness. *Journal of Health Psychology*, **27**(2): 422-431.
- MCDALD D (2016). Making an economic case for investing in suicide prevention: quo vadis?. *The international handbook of suicide prevention*, 775-790.
- MCMAHON EM, CORCORAN P, O'REGAN G, KEELEY H, CANNON M, CARLI V, WASSERMAN C, HADLACZKY G, SARCHIAPONE M, APTER A, BALAZS J, BALINT M, BOBES J, BRUNNER R, COZMAN D, HARING C, IOSUE M, KAESS M, KAHN JP, NEMES B, PODLOGAR T, POŠTUVAN V, SÁIZ P, SISASK M, TUBIANA A, VÄRNIK P, HOVEN CW, WASSERMAN D (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry*, **26**(1): 111-122.
- MERKX A, AUSEMS M, BUDE L, DE VRIESR, NIEUWENHUIJZE MJ (2017). Factors affecting perceived change in physical activity in pregnancy. *Midwifery*, **51**: 16-23.
- MICHALOS AC (2012). Global report on student well-being: Life satisfaction and happiness. Springer Science & Business Media.
- MILES MB, HUBERMAN AM (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. Sage Publications.
- MILLER TQ, SMITH TW, TURNER CW, GUIJARRO ML, HALLET AJ (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin*, **119**(2): 322-329.

- MIN C, YOO DM, WEE JH, LEE HJ, BYUN SH, CHOI HG (2020). Mortality and cause of death in physical activity and insufficient physical activity participants: A longitudinal follow-up study using a national health screening cohort. *BMC Public Health*, **20**(1): 1-10.
- MIREHIE M, GIBSON HJ (2020). The relationship between female snow-sport tourists' travel behaviors and well-being. *Tourism Management Perspectives*, **33**: 100613.
- MIREHIE M, GIBSON HJ (2020). Women's participation in snow-sports and sense of well-being: a positive psychology approach. *Journal of Leisure Research*, **51**(4): 397-415.
- MITAS O (2010). Positive emotions in mature adults' leisure travel experiences. The Pennsylvania State University.
- MITTAL VA, VARGAS T, JUSTON OSBORNE K, DEAN D, GUPTA T, RISTANOVIC I, SHANKMAN SA (2017). Exercise treatments for psychosis: a review. *Current Treatment Options in Psychiatry*, **4**(2): 152-166.
- MØLLER V (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: A research note. *South African journal of sociology*, **27**(1): 16-26.
- MONTIE, REGGIANI C, FRANCHI MV, TONIOLO L, SANDRI M., ARMANI A, NARICI MV (2021). Neuromuscular junction instability and altered intracellular calcium handling as early determinants of force loss during unloading in humans. *The Journal of Physiology*, **599**(12): 3037-3061.
- MORRIS JN, HARDMAN AE (1997). Walking to health. *Sports Medicine*, **23**(5): 306-332.
- MORTIER P, CUIJPERS P, KIEKENS G, AUERBACH RP, DEMYTTENAERE K, GREEN JG, BRUFFAERTS R (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, **48**(4): 554-565.
- MULLER S, RAU H (2020). Economic preferences and compliance in the social stress test of the COVID-19 crisis. *Journal of Public Economics*, **194**: 104322.
- MUSCOLINO JE, CIPRIANI S (2004). Pilates and the "powerhouse"—I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **8**(1): 15-24.
- MUSUMECI G (2016). Physical activity for health—an overview and an update of the physical activity guidelines of the Italian Ministry of health. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, **1**(3): 269-275.
- MUTZ M, REIMERS AK, DEMETRIOU Y (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, **16**(5): 2155-2171.

- MUYOR-RODRIGUEZ J, CARAVACA-SÁNCHEZ F, FERNÁNDEZ-PRADOS JS (2021). COVID-19 fear, resilience, social support, anxiety, and suicide among college students in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**(15): 8156-8162.
- MYERS DG, DIENER E (1995). Who is happy? *Psychological Science*, **6**(1): 10-17.
- NETZ Y, WU MJ, BECKER BJ, TENENBAUM G (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, **20**(2): 272–284.
- NEUGARTEN BL, HAVIGHURST RJ, TOBIN, SS (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, **16**: 134-143. DOI: 10.1037/a0016777
- NEWMAN DB, TAY L, DIENER E (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, **15**(3): 555-578.
- NGAMABA KH (2014). Religious leaders' perceptions of their emotional and psychological needs. *Mental Health, Religion & Culture*, **17**(1): 62-78. DOI: 10.1080/13674676.2012.746654
- NGAMABA KH (2017). The correlates of subjective well-being. The University of Manchester (United Kingdom).
- NIGG CR, BORRELLI B, MADDOCK J, DISHMAN RK (2008). A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology*, **57**(4): 544-560.
- NIKOLOVA M (2016). Minding the happiness gap: Political institutions and perceived quality of life in transition. *European Journal of Political Economy*, **45**:129-148. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2016.07.008>
- NOBLE H, SMITH J (2015). Issues of validity and reliability in qualitative research. *Evidence-based Nursing*, **18**(2): 34-35.
- NOLEN-HOEKSEMA S, RUSTING CL (2003). Gender differences in well-being. Eds.: Kahneman D, Diener E, Schwarz N, In *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russell Sage Foundation, p.: 330- 352.
- NOROUZI L, MAKVANDI B (2016). The Effectiveness of Pilates in Resiliency and Psych-asthenia of the Housewives. *Asian Social Science*, **12**(4): 195-195.
- O'NEILL J (2006). Citizenship, well-being and sustainability: Epicurus or Aristotle?. *Analyse & Kritik*, **28**(2): 158-172.
- OECD (2013). Guidelines on measuring subjective well-being. Paris: OECD Publishing. DOI:10.1787/9789264191655-en

- OECD (2011). How's life? Measuring well-being. Paris: OECD Publishing. DOI: 10.1787/9789264121164-en
- OECD (2021). Better Life Initiative: Measuring Well-Being and Progress. Erişim Adresi: [https://www.oecd.org/wise/better-life-initiative.htm]. Erişim Tarihi: 16/05/2022.
- OECD (2022). COVID-19 and Well Being (2022). Life in the Pandemic. Erişim Adresi: [https://www.oecd-ilibrary.org/sites/1e1ecb53-en/index.html?itemId=/content/publication/1e1ecb53-en]. Erişim tarihi: 16 Mayıs 2022
- OISHI S, DIENER E, LUCAS R (2007). The Optimum level of Well-Being. Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4): 346-360. doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x
- OKABE-MIYAMOTO K, LYUBOMIRSKY S (2021). Social connection and well-being during COVID-19. *World Happiness Report*, 131-152.
- OKTAN V (2012). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 11(22): 119-134.
- OKUN M, STOCK W, HARING M, WITTER R (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19(2): 111-132.
- OSTIR G, OTTENBACHER K, MARKIDES K (2004). Onset of frailty in older adults and the protective role of positive affect. *Psychology and Aging*, 19(3): 402-408.
- O'SULLIVAN WM (1980). A study of the relationship between life satisfaction of the aged and perceptions they hold concerning their own masculinity or femininity. New York University.
- OSWALD AJ (1997). Happiness and economic performance. *The Economic Journal*, 107(445): 1815-1831.
- ÖNAL M (2015). Çağdaş pragmatist ve realist hukuk felsefelerinin ontolojik ve epistemolojik kökleri. *Beytulhikme: An International Journal of Philosophy*, 5(2): 67-104.
- ÖNCÜ H (2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2): 85-102.
- ÖNER Ç (2019). Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 159-174.
- ÖNER Ç, BİÇER T (2017). Yoga'nın kadın sporcularda psikolojik esenlik düzeyine etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 48-59.
- ÖZEN Y (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4: 46-58.

- PAGE P (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(1): 109.
- PANACCIO A, VANDENBERGHE C (2009). Perceived organizational support, organizational commitment and psychological well-being: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 75(2): 224-236.
- PANEK E (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4): 561-577.
- PAOLINI L, YANEZ AP, KELLY WE (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5): 331-339.
- PARKER G, BROTHIE H (2010). Gender differences in depression. *International Review of Psychiatry*, 22(5): 429-436.
- PARLAKYILDIZ S, KOÇAK F (2022). Kadınların fiziksel aktiviteye katılımında serbest zamanın anlamı ve kültür. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1): 112-123.
- PARNELL D, WIDDOP P, BOND A, WILSON R (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, p.: 1–7. DOI: <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- PARSONS H, HOUGE MACKENZIE S, FILEP S, BRYMER E (2020). Subjective well-being and leisure. *Good Health and Well-Being*, 678-687.
- PARTICIPACTION (2016). Archived Report Cards. Toronto. Erişim Adresi: [<http://www.participACTION.com/reportcard>]. Erişim Tarihi: 05/05/2022.
- PASANEN TP, WHITE MP, WHEELER BW, GARRETT JK, ELLIOTT LR (2019). Neighbourhood blue space, health and wellbeing: The mediating role of different types of physical activity. *Environment International*, 131: 105016.
- PATTON MICHAEL Q (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousands Oaks, Sage Publication.
- PAUS T, KESHAVAN M, GIEDD JN (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence?. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12): 947-957.
- PAVOT W, DIENER E (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5: 164-172.
- PAVOT W, DIENER E (2009). Review of the satisfaction with life scale. *Assessing well-being*. Social Indicators Research Series, 39: 101-117. DOI: 10.1007/978-90-481-2354-4_5
- PAVOT W, DIENER E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1): 1-20.

- PAVOT WG, DIENER E, COLVIN CR, AMP; SANDVIK E (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, **57**(1): 149-161.
- PEDERSEN BK, SALTIN B (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, **25** (3): 1-72. DOI: <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- PENEDO FJ, DAHN JR (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, **18**(2): 189-193. DOI: 10.1097/00001504-200503000-00013
- PENELOPE L (2002). Updating the principles of the Pilates method—Part 2. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, **2**(6): 94-101.
- PENGPID S, PELTZER K, KASSEAN HK, TSALA TSALA JP, SYCHAREUN, V, MULLER-RIEMENSCHNEIDER F (2015). Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle-and high-income countries. *International Journal of Public Health*, **60**(5): 539-549.
- PEYKARI N, EFTEKHARI MB, TEHRANI FR, AFZALI HM, HEJAZI F, ATOOFI MK, DJALALINIA S (2015). Promoting physical activity participation among adolescents: The barriers and the suggestions. *International Journal of Preventive Medicine*, **6**: 12-18.
- PIEPER J (1952). Leisure: The basis of culture. London: Fontana.
- PIERCY KL, TROIANO RP, BALLARD RM, CARLSON SA, FULTON JE, GALUSKA DA, GEORGE SM, OLSON RD (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, **320**(19): 2020-2028.
- PILATES J (1934). Your Health. Presentation Dynamics Inc.
- PILATES JH, MILLER WJ (1945). Return to life through contrology. Ravenio Books.
- PILATES JH, MILLER WJ (2001). Return to life through Contrology. NY Presentation Dynamics.
- PINQUART M, SILBEREISEN RK (2010). Patterns of fulfilment in the domains of work, intimate relationship, and leisure. *Applied Research in Quality of Life*, **5**(2): 147-164.
- PINTO S, SOARES J, SILVA A, CURRAL R, COELHO R (2020). COVID-19 suicide survivors—a hidden grieving population. *Frontiers in psychiatry*, **11**: 626807.
- PIŠOT R. (2022). Physical inactivity—The human health's greatest enemy. *Slovenian Journal of Public Health*, **61**(1): 1-5.

- PIŠOT S, MILOVANOVIC I, ŠIMUNIČ B, gentile A, BOSNAR K, PROT F (2020). Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELP-COVID-19 survey). *European Journal of Public Health*, **30**(6): 1181-1186. DOI: 10.1093/eurpub/ckaa157
- PLOMIN R (2004). Genetics and developmental psychology. *Merrill-Palmer Quarterly*, **50** (3): 341-352.
- POWELL KE, PALUCH AE, BLAIR SN (2011). Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what?. *Annual Review of Public Health*, **32**(1): 349-365. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031210-101151>
- POWER C, MANOR O, FOX J (1991). Health and class: the early years. Chapman & Hall.
- PRIEUR F, MUCCI P (2013). Effect of high-intensity interval training on the profile of muscle deoxygenation heterogeneity during incremental exercise. *European Journal of Applied Physiology*, **113**(1): 249-257.
- PROVIS C (2009). On the definition of work. *Labour & Industry*, **20**(2): 123-137.
- QIU Y, LIN Y, MOWEN AJ (2018). Constraints to Chinese women's leisure-time physical activity across different stages of participation. *World Leisure Journal*, **60**(1): 29-44.
- RAGLIN JS (1990). Exercise and mental health. *Sports Medicine*, **9**(6): 323-329.
- RATAMESS NA, ALVAR BA, EVETOCH TK, HOUSH TJ, KIBLER WB, KRAEMER WJ, TRIPLETT NT (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **41**(3): 687-708.
- RAVARI A, MIRZAEI T, BAHREMAND R, RAEISI M, KAMIAB Z (2020). The effect of Pilates exercise on the happiness and depression of elderly women: a clinical trial study. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **61**(1): 131-139.
- RAVENS-SIEBERER U, WILLE N, BETTGE S, ERHART M (2007). Mental health of children and adolescents in Germany. Results from the BELLA study within the German health interview and examination survey for children and adolescents (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, **50**(5-6): 871-878.
- REHM J, MATHERS C, POPOVA S, THAVORNCHAROENSAP M, TEERA WATTANANON Y, PATRA J (2009). Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. *The Lancet*, **373** (9682): 2223-2233.

- REIDY PT, MONNIG JM, PICKERING CE, FUNAI K, DRUMMOND MJ (2021). Preclinical rodent models of physical inactivity-induced muscle insulin resistance: challenges and solutions. *Journal of Applied Physiology*, **130**(3): 537-544.
- REINER M, NIERMANN C, JEKAUC D, WOLL A (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, **13**(1): 1-9.
- REITZES DC, MUTRAN EJ, VERRILL LA (1995). Activities and self-esteem: Continuing the development of activity theory. *Research on Aging*, **17**(3): 260-277.
- REYES-GARCÍA, V, GODOY RA, VADEZ V, RUÍZ-MALLÉN I, HUANCA T, LEONARD WR, TANNER S (2009). The pay-offs to sociability. *Human Nature*, **20**(4): 431-446.
- REZAIE L, SHAFAROODI N, PHILIPS D (2017). The barriers to participation in leisure time physical activities among Iranian women with severe mental illness: A qualitative study. *Mental Health and Physical Activity*, **13**: 171-177.
- RHODES RE, JANSSEN I, BREDIN SSD, WARBURTON DER, BAUMAN A (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, **32**(8): 942-975.
- RICHARDS J, JIANG X, KELLY P, CHAU J, BAUMAN A, DING D (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, **15**(1): 1-8.
- RICHARDSON M, PASSMORE HA, LUMBER R, THOMAS R, HUNT A (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, **11**(1): 107-113.
- RIDDICK C C (1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Sciences*, **7**(1): 47-63.
- ROBBINS BD (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, **36**(2): 96-112.
- ROBERTS K (2010). Is leisure studies “ethnocentric”? If so, does this matter?. *World Leisure Journal*, **52**(3): 164-176.
- ROBINSON L, FISCHER H, KNOX J, THOMPSON G (2000). Body control Pilates manual.
- RODRIGUEZ A, LÁTKOVÁ P, SUN YY (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, **86**(1): 163-175.

- ROH SY (2018). The influence of physical self-perception of female college students participating in Pilates classes on perceived health state and psychological wellbeing. *Journal of Exercise Rehabilitation*, **14**(2): 192-198.
- ROKKA S, FILIPPOU F, MAVRIDIS G, MASADIS G, BEBETSOS E (2019). The effect of Pilates and Yoga programs on adult women's well-being, 212-215.
- ROOTHMAN B, KIRSTEN DK, WISSING MP (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, **33**(4): 212-218.
- ROSENBERG M (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures Package*, **61**(52): 18-25.
- ROSENTHAL SR, CLARK MA, MARSHALL BD, BUKA SL, CAREY KB, SHEPARDSON RL, CAREY MP (2018). Alcohol consequences, not quantity, predict major depression onset among first-year female college students. *Addictive Behaviors*, **85**: 70-76.
- ROULSTON K (2001). Data analysis and 'theorizing as ideology'. *Qualitative Research*, **1**(3): 279-302.
- RØYSAMB E, HARRIS JR, MAGNUS P, VITTERSØ J, TAMBS K (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, **32**(2): 211-223.
- RUSSELL JA (1979). Affective space is bipolar. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**(3): 345-356.
- RUSSELL JA (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**(6): 1161-1178.
- RUSSELL JA, CARROLL JM (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, **125**(1): 3-30.
- RUSSELL RV (1990). Recreation and quality of life in old age: A causal analysis. *Journal of Applied Gerontology*, **9**(1): 77-90.
- RUUSKANEN JM, RUOPPILA I (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and ageing*, **24**(4): 292-296.
- RUŽIĆ J (2019). Improving virtual team's well-being and productivity by following Seligman's PERMA model.
- RYAN KM, DECI EL (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Ed. Fiske S., In *Annual Review of Psychology*, **52**: 141–166. Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.

- RYAN MR, HUTA V, DECI EL (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, **9** (1): 139-170. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- RYAN R, DECI E (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, **55**(1): 68-78.
- RYAN RM (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, **63**(3): 397-427.
- RYAN RM, DECI EL (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, **52**(1): 141-166.
- RYFF CD (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**(6): 1069-1078.
- RYFF CD (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, **4**(4): 99-104.
- RYFF CD, KEYES CLM (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**(4): 719-727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- RYFF CD, MAGEE JW, KLING CK, WING HE (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. Ed.: Ryff CD, Magee JW, In *The Self and Society in Aging Processes*, 245- 280.
- RYFF CD, SINGER B (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, **9**(1): 1-28.
- RYFF CD, SINGER BH (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, **9**(1): 13-39. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- SADOCK BJ, VA SADOCK, (2007). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. Lippincott Williams and Wilkins, Tenth North American Edition, p.: 1472.
- SAĞLIK BAKANLIĞI. “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması”. Erişim Adresi: [<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/ulkemizde-durum.html>] Erişim Tarihi: 07/05/2022.
- SALE C, GUPPY A, EL-SAYED M (2000). Individual differences, exercise and leisure activity in predicting affective well-being in young adults. *Ergonomics*, **43**(10): 1689-1697.

- SALLIS JF, CERVERO RB, ASCHER W, HENDERSON KA, KRAFT MK, KERR J (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annu. Rev. Public Health*, **27**: 297-322.
- SALLIS JF, LINTON L, KRAFT MK (2005). The first active living research conference: growth of a transdisciplinary field. *American Journal of Preventive Medicine*, **28**(2): 93-95.
- SALMINEN A (2014). On Breathroutes: Paul Celan's Poetics of Breathing. *Partial Answers: Journal of Literature and the History of Ideas*, **12**(1): 107-126.
- SANCHIS-GOMAR F, LUCIA A, YVERT T, RUIZ-CASADO A, PAREJA-GALEANO H, SANTOS-LOZANO A, BERGER NA (2015). Physical Inactivity and Low Fitness Deserve More Attention to Alter Cancer Risk and Prognosis Fitness and Cancer. *Cancer Prevention Research*, **8**(2): 105-110.
- SANTOS PC, LOPES S, TEIXIERA RJ, MACEDO C, AZEVEDO R, MESQUITA C (2018). Impact of clinical pilates on satisfaction with life of women with urinary incontinence. *Advances in Mental Health Studies*, 1-23.
- SANTROCK JW (2012). Yaşam Boyu Gelişim, (Çev. Ed. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayınları.
- SARTO F, MONTIE, ŠİMUNIČ B, PIŠOT R, NARICI MV, FRANCHI MV (2021). Changes in Biceps Femoris Long Head Fascicle Length after 10-d Bed Rest Assessed with Different Ultrasound Methods. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **53**(7):1529-1536.
- SAYGILI MS, ÖZMUTLU İ (2019). 8 Haftalık halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Metinleri*, **2**: 47-67.
- SCHIMMACK U (2007). Methodological issues in the assessment of the affective component of subjective well-being. *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*, 96-110.
- SCHMIDT SC, TITTLBACH S, BÖS K, WOLL A (2017). Different types of physical activity and fitness and health in adults: an 18-year longitudinal study. *BioMed Research International*, **2017**: 1-10.
- SCHNEIDER K (2004). Rediscovery of awe: Splendor, mystery, and the fluid center of life. New York: Paragon House.
- SCHUCH FB, VANCAMPFORT D, RICHARDS J, ROSENBAUM S, WARD PB, STUBBS B (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, **77**: 42-51.

- SCHUIT AJ (2006). Physical activity, body composition and healthy ageing. *Science & Sports*, **21**(4): 209-213.
- SCOTT D (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, **13**(4): 321-336.
- SEARLE MS, JACKSON EL (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure sciences*, **7**(2): 227-249.
- SEEFELDT V, MALINA RM, CLARK MA (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, **32**(3): 143-168.
- SEGAL NA, HEIN J, BASFORD JR (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, **85**(12): 1977-1981.
- SEGAR ML, ECCLES JS, RICHARDSON CR (2011). Rebranding exercise: closing the gap between values and behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **8**(1): 1-14.
- SEIDMAN E, RAPKIN B (1983). Economics and psychosocial dysfunction: Toward a conceptual framework and prevention strategies. In *Preventive psychology: Theory, Research and Practice*. Pergamon Press, p.: 175-198.
- SEKENDİZ B, ALTUN Ö, KORKUSUZ F, AKIN S (2007). Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **11**(4): 318-326.
- SELIGMAN M (2011). Flourish. North Sydney. Australia: William Heinemann.
- SELIGMAN M (2011). Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being—and How to Achieve Them, Boston & London: Nicholas Brealey.
- SELIGMAN M, CSIKSZENTMIHALYI M (2000). Positive psychology: An introduction *American Psychologist*, **55**(1): 5-14. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- SELIGMAN ME, RASHID T, PARKS AC (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, **61**(8): 774-782.
- SELIGMAN ME, STEEN TA, PARK N, PETERSON C (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, **60**(5): 410-421.
- SELIGMAN MEP (2003). Authentic Happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for deep fulfilment. London: Nicholas Brealey.
- SELIGMAN MEP, CSIKSZENTMIHALYI M (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**(1): 5-14.
- SENECA (1999). Ahlaki Mektuplar – Epistulae Morales Kitap (I- XX). (Çev: Türkan Uzel). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

- SENECA (1999). Ahlâki Mektuplar – Epistulae Morales, Kitap I-XX, (Çev. Türkan Uzel), 2. Baskı, Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- SEVASTOS PP (1996). *Job-related affective well-being and its relation to intrinsic job satisfaction*. Doctoral dissertation, Curtin University.
- SHAFFER NG (1977). The influence of activity level, personality traits, and social-demographic variables on life satisfaction in elderly women. The Catholic University of America.
- SHAW MS (2005). The Eleventh Canadian Congress on Leisure Research: Leisure as resistance: Academic debates, social action, and applications to professional practice.
- SHELDON KM, HOON TH (2007). The multiple determination of well-being: Independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies*, **8**(4): 565-592.
- SHELDON KM, LYUBOMIRSKY S (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of Positive Psychology*, **1**(2): 73-82.
- SHER L (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on suiciderates. *QJM: An International Journal of Medicine*, **113**(10): 707-712.
- SHIN DC, JOHNSON DM (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, **5**(1): 475-492.
- SHMOTKIN D (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicators Research*, **23**(3): 201-230.
- SHWEDER RA (2000). Moral maps, “first world” conceits, and the new evangelists. *Culture matters: How Values Shape Human Progress*, 158-176.
- SIGAL RJ, ARMSTRONG MJ, BACON SL, BOULE NG, DASGUPTA K, KENNY GP, RIDDELL MC (2018). Physical activity and diabetes. *Canadian Journal of Diabetes*, **42**: 54-63.
- SIGVARTSEN J, GABRIELSEN LE, ABILDSNES E, STEA TH, OMFJORD CS, ROHDE G (2016). Exploring the relationship between physical activity, life goals and health-related quality of life among high school students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, **16**(1): 1-9.
- SIGWALT AR, BUDDE H, HELMICH I, GLASER V, GHISONI K, LANZA S, LATINI A (2011). Molecular aspects involved in swimming exercise training reducing anhedonia in a rat model of depression. *Neuroscience*, **192**: 661-674.
- SILVERSTEIN M, PARKER MG (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging*, **24**(5): 528-547.

- SINGER RN (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **24**(4): 359-375.
- SIVERTSEN B, HYSING M, KNAPSTAD M, HARVEY AG, RENEFLØT A, LØNNING KJ, O'CONNOR RC (2019). Suicide attempts and non-suicidal self-harm among university students: prevalence study. *BJPsych Open*, **5**(2): 1-8.
- SMALL N (2007). Living well until you die: quality of care and quality of life in palliative and dementia care. *Annals of the New York Academy of Sciences*, **1114**(1): 194-203.
- SMITH K, SMITH E (2005). Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: implications for practice. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, **21**(1): 57-67.
- SMITH PJ, BLUMENTHAL JA, HOFFMAN BM, COOPER H, STRAUMAN TA, WELSH-BOHMER K, SHERWOOD A (2010). Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosomatic Medicine*, **72**(3): 239-252.
- SMITH, JA, SHINEBOURNE, P (2012). Interpretative phenomenological analysis. American Psychological Association.
- SON J, YARNAL C, KERSTETTER D (2010). Engendering social capital through a leisure club for middle-aged and older women: Implications for individual and community health and well-being. *Leisure Studies*, **29**(1): 67-83.
- SONNENTAG S, FRITZ C (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, **12**(3): 204-221.
- SONNENTAG S, ZIJLSTRA FR (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, **91**(2): 330.
- SPINELLI E. (2012). Physics as philosophy of happiness: The transmission of scientific tenets in Epicurus. In *Translatio Studiorum* (pp. 23-36). Brill.
- SPOWART L, HUGHSON J, SHAW S (2008). Snowboarding mums carve out fresh tracks: resisting traditional motherhood discourse?. *Annals of Leisure Research*, **11**(1-2): 187-204.
- SPRINGER KW, HAUSER RM (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, **35**(4): 1080-1102.

- ST JOHN PD, MONTGOMERY PR (2010). Cognitive impairment and life satisfaction in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, **25**(8): 814-821.
- STALLMAN HM (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, **45**(4): 249-257. DOI: 10.1080/00050067.2010.482109
- STANKO E (2002). The role of modified Pilates in women's health physiotherapy. *Journal-Association of Chartered Physiotherapists in Womens Health*, 21-32.
- STEBBINS RA (1992). Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal: McGill-Queen's University.
- STEBBINS RA (1997). Serious leisure and well-being. Ed.: Haworth JT, In *Work, leisure, and Well-being*. London: Routledge, p.: 117–130.
- STEEL Z, MARNANE C, IRANPOUR C CHEY T, JACKSON JW, PATEL V, SILOVE D (2014). The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013. *International Journal of Epidemiology*, **43**(2):476-493. DOI: <https://doi.org/10.1093/ije/dyu038>
- STEGER MF, FRAZIER P, OISHI S, KALER M (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, **53**(1): 80-93.
- STEVENSON B, WOLFERS J (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, **1**(2): 190-225.
- STUBBE JH, DE MOOR MH, BOOMSMA DI, DE GEUS EJ (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive Medicine*, **44**(2): 148-152.
- STUBBE JH, POSTHUMA D, BOOMSMA DI, DE GEUS EJ (2005). Heritability of life satisfaction in adults: A twin-family study. *Psychological Medicine*, **35**(11): 1581-1588.
- SUÁREZ-IGLESIAS D, MILLER KJ, SEIJO-MARTÍNEZ M, AYÁN C (2019). Benefits of Pilates in Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Medicina*, **55** (8): 476-487.
- SUZUKI Y, MAEDA N, HIRADO D, SHIRAKAWA T, URABE Y (2020). Physical activity changes and its risk factors among community-dwelling japanese older adults during the COVID-19 epidemic: Associations with subjective well-being and health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**(18): 6591-6603.

- SWAIN DP, BRAWNER CA, AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2014). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer Health/ Lippincott Williams & Wilkins.
- SWEENEY PD, SCHAEFFER DE, GOLIN S (1982). Pleasant events, unpleasant events, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **43**(1): 136-144.
- ŞENER A, TERZİOĞLU RG, KARABULUT ERDEM (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: a Turkish sample. *Aging and Mental Health*, **11**(1): 30-36.
- ŞİMŞEK ÖF (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, **10**(5): 505-522.
- TAIT M, PADGETT MY, BALDWIN TT (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, **74**(3): 502-507.
- TANG W, HU T, YANG L, XU J (2020). The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Personality and Individual Differences*, **165**: 110131.
- TASHAKKORI A, TEDDLIE (2003). *Handbook of mixed methods in social & behavioral research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- TATARKIEWICZ W (1976). *Analysis of happiness*. The Hague, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- TAURINES R, GERLACH M, WARNKE A, THOME J, WEWETZER C (2011). Pharmacotherapy in depressed children and adolescents. *The World Journal of Biological Psychiatry*, **12**(1): 11-15.
- TAYLOR D (2013). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, **90**(1059): 26-32.
- TAYLOR SE, KLEIN LC, LEWIS BP, GRUENEWALD TL, GURUNG RA, UPDEGRAFF JA (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, **107**(3): 411-429.
- TEIXEIRA PJ, CARRAÇA EV, MARKLAND D, SILVA MN, RYAN RM (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **9**(1): 1-30.
- THAKUR V, JAIN A (2020). COVID 2019-suicides: A global psychological pandemic. *Brain, Behavior and Immunity*, **88**: 952-953.

- THOMAS AG, DENNIS A, RAWLINGS NB, STAGG CJ, MATTHEWS L, MORRIS M, JOHANSEN-BERG H (2016). Multi-modal characterization of rapid anterior hippocampal volume increase associated with aerobic exercise. *Neuroimage*, **131**: 162-170.
- THOMPSON GB (1973). Work Versus Leisure Roles: An investigation of Morale Among Employed and Retired Men. *Journal of Gerontology*, **28**(3): 339-344.
- TINKLER L, HICKS S (2011). Measuring subjective well-being. *London: Office for National Statistics*, p.: 443-455.
- TOPP CW, ØSTERGAARD SD, SØNDERGAARD S, BECH P (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **84**(3): 167-176.
- TORKILDSEN G (2005). Recreation And Leisure Management. 5th Ed., London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- TOV W, DIENER E (2009). Culture and subjective well-being. In *Culture and Well-being* (pp. 9-41). Springer, Dordrecht.
- TOV W, LEE HW (2016). A closer look at the hedonics of everyday meaning and satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, **111**(4): 585-609.
- TRACY SJ (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, **16**(10): 837-851.
- TRAINOR S, DELFABBRO P, ANDERSON S, WINEFIELD A (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, **33**(1): 173-186.
- TREMBLAY MS, BARNES JD, GONZÁLEZ SA, KATZMARZYK PT, ONYWERA VO, REILLY JJ, TOMKINSON GR (2016). Global matrix 2.0: report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, **13**(2): 343-366.
- TREUTH MS, POIRIER L, PARDILLA M, REDMOND L, GITTELSON J (2022). Physical Activity Levels in Six Native American Communities Using the FITT-VP Approach. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, **7**(1): 1-6.
- TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU (2019). Bitirilen eğitim düzeyine göre nüfusun dağılımı. Erişim Adresi: [<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2020-37242>]. Erişim Tarihi: 25/05/2022
- UL-HAQ Z, MACKAY DF, FENWICK E, PELL JP (2014). Association between body mass index and mental health among Scottish adult population: a cross-sectional study of 37272 participants. *Psychological Medicine*, **44**(10): 2231-2240.

- ULRICH C (2005). Pilates for Bodyworkers.
- USHER LE, GÓMEZ E (2018). Female surfers' perceptions of regulatory constraints and negotiation strategies. *Journal of Park and Recreation Administration*, **36**(1): 149-165.
- USSHER MH, OWEN CG, COOK DG, WHINCUP PH (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, **42**(10): 851-856. DOI: 10.1007/s00127-007-0232-x
- VAN MANEN M (1990). Beyond assumptions: Shifting the limits of action research. *Theory Into Practice*, **29**(3): 152-157.
- VAYNMAN S, GOMEZ-PINILLA F (2006). Revenge of the "sit": how lifestyle impacts neuronal and cognitive health through molecular systems that interface energy metabolism with neuronal plasticity. *Journal of Neuroscience Research*, **84**(4): 699-715.
- VERGER P, GUAGLIARDO V, GILBERT F, ROUILLON F, KOVÉSS-MASFÉTY V (2010). Psychiatric disorders in students in six French universities: 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help-seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, **45**(2): 189-199.
- VIEIRA FTD, FARIA LM, WITTMANN JI, TEIXEIRA W, NOGUEIRA LAC (2013). The influence of Pilates method in quality of life of practitioners. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, **17**(4): 483-487.
- VITTERSØ J, SØHOLT Y (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, **6**(4): 326-335.
- VOGEL T, BRECHAT PH, LEPRÊTRE PM, KALTENBACH G, BERTHEL M, LONSDORFER J (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *International Journal of Clinical Practice*, **63**(2): 303-320.
- VOSS J (1967). The definition of leisure. *Journal of Economic*, **1**(1/2): 91-106.
- WAHID A, MANEK N, NICHOLS M, KELLY P, FOSTER C, WEBSTER P, SCARBOROUGH P (2016). Quantifying the association between physical activity and cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, **5**(9): e002495.
- WARBURTON DE, BREDIN SS (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, **32**(5): 541-556.
- WARBURTON DE, NICOL CW, BREDIN SS (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, **174**(6): 801-809.

- WARD SJ, KING LA (2016). Poor but happy? Income, happiness, and experienced and expected meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, **7**(5): 463-470.
- WARREN J (2002). *Epicurus and Democritean Ethics An Archeology of Ataraxia*. Cambridge: Cambridge University Press.
- WASSERMAN K (1986). The anaerobic threshold: definition, physiological significance and identification. *Adv. Cardiol.* **35**: 1–23.
- WATERMAN AS (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**(4): 678-691.
- WATERS LE, MOORE KA (2002). Reducing latent deprivation during unemployment: The role of meaningful leisure activity. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, **75**(1): 15-32.
- WATSON D, CLARK LA, CARCY G (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, **97**(3): 346-353.
- WATSON D, CLARK LA, TELLEGEN A (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**(6): 1063-1070.
- WATSON D, TELLEGEN A (1985). Towards a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, **98**: 219-235.
- WATSON D, WIESE D, VAIDYA J, TELLEGEN A (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**(5): 820-838.
- WATTEN RG, VASSEND D, MYHRER T, SYVERSEN JL (1997). Personality factors and somatic symptoms. *European Journal of Personality*, **11**(1): 57-68.
- WEARING B (1998). *Leisure and feminist theory*. London: Sage Publications.
- WEGNER M, AMATRIAIN-FERNÁNDEZ S, KAULITZKY A, MURILLO-RODRIGUEZ E, MACHADO S, BUDDE H (2020). Systematic review of meta-analyses: Exercise effects on depression in children and adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, **81**.
- WEGNER M, HELMICH I, MACHADO S, NARDI AE, ARIAS-CARRION O, BUDDE H (2014). Effects of exercise on anxiety and depression disorders: review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders)*, **13**(6): 1002-1014. DOI: <http://dx.doi.org/10.2174/1871527313666140612102841>

- WEISS A, COSTA JR PT (2005). Domain and facet personality predictors of all-cause mortality among Medicare patients aged 65 to 100. *Psychosomatic Medicine*, **67**(5): 724-733.
- WERKUYTEN M, NEKUEE S (1999). Subjective well-being, discrimination and cultural conflict: Iranians living in the Netherlands. *Social Indicators Research*, **47**(3):281-306.
- WHILLANS AV, SEIDER SC, CHEN L, DWYER RJ, NOVICK S, GRAMIGNA KJ, DUNN EW (2016). Does volunteering improve well-being? *Comprehensive Results in Social Psychology*, **1**(1-3): 35-50.
- WHITE JM (1992). Marital status and well-being in Canada: An analysis of age group variations. *Journal of Family Issues*, **13**(3): 390-409.
- WHITE RL, BABIC MJ, PARKER PD, LUBANS DR, ASTELL-BURT T, LONSDALE C (2017). Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, **52**(5): 653-666.
- WHITELAW S, TEUTON J, SWIFT J, SCOBIE G (2010). The physical activity-mental wellbeing association in young people: a case study in dealing with a complex public health topic using a 'realistic evaluation' framework. *Mental Health and Physical Activity*, **3**(2): 61-66.
- WHO (2009a). Global Health Risks - Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization; 2009. Erişim Adresi: [http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf]. Erişim Tarihi: 05/05/2022.
- WHO (2009b). Gender and Women's mental health. Erişim Adresi: [<http://www.who.int/mentalhealth/prevention/genderwomen/en/index.html>]. Erişim Tarihi: 05/05/2022.
- WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2011). Global status report on non communicable diseases 2010. World Health Organisation. Geneva, Switzerland: WHO Press.
- WHO (2017a). Physical activity. Erişim Adresi: [<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>] Erişim Tarihi: 23/05/2022.
- WHO (2017b). Global Health Risks - Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks; World Health Organization: Geneva, Switzerland.
- WHO (2018a). Adolescent health. Erişim Adresi: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1]. Erişim tarihi: 05/05/2022.

- WHO (2018b). Mental health: Strengthening our response. Erişim Adresi: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response]. Erişim Tarihi: 03/05/2022.
- WHO (2018c). Physical activity. Erişim Adresi: [http://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity]. Erişim Tarihi: 13/05/2022.
- WHO (2018d). Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030. Erişim adresi: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf]. Erişim Tarihi: 05/05/2022.
- WHO (2019). New WHO-led study says majority of adolescents World wide are not sufficiently physically active, putting the urrent and future health at risk. Erişim Adresi: [https://www.who.int/fr/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk]. Erişim Tarihi: 01/05/2022.
- WHO (2020a). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Erişim Adresi: [http://apps.who.int/iris.]. Erişim Tarihi: 20/05/2022.
- WHO (2020b). Physical activity fact sheet. Erişim Adresi: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity]. Erişim Tarihi: 20/05/2022.
- WHO (2021). Adolescent and young health. Erişim Adresi: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions]. Erişim Tarihi: 06/05/2022.
- WHO (2022). Coronavirus (COVID-19) Dashboard (2022). Erişim Adresi: [https://covid19.who.int]. Erişim Tarihi: 03/05/2022.
- WHR (2021). Social Connection and Well Being during Covid-19. Erişim Adresi: [https://worldhappiness.report/ed/2021/social-connection-and-well-being-during-covid-19/]. Erişim Tarihi: 16/05/2022.
- WHR (2022). Dünya Mutluluk Raporu Sonuçları Erişim Adresi: [https://worldhappiness.report/ed/2022/]. Erişim Tarihi: 20/05/2022.
- WICKHAM SR, AMARASEKARA NA, BARTONICEK A, CONNER TS (2020). The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: a cross-sectional investigation of sleep, exercise, and diet. *Frontiers in Psychology*, **11**: 3339.
- WIESE CW, KUYKENDALL L, TAY L (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, **13**(1): 57-66.

- WILLIAMS K (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, **44**(4): 470-476.
- WILLIAMS PT (2001). Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **33**(5): 754-761.
- WILSON W (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, **67**(4): 294-306.
- WINDLE G, WOODS B (2004). Variations in subjective wellbeing: The mediating role of a psychological resource. *Ageing & Society*, **24**(4): 583-602.
- WINEFIELD AH, TIGGEMANN M, WINEFIELD HR (1992). Spare time use and psychological well-being in employed and unemployed young people. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, **65**(4): 307-313.
- WISH CW (1977). The relationship of sex role typing to life satisfaction in older persons. The Ohio State University.
- WOMICK J, ECKELKAMP J, LUZZO S, WARD SJ, BAKER SG, SALAMUN A, KING LA (2021). Exposure to authoritarian values leads to lower positive affect, higher negative affect, and higher meaning in life. *PloS One*, **16**(9): e0256759.
- WOOD W, RHODES N, WHELAN M (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, **106**(2): 249-264.
- XIN M, LUO S, SHE R, YU Y, LI L, WANG S, LAU JTF (2020). Negative cognitive and psychological correlates of mandatory quarantine during the initial COVID-19 outbreak in China. *American Psychologist*, **75**(5): 607-617.
- YANG WY (1998). Chinese Jingjie. Shanghai: Antique Press.
- YE B, WU D, IM H, LIU M, WANG X, YANG Q (2020). Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and Youth Services Review*, **118**: 105466. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105466>.
- YETİM Ü (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- YETİM Ü (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, **29**(3): 277-289.
- YETİM Ü (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, **61**(3): 297-317.

- YILDIZHAN Y, AĞGÖN E (2020). The effects of regular physical activities on subjective well-being levels in women of menopause period. *Balneo Research Journal*, **11**(2): 224-229.
- YOUNG SN (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN*, **32**(6): 394-399.
- YURCU, G (2017). Rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre bireylerin öfke ifade tarzlarının negatif-pozitif duygulanım ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, **8**(18): 26-40.
- ZALEWSKA AM (2004). Transactional model of subjective well-being. *Polish Psychological Bulletin*, **35**(1): 45-54.
- ZHANG C, YE M, FU Y, YANG M, LUO F, YUAN J, TAO Q (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, **67**(6): 747-755. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>.
- ZHANG SX, WANG Y, RAUCH A, WEI F (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research*, **288**: 112958. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112958>.
- ZHANG Z, CHEN W (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, **20**(4): 1305-1322.
- ZHAO M, VEERANKI SP, MAGNUSSEN CG, XI B (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *Bmj*, **370**: 2031-2038.
- ZHOU Y, ZHANG R, LIU Y, GUO Y, WANG D, HE M, CHEN W (2017). Association of regular physical activity with total and cause-specific mortality among middle-aged and older Chinese: a prospective cohort study. *Scientific Reports*, **7**(1): 1-8.

EKLER

Ek-1. Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, YDÖ, PNDÖ)

Değerli Katılımcı;

Öncelikle bu çalışmaya destek olduğunuz için teşekkür ederiz. Hazırladığımız bu anket genel bir değerlendirme içerir, bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Amacımız, katılmış olduğunuz fiziksel aktivitenin sizler üzerindeki psikolojik etkilerini araştırmaktır. Bu yüzden vereceğiniz cevapların içtenliği ve samimiyeti önemlidir. Bu alanda doldurduğunuz bilgileriniz saklı tutulacaktır. Şimdiden teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Sinem PARLAKYILDIZ

1. Yaşınız:

2. Sınıfınız:

() 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf

3. Akademik başarınızı nasıl buluyorsunuz?

Yüksek () Orta () Düşük ()

4. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Üst () Orta () Alt ()

5. Günlük yaşantınızda farklı aktivitelerde bulunuyor musunuz? (spor, dans, müzik vb. çeşitli aktiviteler)

Evet () Hayır ()

6. Sosyal yaşantınızdaki kişilerle olan ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi () İyi () Orta () Kötü ()

Yaşam Doyumu Ölçeği		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmnen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.								
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim.	1	2	3	4	5	6	7

Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği		Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyunuz. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyiniz.						
1	İlgili	1	2	3	4	5
2	Sıkıntılı	1	2	3	4	5
3	Heyecanlı	1	2	3	4	5
4	Mutsuz	1	2	3	4	5
5	Güçlü	1	2	3	4	5
6	Suçlu	1	2	3	4	5
7	Ürkmüş	1	2	3	4	5
8	Düşmanca	1	2	3	4	5
9	Hevesli	1	2	3	4	5
10	Gururlu	1	2	3	4	5
11	Asabi	1	2	3	4	5
12	Uyanık (dikkati açık)	1	2	3	4	5
13	Utanmış	1	2	3	4	5
14	İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)	1	2	3	4	5
15	Sinirli	1	2	3	4	5
16	Kararlı	1	2	3	4	5
17	Dikkatli	1	2	3	4	5
18	Tedirgin	1	2	3	4	5
19	Aktif	1	2	3	4	5
20	Korkmuş	1	2	3	4	5

Ek-2. Etik Kurul İzni

T.C. NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI

Karar Tarihi: 09.10.2020

Toplantı Sayısı: 18

Üniversitemiz Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulunda görev yapmakta olan Öğr. Gör. Sinem PARLAKYILDIZ'ın "Fiziksel Aktiviteye Katılımın Genç Yetişkin Kadınlarda Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi" isimli doktora tezi hakkında alınan 28.09.2020 tarih ve E.8348 sayılı başvuru dosyasının görüşülmesi.

2020.18.249. Üniversitemiz Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulunda görev yapmakta olan Öğr. Gör. Sinem PARLAKYILDIZ'ın "Fiziksel Aktiviteye Katılımın Genç Yetişkin Kadınlarda Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi" isimli doktora tezi hakkında alınan 28.09.2020 tarih ve E.8348 sayılı başvuru dosyası görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda, aşağıdaki tabloda isimleri belirtilen araştırmacılar tarafından hazırlanan "*Fiziksel Aktiviteye Katılımın Genç Yetişkin Kadınlarda Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi*" isimli doktora tezi dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, projenin gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına kurulumuz üyeleri tarafından oy birliği ile karar verilmiştir.

YÜRÜTÜCÜ	ARAŞTIRMACI/UZMAN
Doç. Dr. Funda KOÇAK	Öğr. Gör. Sinem PARLAKYILDIZ

Prof. Dr. Fatma KARİPCİN
(Başkan
(İmza))

Prof. Dr. Zülfikar DURMUŞ
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Ali MEYDAN
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Cesur PEHLEVAN
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Şule AYDIN
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Hacı Abdullah ŞENGÖL
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Hakan Vahit ERKUTLU
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Mehmet ÖCAL
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Nesimi AKTAŞ
(Üye)
(İmza)

Ek-3. Uygulama Formu (YDÖ, PNDÖ) Kullanım İzni

Ölçek İzin Talebi

to unsal.yetim

Mon, Sep 14, 2020, 7:45 PM

Sinem Parlakyıldız

Saygıdeğer hocam,

Ben Ankara Üniversitesi Spor Yönetimi Bilimleri doktora öğrencisiyim. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Genç Yetişkin Kadınlarda Özel İyi Oluş Üzerine Etkisi başlıklı tezimde sizin tarafınızdan uyarılan Yaşam Doyum Ölçeği'nin kullanım hakkınıda izniniz talep etmekteyim.

Bu konuyla ilgili olarak değerli görüşlerinizi ve onay durumunuzu paylaşırsanız çok mutlu olurum.

Saygılarımla

Sinem Parlakyıldız

Ölçek İzniniz Hakkında

to tgenctz

Thu, Jul 30, 2020, 12:33 PM

Sinem Parlakyıldız

Saygıdeğer hocam

Ben Ankara Üniversitesi Spor Yönetimi Bilimleri doktora öğrencisiyim. Doktora tezimde kadınların fiziksel aktivite yoluyla iyi oluş düzeylerinin artırılmasına yönelik bir konu üzerinde çalışmayı planlıyorum. Tezimde sizin tarafınızdan uyarılan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin kullanım hakkınıda izniniz talep etmekteyim.

Bu konuyla ilgili olarak değerli görüşlerinizi ve onay durumunuzu paylaşırsanız çok mutlu olurum.

Saygılarımla

Sinem Parlakyıldız

Onsal YETİM

to me

Sep 15, 2020, 9:41 AM

Sayın Parlakyıldız,

Memnuniyetle ölçeği kullanmanızı kabul ediyorum. Ekte ölçeği, psikometrik bilgileri bulacaksınız. Selamlar,

YD ÖLÇEK.docx

Tulin Gençöz

to me

Thu, Jul 30, 2020, 4:02 PM

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Makaleyi, ölçeği ve değerlendirme şekli için hazırladığım dokümanı ekte yolluyorum.

İyi çalışmalar dilekleriyle,

Prof. Dr. Tulin Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Rector Yardımcısı

06000 Ankara

TURKİYE

Ek-4. Nicel Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın Adı:

Serbest Zamanda Fiziksel Aktiviteye Katılımın Kadınların Öznel İyi Oluşu Üzerine Etkisi

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Bilimleri Doktora Programı kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırmada, fiziksel aktiviteye katılımın kadınların öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu nedenle araştırmaya gönüllü katılımcılarla bireysel görüşmeler gerçekleştirilecektir.

Size bu araştırma kapsamında yukarıda bahsettiğim konu ile ilgili görüşlerinizi almak için sorular yönelteceğim. Bu formun tamamı sizin tarafınızdan yanıtlanacaktır. Bu araştırmaya katılmanız ve bu görüşmeyi gerçekleştirmenizi öneriyorum. Ancak bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız. Ayrıca çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Araştırmacının Adı Soyadı: Sinem PARLAKYILDIZ

Adres:

Telefon:

Katılımcının Beyanı:

Araştırmacı tarafından Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yapılacak olan araştırma hakkında tarafıma bilgi verilmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmam için davet edildim. Araştırma esnasında araştırmadan çekilme durumum söz konusu olursa önceden bildirerek araştırmacıyı zor durumda bırakmamak için gereken hassasiyeti göstermenin bilincindeyim. Araştırma esnasında araştırma ile ilgili bir sorunla karşılaştığımda; araştırmacıya ulaşabileceğim adres ve telefon bilgileri tarafıma sağlandı.

Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacıya sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam için herhangi bir zorlayıcı davranış ile karşılaşmadım. Yapılan tüm açıklamaları anladım. Belirli bir düşünme süresinin ardından adı geçen bu araştırmaya gönüllü olarak katılmaya karar vermiş bulunmaktayım. Bu araştırmaya katılım davetini büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Katılımcı:

Adı / Soyadı:

E-mail:

Telefon:

İmza / Tarih:

Araştırmacı:

Adı / Soyadı: Sinem Parlakyıldız

E-mail: parlakyildizsinem@gmail.com

Telefon: 0312 208 26 26

İmza / Tarih:

Ek-5. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

SERBEST ZAMANDA FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMIN KADINLARIN ÖZNEL İYİ OLUŞU ÜZERİNE ETKİSİ

Sayın Katılımcı,

Bu çalışmada, serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımının genç yetişkin kadınların öznel iyi oluş üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu nedenle araştırmaya gönüllü katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilecektir.

Ögr. Gör. Sinem PARLAKYILDIZ

Doç. Dr. Funda KOÇAK

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Birinci Bölüm

1. Günlük yaşam rutininizden kısaca bahseder misiniz?
2. Öğrenim için yaşadığınız şehrin ortamını nasıl değerlendiriyorsunuz?
3. Hobileriniz nelerdir?
4. Eğlence, dinlenme, sosyalleşme, kültürel amaçlı aktiviteler sizin için ne ifade ediyor?
5. Fiziksel aktivite sizin için ne ifade ediyor? Fiziksel aktivite ile sağlıklı ve iyi olma arasında nasıl bir ilişki görüyorsunuz? Bu ilişkiye bakış açınız nedir?
6. Serbest zamanlarınızı fiziksel aktiviteyle değerlendirmek sizin için ne ifade ediyor?
7. Hemcinslerinizle birlikte katıldığınız pilates programının avantajlarını (olumlu yönlerini) açıklayabilir misiniz?
8. Hemcinslerinizle birlikte katıldığınız pilates programının dezavantajlarını (olumsuz yönlerini) açıklayabilir misiniz?

İkinci Bölüm

1. Neden pilatese programına katıldınız? ve amaçlarınız nelerdi?
2. Serbest zamanlarınızda katıldığınız pilates programı sizin için nasıl bir deneyimdir?

3. Pilates dışında düzenli olarak yaptığınız ya da yapmak istediğiniz bir aktivite var mı? Varsa nedir? Eğer varsa bunun size hissettirdikleri nelerdir?
4. Katıldığınız pilates programının yaşamıza olumlu ya da olumsuz ne tür katkıları olduğunu düşünüyorsunuz? (Örneğin mat pilates yaptığınızda kendinizi mutlu veya yorulmuş nasıl hissediyorsunuz?)
5. Katıldığınız pilates programının fiziksel olarak sizin için olumlu ya da olumsuz ne tür deneyimler yaşattığı hakkında bilgi verir misiniz?
6. Katıldığınız pilates programının kendinizle ilgili hisleriniz üzerinde bir farklılık yarattı mı? Bu farklılığı açıklayabilir misiniz?
7. Katıldığınız pilates programı size bireysel olarak nasıl bir serbest zaman alanı yaratmaktadır?
8. Katıldığınız pilates programı size sosyal olarak nasıl bir serbest zaman değerlendirme alanı yaratmaktadır?
9. Konfor alanınızı ve yaşamınızı düşündüğünüzde düzenli olarak Katıldığınız pilates programı kendinize güveniniz üzerinde bir etki yarattı mı? Yaratıyorsa nasıl bir deneyim yaşıyorsunuz?
10. Katıldığınız pilates programı sizde pozitif duyguların oluşmasına ve artmasına neden oluyor mu? Neden oluyorsa nasıl bir deneyim yaşıyorsunuz?
11. Katıldığınız pilates programı sizde olumsuz duyguların oluşmasına ve artmasına neden oluyor mu? Neden oluyorsa nasıl bir deneyim yaşıyorsunuz?
12. Bireysel olarak karar vererek katılmayı tercih ettiğiniz Katıldığınız pilates programı sizde başarı hissi yaratıyor mu? Yarattıysa nasıl bir his olduğunu açıklayabilir misiniz?

Ek-6. Nitel Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın Adı:

Serbest Zamanda Fiziksel Aktiviteye Katılımın Kadınların Öznel İyi Oluşu Üzerine Etkisi

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Doktora Programı kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırmada, fiziksel aktiviteye katılımın kadınların öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu nedenle araştırmaya gönüllü katılımcılarla bireysel görüşmeler gerçekleştirilecektir.

Kişisel bilgi formunun tamamı tarafınızdan yanıtlandıktan sonra bireysel görüşmeye geçilecektir. Kişisel bilgi formuna adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Bireysel görüşme esnasında size konu ile ilgili sorular yöneltilecektir. Konu üzerine yapılan görüşme ses kayıt cihazı kullanılarak kayıt altına alınacaktır. Görüşmenin yaklaşık 45 dakika süreceği düşünülmektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmayı doğrudan etkileyeceği için görüşmeyi içtenlikle gerçekleştirmeniz beklenmektedir.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Araştırmacının Adı Soyadı: Sinem PARLAKYILDIZ

Adres:

Telefon:

Katılımcının Beyanı:

Araştırmacı tarafından Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yapılacak olan araştırma hakkında tarafıma bilgi verilmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmam için davet edildim. Araştırma esnasında araştırmadan çekilme durumum söz konusu olursa önceden bildirerek araştırmacıyı zor durumda bırakmamak için gereken hassasiyeti göstermenin bilincindeyim. Araştırma esnasında araştırma ile ilgili bir sorunla karşılaştığımda; araştırmacıya ulaşabileceğim adres ve telefon bilgileri tarafıma sağlandı.

Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacıya sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, ses kayıt cihazı kullanılarak görüşmenin kayıt altına alınmasını, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Katılımcı:

Adı / Soyadı:

E-mail:

Telefon:

İmza / Tarih:

Araştırmacı:

Adı / Soyadı: Sinem Parlakyıldız

E-mail: syildizsinem@gmail.com

Telefon: 0532 209 55 13

İmza / Tarih: