



T.C

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREATİF ETKİNLİK OLARAK YAPILAN PİLATES
EGZERSİZLERİNİN KADINLARDA YAŞAM KALİTESİ VE
PSİKOLOJİSİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

ÇAĞLA ECEM YARIZ TERZİ

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ ASİYE HANDE BAŞKAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

GİRESUN - 2025

T.C

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**REKREATİF ETKİNLİK OLARAK YAPILAN
PİLATES EGZERSİZİNİN KADINLARDA
YAŞAM KALİTESİ VE PSİKOLOJİSİ ÜZERİNE
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

ÇAĞLA ECEM YARIZ TERZİ

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ ASİYE HANDE BAŞKAN

GİRESUN - 2025

TEZ ONAYI

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürünün onayı.

Prof. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ

....../....../.....

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı standartlarına uygun olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ

Anabilim Dalı Başkanı

Bu tezi okuduğumuzu ve Yüksek Lisans tezi olarak bütün gerekliliklerini yerine getirdiğini onaylarız.

Dr. Öğr. Üyesi Asiye Hande BAŞKAN

Danışman

Jüri Üyeleri ve Üniversiteleri

Prof. Dr. Özgür DİNÇER

Ordu Üniversitesi

Doç. Dr. Halil ÇOLAK

Giresun Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Asiye Hande BAŞKAN

Giresun Üniversitesi

TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Çağla Ecem YARIZ TERZİ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve bu çalışmamın yürütülmesi sırasında her zaman sabırla yanımda olan bilgi ve tecrübesiyle beni yönlendiren tez danışmanım değerli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Asiye Hande BAŞKAN'a, çalışmamın çeşitli aşamalarında bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, destek olan değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN, Doç. Dr. Hayriye Gül KURUYER'e ve Doç. Dr. Hasan SÖZEN'e teşekkürlerimi sunarım. Her zaman yanımda olup maddi ve manevi desteklerini benden hiç esirgemeyen sevgili eşime ve aileme teşekkür ederim.

Çağla Ecem YARIZ TERZİ

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	ii
TEZ BİLDİRİMİ.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
EKLER LİSTESİ.....	x
SEMBOLLER / KISALTMALAR DİZİNİ	xi
ÖZET	xii
ABSTRACT.....	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Çalışmanın Amacı.....	2
1.2. Çalışmanın Önemi.....	2
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Pilates	5
2.1.1. Pilates Tarihçesi.....	6
2.1.2. Pilates Egzersizinin Temel Prensipleri	6
2.1.2.1. Merkez Kontrolü.....	7
2.1.2.2. Konsantrasyon	7
2.1.2.3. Nefes Alıp Verme	8
2.1.2.4. Yavaş ve Akıcı Hareketler	9
2.1.2.5. Kontrol	9
2.1.2.6. Hassaslık ve Duyarlılık.....	10
2.1.3. Pilates Egzersizinin Faydaları	11
2.1.4. Pilates Egzersizlerinin Unsurları	12
2.1.4.1. Aksın Gerilip- Uzatılması (Core Kontrolü)	12
2.1.4.2. Baş, boyun ve omuz bölgesinin etkili bütünlüğü.....	12
2.1.4.3. Omurga Açıklığı	12

2.1.4.4. Doğru Pozisyon ve Postür.....	13
2.1.4.5. Hareket Bütünlüğü.....	13
2.1.5. Pilates Hareket Unsurları.....	13
2.1.6. Pilates Egzersizi ile Alakalı Güncel Yaklaşımlar.....	16
2.1.7. Pilates Egzersizin Önemi ve Faydaları.....	17
2.2. Rekreasyon ve Boş Zaman.....	17
2.2.1. Zaman.....	17
2.2.1.1. Zaman Kullanımı.....	17
2.2.1.2. Zaman Kullanım Bölümleri.....	19
2.2.2. Boş Zaman.....	19
2.2.2.1. Boş Zaman Hakkı.....	20
2.2.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	20
2.2.3. Rekreasyon.....	22
2.2.3.1. Rekreasyonun Tanımı.....	22
2.2.3.2. Rekreasyonun Özellikleri.....	25
2.3. Pilates Egzersizi ve Yaşam Kalitesi.....	27
2.3.1. Yaşam Kalitesi Tanımı ve Önemi.....	27
2.3.2. Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi.....	29
2.3.3. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler.....	30
2.3.4. Pilates Egzersizi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi.....	32
2.4. Pilates Egzersizinin Birey Psikolojisi Üzerindeki Etkileri.....	35
2.4.1. Pilatesin Psikolojik İyilik Hali Üzerindeki Etkileri.....	35
2.4.2. Özgüven, Beden Algısı ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki.....	36
2.4.2.1. Özgüven ve Beden Algısı Arasındaki İlişki.....	37
2.4.2.2. Beden Algısı, Psikolojik Sağlık ve Ruh Hali.....	37
2.4.2.2. Özgüven, Beden Algısı ve Psikolojik Sağlık.....	38
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırmanın Modeli.....	39
3.2. Evren ve Örneklem.....	39
3.3. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması.....	39
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	40
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	40
3.3.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12).....	40

3.4. Verilerin Analizi.....	41
4. BULGULAR.....	43
4.1. Çalışmaya Katılan Bireylerin Demografik Özelliklerine Ait Dağılımlar	43
4.2. Çalışmaya Katılan Bireylerin Demografik ve Sosyoekonomik Özelliklerine Göre Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	45
5. TARTIŞMA	53
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
7. KAYNAKLAR	59
EKLER.....	65
EK 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	66
EK 2. Etik Kurul Onayı.....	67
EK 3. Tez Çalışması Orijinallik Raporu Beyan Belgesi	68
EK 4. Demografik Bilgi Formu	69
EK 5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	70
EK 6. Yaşam Kalitesi Ölçeği	71
EK 7. Ölçek Kullanımı Onay İzni.....	73
EK 8. Ölçek Kullanımı Onay İzni II	74
ÖZGEÇMİŞ	75

TABLÖLAR DİZİNİ

	S.
Tablo 2.1. Pilates egzersizinin temel unsurları	6
Tablo 2.2. Pilates egzersizinin faydaları	11
Tablo 2.3. Pilates egzersizinin unsurları	12
Tablo 2.4. Zaman kullanımı	18
Tablo 2.5. Zamanını etkili ve verimli kullanan insanın temel özelliklerinden	18
Tablo 2.6. Boş zamanın temel fonksiyonları	20
Tablo 2.7. Rekreasyon faaliyetlerinin temel özellikleri	23
Tablo 2.8. Yaşam kalitesinin önemi	28
Tablo 2.9. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler	30
Tablo 2.10. Bireyin yaşam kalitesini arttıran ve azaltan durumlar	31
Tablo 4.1. Pilates yapanların demografik ve sosyoekonomik özelliklere göre dağılımları	43
Tablo 4.2. Pilates yapmayanların demografik ve sosyoekonomik özelliklere göre dağılımları	44
Tablo 4.3. Pilates yapma durumuna göre yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması	45
Tablo 4.4. Pilates yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırılması	46
Tablo 4.5. Pilates yapanların demografik ve sosyoekonomik özellikleri açısından yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması	47
Tablo 4.6. Pilates yapmayanların demografik ve sosyoekonomik özellikleri açısından yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması	48
Tablo 4.7. Pilates yapanların demografik ve sosyoekonomik özellikleri açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırılması	49
Tablo 4.8. Pilates yapmayanların demografik ve sosyoekonomik özellikleri açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırılması	51
Tablo 4.9. Yaşam kalitesi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki	52

ŞEKİLLER DİZİNİ

S.

Şekil 2.1. Merkez kontrol	7
Şekil 2.2. Konsantrasyon	8
Şekil 2.3. Nefes.....	8
Şekil 2.4. Yavaş ve akıcı hareketler	9
Şekil 2.5. Kontrol.....	10
Şekil 2.6. Hassaslık ve duyarlılık	10
Şekil 2.7. Cadillac.....	14
Şekil 2.8. Chair	14
Şekil 2.9. Reformer.....	15
Şekil 2.10. Barrel	15
Şekil 2.11. Spine Corrector.....	16
Şekil 2.12. Boş zaman kategorileri	21
Şekil 2.13. Artık zaman olarak rekreasyon.....	23
Şekil 2.14. Aktivite olarak rekreasyon	24
Şekil 2.15. Fonksiyon olarak rekreasyon.....	24
Şekil 2.16. Özgürlük olarak rekreasyon	25
Şekil 2.17. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi.....	26

EKLER LİSTESİ

	S.
EK 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	66
EK 2. Etik Kurul Onayı.....	67
EK 3. Tez Çalışması Orijinallik Raporu Beyan Belgesi	68
EK 4. Demografik Bilgi Formu.....	69
EK 5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	70
EK 6. Yaşam Kalitesi Ölçeği	71
EK 7. Ölçek Kullanımı Onay İzni	73
EK 8. Ölçek Kullanımı Onay İzni II	74

SEMBOLLER / KISALTMALAR DİZİNİ

Ark	Arkadaşları
BGO	Bilgilendirilmiş Onam Formu
BKO	Bel Kalça Oranı
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
SF-12	Yaşam Kalitesi Ölçeği (Short Form)
SYK	Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
VKİ	Vücut Kitle İndeksi
Cm	Santimetre
Kg	Kilogram
m ²	Metre Kare
n	Kişi Sayısı
p	Anlamlılık Düzeyi
%	Yüzde
±	Artı Eksi

ÖZET

REKREATİF ETKİNLİK OLARAK YAPILAN PİLATES EGZERSİZİNİN KADINLARDA YAŞAM KALİTESİ VE PSİKOLOJİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Amaç:Bu araştırmanın temel amacı, rekreatif etkinlik olarak yapılan pilates egzersizinin kadınlarda yaşam kalitesi ve psikolojileri üzerine etkilerini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırmanın örneklem grubunu, 18-54 yaş aralığında bulunan pilates egzersizi yapan 159 kadın (boy: $164,35 \pm 5,86$ cm, kilo: $62 \pm 9,92$ kg, VKİ: $22,94 \pm 3,34$ kg/m²) ve pilates egzersizi yapmayan 156 kadın (boy: $163,68 \pm 6,1$ cm, kilo: $64,64 \pm 12,62$ kg, VKİ: $24,09 \pm 4,34$ kg/m²) toplam 315 kadın oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, pilates yapan ve yapmayan bireylerin demografik, sosyoekonomik, yaşam kalitesi ve psikolojik sağlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Demografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma verileri, betimleyici istatistiklerle sunulmuş ve değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel analizlerle incelenmiştir.

Bulgular: Pilates yapan bireylerin yaşam kalitesi puanlarının ($32,57 \pm 5,71$), pilates yapmayan bireylere ($23,45 \pm 6,43$) göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Bu sonuç, pilatesin yaşam kalitesini artırdığına dair literatürdeki çalışmaları desteklemektedir. Pilates yapan ve yapmayan bireyler arasında psikolojik sağlık puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Her iki grup da benzer ortalamalara sahip olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Pilates, kadınlarda yaşam kalitesine katkıda bulunabilirken, psikolojik sağlık gibi daha geniş ve karmaşık bir yapının gelişiminde tek başına belirleyici olmayabilir.

Anahtar Kelimeler:Pilates Egzersizi, Psikolojik Sağlık, Rekreatif Etkinlik, Yaşam Kalitesi.

ABSTRACT

THE EFFECTS OF PILATES EXERCISE AS A RECREATIONAL ACTIVITY ON QUALITY OF LIFE AND PSYCHOLOGY IN WOMEN

Aim: The main aim of this study is to examine the effects of Pilates exercise as a recreational activity on the quality of life and psychology of women.

Material and Method: The sample group of this research consists of a total of 315 women aged between 18 and 64, including 159 women who practice Pilates (height: 164.35 ± 5.86 cm, weight: 62 ± 9.92 kg, BMI: 22.94 ± 3.34 kg/m²) and 156 women who do not practice Pilates (height: 163.68 ± 6.1 cm, weight: 64.64 ± 12.62 kg, BMI: 24.09 ± 4.34 kg/m²). Within the scope of the study, the demographic, socioeconomic, quality of life, and psychological resilience levels of individuals who practice and do not practice Pilates were compared. The data collection tools included the Demographic Information Form, the Brief Resilience Scale (BRS), and the Quality of Life Scale (SF-12). The study data were presented using descriptive statistics, and the relationships between variables were analyzed through statistical methods.

Results: It was determined that the quality of life scores of individuals who practice Pilates (32.57 ± 5.71) were significantly higher than those who do not practice Pilates (23.45 ± 6.43) ($p < 0.01$). This result supports findings in the literature that suggest Pilates improves quality of life. However, no significant difference was found in psychological resilience scores between individuals who practice Pilates and those who do not. Both groups exhibited similar averages.

Conclusion: While Pilates may contribute to improving women's quality of life, it may not be a decisive factor in the development of broader and more complex constructs, such as psychological resilience.

Key words: Pilates Exercise, Psychological Resilience, Recreational Activity, Quality of Life.

1. GİRİŞ

Pilates, Alman Joseph Humbertus tarafından geliştirilmiştir. Pilates, 1920’li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri’nde kullanılmaya başlanmıştır ve günümüzde oldukça popülerleşmiştir. Alman Joseph Humbertus, hastalıklı bir çocukluk geçirmiştir. Hastalıklar ile baş edebilmek adına Pilates, vücudunu geliştirmek ve güçlendirmek zorunda kalmıştır. Pilates, vücut direncini yükseltmek adına çeşitli sporlar yapmıştır. Pilates egzersizi, günümüzde aktif bir biçimde kullanılmaktadır. İnsan sosyal bir varlıktır, bu bakımdan toplum, düzenli bir şekilde değişmekte ve dönüşmektedir. Günümüzde ortaya çıkan modern ihtiyaçlar sebebi ile pilates, modern sorunlara çözüm bulabilmek adına kendisini değiştirmiş ve dönüştürmüştür. Modern pilates anatomi, kinesyoloji ve fizyoloji alanlarını temel almaktadır. Modern pilates; psikolojik, duygusal ve sosyal faktörlerin egzersizleri nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Her vücudun farklı ihtiyaçları bulunmaktadır, bu bakımdan egzersizler bireyin özelliklerine göre belirlenmektedir. Pilatesin temel prensipleri merkeze alınarak, her birey için özel egzersizler hazırlanmaktadır (Eruzun ve Türkmen, 2018).

İnsanlar zamanı, herkesin eşit bir biçimde sahip olduğu görüşündedirler. Ancak önemli olan insanın ne kadar zamana sahip olduğu değil, zamanını nasıl değerlendirdiğidir. Zaman, aynı zamanda gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler arasındaki temel farklardan bir tanesidir. Zamanın verimsiz bir biçimde kullanılması sonucunda sağlıklı toplumlar meydana gelmektedir. Birey biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak adına zamanını etkili kullanmalıdır. Zamanın etkili kullanımı, insanın kendi iradesiyle mümkündür. Çalışma, insanların yaşamını düzenleyen bir unsurdur. Çalışan insanların çoğunluğu boş zamanlarını, çalışmanın getirmiş olduğu yorgunluğu atmak için kullanmaktadır. Sanayileşme dönemlerinde, çalışanların boş zamanlarını eğlence unsurlarına ayırması ise tembellik olarak algılanmıştır. Çalışma hayatı içerisinde, boş zamanın çoğunluğunu dinlenme kaplamaktadır. Dinlenme fonksiyonu, çalışma hayatının da temel fonksiyonudur. Rekreasyon temelde, yeniden yaratılma anlamına gelmektedir. Türkçe anlamı ise, boş zamanın değerlendirilmesidir. Bireyler çalışmaya harcamış oldukları zamanın dışında, sosyal faaliyetlere zaman ayırmaktadır. Çalışan birey, iş yaşamının getirmiş olduğu sıkıntıya karşılık rekreasyon faaliyetleri ile yenilenmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, öncelikle gönüllülük esasına dayanmalıdır. Birey kendisinin mutlu olacağı aktiviteleri gerçekleştirmelidir. Bireylerin gönüllülük esası bulunmuyor ise, faaliyetlerin gerçekleşmesinin hiçbir anlamı bulunmamaktadır.

Çünkü rekreasyonun, bireye özgürlük hissi vermesi gerekmektedir (Durhan ve ark. 2022).

1.1.Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, rekreatif etkinlik olarak yapılan pilates egzersizinin kadınlarda yaşam kalitesi ve psikolojileri üzerine etkilerini incelemektir. Günümüzde fiziksel aktivitenin sadece bedensel sağlığa değil, aynı zamanda ruhsal ve psikolojik iyilik haline de katkıda bulunduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, pilatesin kadınların genel yaşam kalitesini nasıl etkilediği, stresle başa çıkma, mutluluk düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık gibi faktörler üzerindeki rolü araştırılacaktır.

1.2.Çalışmanın Önemi

Bu araştırma, pilates egzersizinin kadınlar üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik açıdan sağladığı faydaları bilimsel olarak ele alması açısından önemlidir. Günümüz toplumunda artan stres, hareketsiz yaşam tarzı ve bunlara bağlı sağlık sorunları, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Kadınlar, özellikle iş, aile ve sosyal yaşam arasındaki dengeyi kurarken psikolojik zorluklar ve bedensel rahatsızlıklarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu bağlamda, pilates gibi düşük yoğunluklu ancak etkili bir egzersiz türünün, hem bedensel sağlığı geliştiren hem de ruhsal dengeyi sağlayan yönleri üzerinde durulması gerekmektedir.

Pilates egzersizi, hem kas esnekliğini artıran hem de zihinsel farkındalığı destekleyen bütünsel bir yaklaşıma sahiptir. Bu araştırma, pilatesin kadınların günlük yaşamında rekreatif etkinlik olarak düzenli bir şekilde uygulanmasının, yaşam kalitesini iyileştirip iyileştirmediğini ve psikolojik iyi olma hali üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışmanın bulguları, kadınlar için sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesine yönelik yeni yaklaşımlar sunabilir ve egzersizin psikolojik faydalarını vurgulayarak pilatesin yaygınlaştırılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, egzersizin sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, yaşam kalitesini artırmada ne derece etkili olduğunu ortaya koyarak spor bilimleri, psikoloji ve sağlık alanlarına yönelik literatüre değerli katkılar sunacaktır.

1.3.Problem Cümlesi

Pilates egzersizinin kadınların yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerinin literatürde yeterince incelenmemesi, bu çalışmanın temel problemidir.

1.4.Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada, pilates egzersizinin kadınların yaşam kalitesi ve psikolojik durumları üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla belirli varsayımlar yapılmıştır. Bu varsayımlar, çalışmanın güvenilirliği ve geçerliliği açısından önem arz etmektedir. Araştırmanın bulgularının sağlam temellere dayanabilmesi için belirlenen koşullar ve katılımcı davranışlarının doğruluğu temel kabul olarak alınmıştır. Aşağıda bu araştırmaya dayanak oluşturan varsayımlar maddeler halinde sunulmuştur:

1. Araştırmaya katılan kadınların pilates egzersizini belirli bir süre boyunca düzenli olarak yaptıkları varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların anketlerde ve veri toplama süreçlerinde verdikleri yanıtların samimi, doğru ve gerçeğe uygun olduğu kabul edilmektedir.
3. Pilates egzersizinin, katılımcıların yaşam kalitesi, stres yönetimi, psikolojik dayanıklılık ve genel iyilik halleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu varsayılmaktadır.
4. Araştırmada kullanılan anket ve ölçüm araçlarının, katılımcıların yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir.
5. Katılımcıların sosyal, ekonomik ve demografik özelliklerinin pilates egzersizinin etkileri üzerinde belirleyici bir rol oynamadığı, pilatesin etkilerinin tüm katılımcılar için benzer olduğu varsayılmaktadır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, pilates egzersizinin kadınların yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamakta olup, belirli kısıtlamalar doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları bu sınırlamalar göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir.

Araştırmanın örneklemi, belirli bir coğrafi bölgeden ve demografik özelliklerden seçilen kadınlarla sınırlıdır. Bu durum, sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamakta olup, farklı sosyoekonomik düzeylere, yaş gruplarına ve kültürel arka planlara sahip bireyler

için aynı sonuçların elde edilmesi beklenmemelidir. Dolayısıyla, araştırma bulgularının tüm kadın popülasyonuna aktarılmasında dikkatli olunmalıdır.

Araştırma, belirli bir zaman dilimi içerisinde yapılan pilates egzersizlerinin etkilerini incelemektedir. Uzun vadeli etkiler veya pilatesin sürdürülebilirlik boyutu bu çalışmada ele alınmamıştır. Bu durum, pilatesin yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki uzun dönemli etkilerinin tam olarak değerlendirilememesine neden olmaktadır.

Katılımcılardan toplanan veriler, öz-bildirim yöntemine dayanmaktadır. Bu yöntem, katılımcıların algıları ve duygusal durumlarına bağlı olarak yanıtlarının subjektif olabileceği riskini taşımaktadır. Katılımcıların sosyal kabul yanlılığı veya mevcut psikolojik durumlarının yanıltıcı olma olasılığı, sonuçların doğruluğunu etkileyebilir.

Katılımcıların pilates dışındaki yaşam koşulları, sosyal destek düzeyleri, çalışma hayatı ve günlük stres faktörleri gibi dışsal değişkenler kontrol edilmemiştir. Bu faktörler, araştırma bulgularını etkileyebilecek nitelikte olup, pilatesin etkilerinin yalnızca egzersize atfedilmesini güçleştirmektedir.

Bu sınırlamalar doğrultusunda, araştırmanın bulgularının genellenmesinde dikkatli olunmalı ve ilerleyen çalışmalarda bu sınırlılıkları minimize edecek yöntemsel düzenlemeler yapılması gerekmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

Günümüzde iş modellerinin değişip dönüşmesi ile birlikte bireylerin fiziksel hareketsizlik artmaktadır. Aynı zamanda iş hayatında yaşanan stres, bireyin psikolojisini doğrudan etkilemektedir. Günümüz dünyasının en büyük sorunu, stres ile baş etme yollarıdır. Stres faktörü, bireyin sosyal yaşamını olumsuz olarak etkilemektedir. İş yaşamında görülen rekabet unsuru bireyin sosyal hayatta da stresli olmasına yol açmaktadır. Bu bakımdan stres ile baş etme yollarının temelinde bedensel ve ruhsal sağlığı korumak gelmektedir. Bireyler bedensel ve ruhsal sağlıklarını korumak için farklı faaliyetler gerçekleştirmektedir (Güçlü, 2001).

Bedensel hareketlilik ve fiziksel egzersizler bireyin stresini azaltmaktadır. Düzenli olarak fiziksel egzersiz yapıldığında egzersiz yapma alışkanlığı kazanılır. Bilimsel olarak fiziksel egzersizlerin, vücut ile birlikte zihni de rahatlattığı bilinmektedir. Fiziksel egzersizler bedensel ve ruhsal sağlığı korumaktadır. Fiziksel ve zihinsel sağlığını koruyan Pilates, mat egzersizleri bu bakımdan tercih edilen yöntemlerdendir.

2.1.Pilates

Pilates, bedenin genel sağlığını ve esnekliğini geliştirmek, kasları güçlendirmek ve duruşu iyileştirmek amacıyla yapılan bir egzersiz sistemidir. 1920'lerde Joseph Pilates tarafından geliştirilen bu yöntem, başlangıçta fiziksel rehabilitasyon için tasarlanmış ancak zamanla spor dünyasında önemli bir yer edinmiştir. Pilates egzersizlerinin kas gücünü yükselterek fiziksel dayanıklılığı koruduğu yapılan çalışmalar ile desteklenir. Pilates, yaşam kalitesini artırmak için mükemmel bir egzersiz yöntemidir. Kasların güçlenmesi, duruşun düzelmesi ve zihinsel rahatlama sağlaması sayesinde bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını destekler. Düzenli pilates, günlük yaşamda enerji seviyelerini artırarak daha aktif ve dengeli bir yaşam tarzına katkı sağlar.

Literatürde yer alan çalışmalar, Pilates-mat egzersizlerinin psikolojik dayanıklılığı olan etkisini incelemektedir. Literatürde yapılmış olan çalışmalar, pilates ve mat egzersizlerinin bilişsel ve bedensel etkileri üzerine yoğunlaşmıştır (Damdelen, 2016).

Literatürde pilates ile ilgili yapılan çalışmalarda yaşam kalitesi kavramına rastlanmaktadır. Yaşam doyumu kavramı, son zamanlarda pozitif psikoloji biliminin ilgi odağı olmuştur. Yaşam doyumu kavramı, bireyin hayattan zevk almasına karşılık gelmektedir. Fiziksel ve ruhsal anlamda kendini yeterli hisseden bireyler, hayatlarında

doyumunu yaşadıkları için keyif almaktadırlar. İnsan, sosyal bir varlıktır. İnsan sosyal bir varlık olduğu için, toplumsal değişim ve dönüşümlerden doğrudan doğruya etkilenmektedir. Bu şekilde her birey yaşadıklarının sonucu olarak özeldir ve her bireyin beklentileri farklıdır. Sonuç olarak yaşam doyumu kavramı, bireylerin hayattan beklentilerinin karşılanması anlamına gelmektedir (Demir ve Çilli, 2017).

2.1.1. Pilates Tarihçesi

Pilates, Alman Joseph Humbertus tarafından geliştirilmiştir. Pilates 1920'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde kullanılmaya başlanmıştır ve günümüzde oldukça popülerleşmiştir. Alman Joseph Humbertus, hastalıklı bir çocukluk geçirmiştir. Hastalıklar ile baş edebilmek adına Pilates, vücudunu geliştirmek ve güçlendirmek zorunda kalmıştır. Pilates, vücut direncini yükseltmek adına çeşitli sporlar yapmıştır. Pilates, savaşta hasta olan arkadaşlarını iyileştirmek adına özel bir spor yöntemi geliştirmiştir. Savaşın bitmesinin ardından Amerika Birleşik Devletleri'ne yerleşen Pilates, spor yöntemi ile dikkat çekmiştir. Pilates, fiziksel ve ruhsal anlamda bireyleri geliştirdiği için tüm dünyaya yayılmıştır (Şimşek ve Katırcı, 2011).

2.1.2. Pilates Egzersizinin Temel Prensipleri

İnsan vücudu doğru yöntemler ile gelişim göstermektedir. Bu bakımdan Pilates, pilates egzersizlerinin temel prensiplerini, aşağıdaki tabloda görüldüğü gibi açıklamıştır.

Tablo 2.1. Pilates egzersizinin temel unsurları (Yıldız Dans & Müzik Akademisi, 2024)

Merkez Kontrolü
Konsantrasyon
Nefes Alıp Verme
Yavaş ve Akıcı Hareketler
Kontrol
Hassaslık ve Duyarlılık

2.1.2.1. Merkez Kontrolü

Pilates egzersizlerinin tüm vücuda etki etmesi adına, vücut kontrolünün sağlanması esastır. Pilates egzersizi yapan bireyler, vücutlarını tam anlamıyla hissetmelidirler. Aynı zamanda bireylerin, kendilerini gözlemlemesi gerekmektedir. Pilates egzersizi yapan bireylerin, bedenleri ile tamamen bütünleşmesi gerekmektedir (Yakut ve ark. 2006). Pilates egzersizinde temel hareketler, vücut merkezindedir; göbek, bel ve kalça çevresi. Merkez kontrolü, iç organları ve omurgayı yerinde tutan kas sisteminin esnemesini sağlamaktadır. Merkez kontrolü hareketi ile, hareket tamamen merkeze odaklanmaktadır.



Şekil 2.1. Merkez kontrol (Öztürk, 2016)

2.1.2.2. Konsantrasyon

Konsantrasyon, pilates egzersizlerinde alınan aksiyonların vücut ile uyumunu hissetmek adına elzemdir. Konsantrasyon, egzersiz esnasında hangi kasların çalıştığını ve hangi kasların çalışmadığını hissetmektir. Bireyin vücudunun gelişip, gelişmediği hakkında bilgi sahibi olması adına konsantrasyon önemlidir. Çünkü pilates egzersizleri hem bedene hemde ruha farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır. Pilates egzersizleri yaparken, vücudun farkında olurken aynı zamanda hareketlere de odaklanmak gerekmektedir (Polat ve ark. 2024).



Şekil 2.2. Konsantrasyon (Polat ve ark. 2024)

2.1.2.3.Nefes Alıp Verme

Pilates egzersizlerinin odağında, nefes alıp verme yer almaktadır. Nefes alıp verme, omurganın sabit ve fonksiyonel olması için elzemdir. Pilates egzersizleri sayesinde, nefes alıp verme kapasitesi yükselmektedir. Pilates egzersizleri nefes alıp verme ile başlamaktadır. Nefes alıp verme ile birlikte, göğüs kafesi düzgünleşir ve akciğer bu sayede kendisini geliştirmektedir. Doğru nefes alma verme, vücuttaki oksijen oranını arttırmaktadır. Pilates egzersizleri derin nefes alıp, alınan bütün nefesin verilmesi ise gerçekleştirilmektedir (Isacowitz, 2022). Nefes alıp verme konumları, yapılan egzersizlere göre belirlenmektedir.



Şekil 2.3.Nefes (Yıldız Dans & Müzik Akademi, 2024)

2.1.2.4.Yavaş ve Akıcı Hareketler

Pilates egzersizlerinde temel kavram, sakinliktir. Egzersizler sakin ve entegreli bir biçimde sürdürülmelidir. Aynı zamanda egzersizler, beklenmeden yapılmalıdır. Çünkü pilates egzersizlerinde, bedeni ve ruhu zorlayacak keskin geçişli hareketlerin bulunmasına imkan yoktur. Egzersizlerde hareketler, nefes kontrolü ve ağır devinim ile sürdürülmelidir. Çünkü uyum, beden ve ruh için önemlidir. Yavaş ancak akıcı gerçekleştirilen hareketlerde, pilatesin uyum kavramı ile ilişkisinden kaynaklanmaktadır (Kurt, 2022). Bu bakımdan otokontrol önemli kavramlardandır. Ancak düzenli ve sistematik geçişler, bireyi pilatesin olumlu sonuçlarına götürmektedir.



Şekil 2.4. Yavaş ve akıcı hareketler (Yıldız Dans & Müzik Akademi, 2024)

2.1.2.5.Kontrol

Pilatesin temel prensiplerinden beşincisi, kontroldür. Vücudun dinlenmiş olması, kontrol sağlamanın ön koşuludur. Hareketlerin doğru ve etkili bir biçimde yapılması, herhangi bir sakatlık durumunun meydana gelmemesi adına kontrol, kilit rol oynamaktadır. Egzersizleri kontrollü bir biçimde sürdürmek, olası olumsuz durumların önüne geçmektedir. Dinlenmiş bir vücut, egzersizleri doğru ve etkili bir biçimde meydana getirir ve bu süreç kontrol sayesinde sürdürülmektedir (Göz ve ark. 2020).

Aynı zamanda yapılan egzersizlerin, tüm vücuda etki etmesi için kontrol önemlidir. Kontrol sayesinde birey, egzersizlerini vücudu ile bütünleştirmektedir.



Şekil 2.5. Kontrol (Yıldız Dans & Müzik Akademi, 2024)

2.1.2.6. Hassaslık ve Duyarlılık

Pilatesin temel prensiplerinden bir diğeri hassaslık ve duyarlılıktır. Egzersizleri gerçekleştirirken, vücudun nasıl çalıştığını ve hangi kasların çalıştığını bilmek gerekmektedir. Bu süreçte konsantrasyonun önemi, önceki bölümde verilmiştir (Kocakulak ve ark. 2024). Pilates egzersizleri yapan birey, hareketlerin etkililiğine odaklanacağı için gündelik streslerden uzaklaşacaktır ve hem ruhen hemde bedenen rahatlayacaktır.



Şekil 2.6. Hassaslık ve duyarlılık (Yıldız Dans & Müzik Akademi, 2024)

2.1.3. Pilates Egzersizinin Faydaları

Pilatesin faydalarını anlamlandırabilmek adına egzersizlerin, düzenlilik ve süreklilik çerçevesinde sürdürülmesi esastır. Pilates egzersizlerinde, bütün hareketlerin belirli bir süresi bulunmaktadır, egzersiz yaparken verilen süreye mutabık kılınmalıdır. Pilates egzersizinin faydaları aşağıdaki tabloda verilmektedir.

Tablo 2.2. Pilates egzersizinin faydaları (Gökmen, 2015)

Pilates egzersizi, vücut duruşunu iyileştirmektedir.
Pilates egzersizi, vücutta olan enerjiyi yükseltmektedir.
Pilates egzersizi, core bölgesi kasları güçlendirmektedir.
Pilates egzersizi, bireyin günlük yaşamındaki konsantrasyonunu arttırmaktadır.
Pilates egzersizi, bireyin günlük yaşamında dayanıklı ve güçlü olmasına imkan vermektedir.
Pilates egzersizi, bireyin solunum sürecini geliştirmektedir.
Pilates egzersizi, bireyin dengesini sağlamasına yardımcı olmaktadır.
Pilates egzersizi, vücudun zayıf kısımlarını dengelemektedir.
Pilates egzersizi, lumbopelvik stabiliteyi gerçekleştirmektedir.
Pilates egzersizi, bireyin yaşam kalitesini arttırmaktadır.
Pilates egzersizi, ayak ile ayak bileklerinde hareketi arttırmaktadır.
Pilates egzersizi, vücudun zayıf olan bölgeleri ile gerekli dengeyi kurmaktadır.
Pilates egzersizi, bireye dayanıklılık ve kuvvet kazandırır.
Pilates egzersizi, tüm hareketlerde kas kuvvetini değiştirip dönüştürmektedir.

Pilates egzersizinin temel amacı, bireyin günlük yaşamının daha kaliteli olmasıdır. Yukarıdaki tabloda verilenler, pilatesin faydaları konusunda literatürde hemfikir olunan değişkenlerdir. Pilates, bireyin yaşam kalitesini yükseltmektedir. Bu çerçevede devletin bu alana yapacağı katkılar sağlıklı toplumların meydana gelebilmesi için elzemdir. Pilates egzersizi kas, omurga ve zihinsel süreçlere yarar sağlamanın yanında, iç organları da olumlu bir biçimde etkilemektedir.

2.1.4. Pilates Egzersizlerinin Unsurları

Literatür pilates egzersizlerinin unsurları, konusunda taranmıştır ve unsurları belirlenerek aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2.3. Pilates egzersizinin unsurları (Öksüz ve Malhan, 2005)

Aksın Gerilip- Uzatılması (Core Kontrolü)
Baş, boyun ve omuz bölgesinin etkili bütünlüğü
Omurga Açıklığı
Doğru pozisyon ve postür
Hareket Bütünlüğü

2.1.4.1.Aksın Gerilip- Uzatılması (Core Kontrolü)

Core kontrolü kısaca vücut merkezinin sabitlenmesi anlamına gelmektedir. Core kontrolü sağlıklı olan bireylerin kaslarının gelişmesini sağlamaktadır. Core bölgesinde bulunan kasların temel görevi omurgayı dik tutmak ve omurganın rotasyonunu gerçekleştirmektir. Duruş bozukluğu, skolyoz ve kifoz gibi sorunların çözümünde, core antrenmanları oldukça önemlidir (Sarıdede, 2019).

2.1.4.2.Baş, boyun ve omuz bölgesinin etkili bütünlüğü

Baş, boyun, yüz ve omuz bölgelerinin hareketliliği vücut için elzemdir. Bu bölgelerde gerçekleştirilen hareketlilik, enerji kaybını minimuma indirmektedir. Omuz eklemi ve yakın çevresinden kaynaklanabilen sakatlanmalara neden olan baskıları, üst ekstreminin etkili şekillenmesi önlemektedir. Bu sayede bölgedeki kas tembelliği engellenir ve biçimli bir şekil alması desteklenmektedir (Uzun, 2017).

2.1.4.3.Omurga Açıklığı

Spina bifida, omurga açıklığı olarak tanımlanmaktadır. Omurga açıklığı, doğuştan gelen bir hastalıktır. Spina bifidaya anne karnındayken, yaşanan folik asit eksiliğinin neden olduğu bilinmektedir. Omurga açıklığı, omurganın her alanında görülebilir ancak,

bel bölgesinde yoğun bir biçimde gözlemlenir. Günümüzde omurlar arasında hareketi yükseltmek, makro ve mikro travmaların temelinde yer alan güçlüklerin azaltılması adına yapılan çalışmalar halen sonuçlandırılmamıştır. Mikro ve makro travmaların güçleri ancak belirli bir seviyeye kadar tutulabilmektedir, herhangi bir azalma bu durumda söz konusu değildir (Okur ve ark. 2018).

2.1.4.4. Doğru Pozisyon ve Postür

Literatürde karşıya bakarak yürümenin, yere bakarak yürümekten daha az enerji kaybına yol açtığı sonucuna yapılan çalışmalarda varılmıştır. Pilates sayesinde doğru duruş ile vücut kasları güçlendirilecektir. Aynı zamanda hareketleri doğru pozisyon ve postürde yapabilmenin önemi dikkat çekmektedir. Bireyin duruşunun düzeltilmesi, pilatesin egzersiz prensiplerindendir (Aslan ve Atıcı, 2023).

2.1.4.5. Hareket Bütünlüğü

Hareket bütünlüğünün doğru olması sonucunda; dolaşım sistemi, sindirim sistemi, solunum sistemi, üreme sistemleri, akıl ve duygular, bilinçaltı ve tüm vücudu kapsayan bütünlük, hareket bütünlüğü için önemlidir. Pilates egzersizlerinin beş unsuru açıklanmıştır ve bu unsurlar sayesinde pilatesin hedeflerine varılmaktadır. Bütün egzersizlerde olduğu gibi, pilates egzersizine başlanamadan önce doktora danışılmalıdır ve egzersizler uzman kişilerin desteği ile sürdürülmelidir (Saraçoğlu, 2017).

2.1.5. Pilates Hareket Unsurları

Pilates egzersizlerinin hareket ilkelerinin temelinde; denge, koordinasyon, esneklik ve kassal dayanıklılığı geliştirmek bulunmaktadır. Pilates egzersizi, başlangıçtan başlayarak ileri seviyeye kadar uzanmaktadır ve bu süreçte 500'den fazla egzersizden meydana gelmektedir. Çalışmanın temelinde; mat çalışması ve cihazlar ile yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Cihazlar ile gerçekleştirilen çalışmada bulunan cihazlar şu şekilde sıralanmaktadır; cadillac, chair, reformer, barrel, spine corrector'dur. 500'den fazla hareket, belirlenmiş olan prensiplere uygun bir biçimde yapılmaktadır. Bahsedilen araçlar aşağıda verilmiştir.



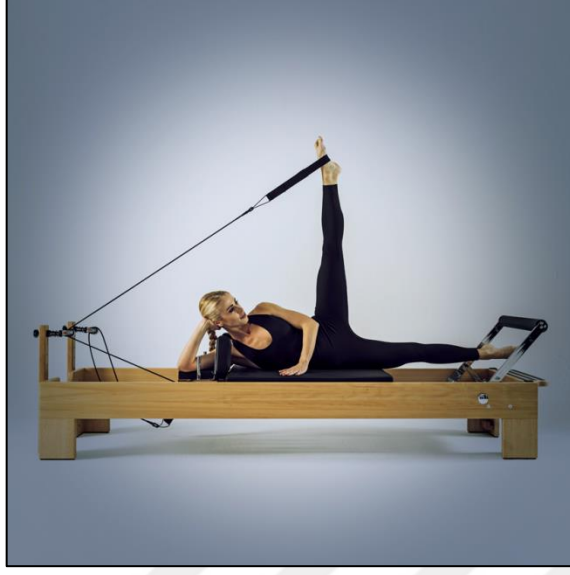
Şekil 2.1. Cadillac (Bendis Pilates, 2024)

Cadillac, pilates egzersizlerinde yaylı sistemler, barlar ve kayışlar kullanarak hem destek hem de direnç sağlayan bir reformer ekipmanıdır; bu sayede kas gücü, esneklik ve dengeyi geliştiren çok yönlü hareketler yapılabilir.



Şekil 2.2. Chair (Bendis Pilates, 2024)

Chair, özellikle denge, güç ve esneklik çalışmaları için kullanılan bir pilates ekipmanıdır; pedal sistemi ve yayları sayesinde alt ve üst vücut kaslarını izole ederek güçlendiren çok çeşitli egzersizlere olanak tanır.



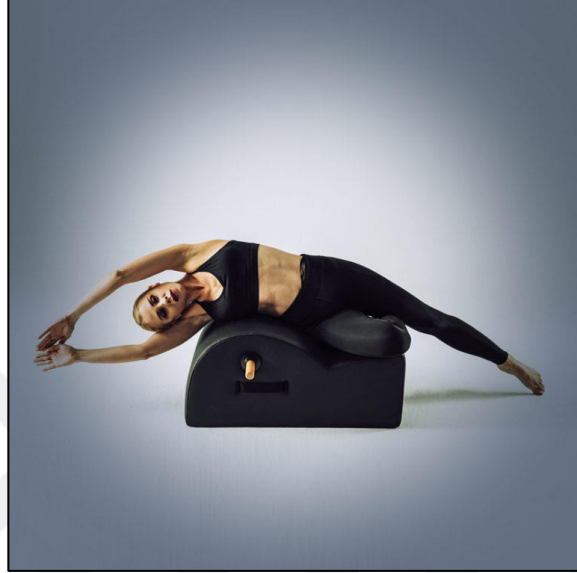
Şekil 2.3. Reformer (Bendis Pilates, 2024)

Reformer, üzerinde kayan bir platform ve yaylı direnç sistemi bulunan, tam vücut antrenmanına imkan tanıyan bir pilates ekipmanıdır; esneklik, güç, denge ve postür geliştirmek için çok çeşitli egzersizlerin yapılmasını sağlar.



Şekil 2.4. Barrel(Bendis Pilates, 2024)

Barrel, omurga esnekliğini artırmak, postürü düzeltmek ve derin kasları güçlendirmek için kullanılan bir pilates ekipmanıdır; kavisli yapısı sayesinde özellikle sırt, gövde ve kalça bölgesine odaklanan egzersizler için idealdir.



Şekil 2.5. Spine Corrector (Bendis Pilates, 2024)

Spine Corrector, omurgayı hizalamak, esnekliği artırmak ve core kaslarını güçlendirmek için tasarlanmış bir pilates ekipmanıdır; kavisli yapısı ve destekleyici yüzeyi sayesinde sırt, göğüs ve kalça bölgelerini hedef alan egzersizlerde kullanılır.

2.1.6. Pilates Egzersizi ile Alakalı Güncel Yaklaşımlar

Pilates egzersizi günümüzde aktif bir biçimde kullanılmaktadır. İnsan sosyal bir varlıktır. Bu bakımdan toplum düzenli bir şekilde değişmekte ve dönüşmektedir. Meydana gelen modern ihtiyaçlar sebebi ile pilates, modern sorunlara çözüm bulabilmek adına kendisini değiştirmiş ve dönüştürmüştür. Modern pilates anatomi, kinesyoloji ve fizyoloji alanlarını temel almaktadır. Modern pilates; psikolojik, duygusal ve sosyal faktörlerin egzersizleri nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Her vücudun farklı ihtiyaçları bulunmaktadır, bu bakımdan egzersizler bireyin özelliklerine göre belirlenmektedir. Pilatesin temel prensipleri merkeze alınarak, her birey için özel

egzersizler hazırlanmaktadır. Bu şekilde hamile bireyler, sporcular, kondisyon seviyesi düşük bireyler, incinme yaşamış bireyler dahil pek çok gruba hizmet verilebilmektedir. Modern pilatesin temel amacı, kişiye göre yapılabilen değişikliklerdir. Modern pilates gelişimi klinik ve fitness pilatesi doğrudan etkilemiştir. 20. Yüzyılda bireylerin sağlık alanına ilgi duyması ile birlikte, gelişmiş teknolojiler sağlık alanında da devreye girmiştir. Aeoropilatesin amacı narin bir biçimde esnekliği arttırmaktır. Aeoropilates, daha önce gelişmemiş kasları dahi geliştirmektedir ve herhangi bir yaş grubu belirteci bulunmamaktadır. Pilates, günümüzde de gelişim serüvenini sürdürmektedir bu bakımdan modern koşullara göre değişip, dönüşmektedir (Vergili, 2012).

2.1.7.Pilates Egzersizin Önemi ve Faydaları

Vücut ile akıl sağlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki ruh sağlığı hastalıkları ile bedensel hastalık arasındaki ilişki gibi. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, fiziksel aktiviteler neticesinde mental hastalıklara yakalanma oranı oldukça azdır. Çünkü fiziksel egzersizler yalnızca fiziksel sağlığı etkilemez, aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde de önemli bir etkisi bulunmaktadır.

2.2.Rekreasyon ve Boş Zaman

2.2.1.Zaman

Küreselleşen Dünya’da en önemli olgu, zamandır. Modern birey için zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar zamanı, herkesin eşit bir biçimde sahip olduğu görüşündedirler. Ancak önemli olan insanın ne kadar zamana sahip olduğu değil, zamanını nasıl değerlendirdiğidir. Zaman, aynı zamanda gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler arasındaki temel farklardan bir tanesidir. Hatta Rene Descartes, zaman kullanımının toplumların temel belirleyicisi olduğu görüşünü savunmaktadır. Gelişmiş ülkelerin vatandaşları zamanlarını etkili değerlendirmenin yollarını aramaktadır. Gelişmemiş ülkelerde ise insanlar, zamanlarını etkili geçirmekten ziyade, boş geçirmek için çaba sarf etmektedirler (Güran ve ark. 2023).

2.2.1.1.Zaman Kullanımı

Zamanın etkili ve verimli kullanılması için günümüzde eğitimler verilmektedir. Çocukların zaman kullanımı ile alakalı eğitimi ise öğretmen ve ebeveynlerin

üzerindedir. Zamanın verimsiz bir biçimde kullanılması sonucunda sağlıklı toplumlar meydana gelmektedir. Birey biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak adına zamanını etkili kullanmalıdır. Zamanın etkili kullanımı, insanın kendi iradesiyle mümkündür. Hedefi olan bireyler, zamanlarını etkili ve sistemli kullanmaktadırlar. Bireyin en önemli alt yapısı da budur, zamanı etkili kullanmak. Zamanın etkili kullanılması gerekliliğinin nedenleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2.1. Zaman kullanımı (Durhan ve ark. 2022)

Zaman, tasarruf edilemeyen bir olgudur.
Zaman hiçbir şekilde ödünç alınamaz yahut kiralanamaz.
Zaman satın alınamaz ya da kopyalanamaz.
Zaman depolanamaz, akıp gider.
Zaman ya kullanılır ya da kaybedildiği için etkili kullanılmalıdır.

Aşağıdaki tabloda zamanını etkili ve verimli kullanan insanın temel özelliklerinden bazılarına yer verilmiştir.

Tablo 2.2. Zamanını etkili ve verimli kullanan insanın temel özelliklerinden (Güran ve ark. 2023)

Zamanını etkili bir biçimde kullanan insan, her an ne yapacağını bilmektedir.
Zamanını etkili bir biçimde kullanan insan hatalarının ve eksiklerinin farkındadır.
Zamanını etkili bir biçimde kullanan insanın hayat tecrübeleri genişlemiştir.
Zamanını etkili bir biçimde kullanan insan, kendi hayatını yaşamaktadır.
Zamanını etkili bir biçimde kullanan insanın zihninde anlamlı sorular yer almaktadır.
Zamanını etkili bir biçimde kullanan insan, mutlu olmak için boş zamanlarını ilgi alanlarına ayırmaktadır.

2.2.1.2.Zaman Kullanım Bölümleri

Garzia zamanın kullanımını dört ana bölüme ayırmaktadır; çalışma zamanı, iş için gerekli aksiyonlar, yaşamın devam ettirilmesi adına gerekli faaliyetler ve serbest zaman. Megyeri ise benzer bir biçimde zamanı dört ana bölümde incelemektedir (Gümüşay ve Koç, 2023).

2.2.2.Boş Zaman

Rekreasyon olgusundan bahsetmek adına boş zaman kavramını tanımlamak gerekmektedir. Çünkü rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirecekleri faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman, çalışma dışı zamanda yer almaktadır. Boş zaman kavramının açıklanması, teknolojik gelişmeler ile değişen iş süreçlerini anlamlandırmak elzemdir. Teknoloji, iş süreçlerinin verimliliğini yükseltmek adına, işçi sayısını düşürmeye çalışmaktadır. Bu doğrultuda insan gücü, makinanın bir uzantısı haline bürünmektedir (Denktaş ve ark. 2023).

Çalışma, insanların yaşamını düzenleyen bir unsurdur. Çalışan insanların çoğunluğu boş zamanlarını, çalışmanın getirmiş olduğu yorgunluğu atmak için kullanmaktadır. Sanayileşme dönemlerinde, çalışanların boş zamanlarını eğlence unsurlarına ayırması ise tembellik olarak algılanmıştır. Bu çerçevede sanayileşme dönemlerinde, çalışan insan boş zamanlarını eğlence unsurlarına ayırmıyorsa iç huzura kavuşmuş olarak algılanmaktadır (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Boş zaman tanımlamaları; zaman, faaliyet ve ruhsal durum kavramlarına göre yapılmaktadır. Boş zaman, hayatın gerektirdiği gerekliliklerin yapılmasının ardından kalan zaman olarak tanımlanmaktadır. Genel çerçevede boş zaman iki şekilde ortaya çıkmaktadır; işsizlikten doğan, işten arta kalan zaman boş zaman. İşsizlikten doğan boş zaman sınıflandırmasının büyük çoğunluğunu emekliler oluşturmaktadır. Öncelikle emekliliğe alışma hali bireyleri oldukça zorlamaktadır. Bu çerçevede emekliler, öncelikle kimlik belirsizliği yaşamaktadır. Bilinçli çaresizliğin önleyicisi olarak boş zamanları verimli değerlendirmek oldukça önemlidir. İşsizlikten doğan boş zaman, gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde daha yaygındır. İşten arta kalan boş zaman ise genellikle gelişmiş ülkelerde karşılaşılmaktadır (Gümüşay ve Koç, 2023).

2.2.2.1. Boş Zaman Hakkı

Boş zaman hakkı, günümüzde evrensel bir haktır. İnsan sosyal bir varlıktır. Bu doğrultuda değişim ve dönüşümlerin odağında yer almaktadır. Toplumsal değişimin neticesinde iş süreçleri ile boş zaman algısı da değişime uğramıştır. Günümüzde sanayileşme ile beraber, boş zaman algısının sistemli bir hale büründüğü görülmektedir. Türkiye Cumhuriyeti (T.C.), Anayasanın (1982) 17. ve 50. Maddesi aşağıda verilmiştir;

“Herkes, yaşama, maddî ve manevî varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahiptir. Tıbbî zorunluluklar ve kanunda yazılı haller dışında, kişinin vücut bütünlüğüne dokunulamaz; rızası olmadan bilimsel ve tıbbî deneylere tâbi tutulamaz. Kimseye işkence ve eziyet yapılamaz; kimse insan haysiyetiyle bağdaşmayan bir cezaya veya muameleye tâbi tutulamaz” (17. Madde).

“Kimse, yaşına, cinsiyetine ve gücüne uymayan işlerde çalıştırılmaz. Küçükler ve kadınlar ile bedenî ve ruhî yetersizliği olanlar çalışma şartları bakımından özel olarak korunurlar. Dinlenmek, çalışanların hakkıdır. Ücretli hafta ve bayram tatili ile ücretli yıllık izin hakları ve şartları kanunla düzenlenir” (50. Madde).

17.madde, temel yaşama hakkının dokunulmazlığına dikkat çekmektedir. 50.madde ise, çalışma ve dinlenme hakkının garanti altına alınmasının gerekliliğini ifade etmektedir.

2.2.2.2.Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zamanın üç temel fonksiyonu olduğu ifade edilmiş. 3D olarak tanımlanan fonksiyonlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2.3. Boş zamanın temel fonksiyonları (Ramazanoğlu ve ark. 2004)

Dinlenme (Delessement)
Eğlenme (Divertissement)
Gelişim gösterme (Development)

Çalışma hayatı içerisinde, boş zamanın çoğunluğunu dinlenme kaplamaktadır. Dinlenme fonksiyonu, çalışma hayatında temel fonksiyondur. Sanayileşme döneminde çalışma dışında kalan zamanın tümü dinlenme fonksiyonuna ayrılmaktadır. Günümüzde ise, bireylerin boş zamanları sistematik bir biçimde planlanmıştır. Bu doğrultuda çalışanlar boş zamanlarını dinlenmenin yanında, eğlenme ve gelişim gösterme süreçlerine ayırabilmektedir. Eğlenme fonksiyonunda, bireysel sosyal açlığını doyurmaktadır (Akten, 2003).

Gelişim fonksiyonu ise, günlük rutinleri değiştirmenin bir yolu olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanın gelişim göstermesi, sosyal katılıma da zemin hazırlamaktadır. Boş zaman davranış biçimleri, bireyin yerine getirme şekline göre altı kategoride incelenmektedir. Altı kategori gelişim ve değişimlerin odak noktasıdır. Bu kategori, bireyin kendisi ve topluma karşı yapmış olduğu zararlı faaliyetlerden başlamaktadır. Rekreasyon, bu çerçevede psikolojik bunalıma karşı zaman öldürmektir (Kubilay, 2023). Taktir toplamak adına birey yaratıcı faaliyetlere duygusal katılım sağlamaktadır ve sorumluluğunu aktif bir katılım ile yerine getirmektedir. Bu kategori, yaratıcılık ile sonuçlanmaktadır. Bahsedilen altı kategori, aşağıdaki şekilde açıklanmıştır. Aşağıda verilen şekil aynı zamanda boş zaman ile rekreasyon arasındaki ilişkiyi de açıklamaktadır.

Sonsuzluk		
4	Yaratıcı Katılım	Modeli Yaranan Kaşif Ressam Besteci
3	Aktif Katılım	Modeli Taklit eden Rolü oynama
2	Duygusal Katılım	Takdir Toplama
1	Eğlenme Monotonluktan Kaçış Zaman Öldürme	Bıkkınlığa Çare
	Kişinin kendisine zararlı etkinlikleri	Boşalım Sapkınlık
	Topluma karşı yapılan Etkinlikler	Suç

Şekil 2.6. Boş zaman kategorileri (Koçyiğit ve Yıldız, 2014)

2.2.3.Rekreasyon

2.2.3.1.Rekreasyonun Tanımı

Rekreasyonun literatürde kabul görmüş tanımı, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirmiş olduğu gönüllülük esasına dayalı faaliyetlerdir. Ancak bu tanımın eksik olduğunu düşünen araştırmacılar, rekreasyon felsefesi alanında çalışmalarını yürütmektedirler. Günümüzde kapitalizmin etkisinin derinden hissedilmesi ile beraber, çalışma zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Kapitalist sistemde bireyin yaşamını, zaman olgusu yönlendirmektedir. İnsan yaşamını sürdürmek adına öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını gidermelidir. Ardından yaşamsal giderlerini karşılamak adına iş yaşamına adım atmalıdır (Karaküçük ve Yetim, 1996).

Günümüzde ortalama çalışma süresi 8 saat, işe hazırlık ve ulaşım süresi 2 saat, bireyin enerjisini yeniden toplayabilmesi için de minimum 8 saat uyuması gerekmektedir. Bu doğrultuda görülmektedir ki, çalışan bir bireyin zorunlu faaliyetlerine 18 saat zaman ayırmaktadır. Geriye ise 6 saat kalmaktadır. Bu altı saat içerisinde dinlenme, eğlenme ve gelişim gösterme unsurlarını yerine getirmek zorunda kalmaktadır. Rekreasyon felsefesi içerisinde, çalışma zamanı ve zıt kavramı olan boş zaman kavramını anlamlandırmanın yanında, üretim ile tüketim kavramları açıklanmaktadır. Bu çerçevede Tütüncü (2012), Rekreasyon kavramını şu şekilde tanımlamaktadır;

“Rekreasyon, insanın yaşam kalitesini artırmak için serbest ve boş zamanında doğayazarak vermeden, kendi istemi ve gönüllü olarak yaptığı faaliyetleri kapsayan multidisipliner bir çalışma alanıdır”.

Yukarıda verilen tanım içerisinde, serbest zaman kavramının kullanılması bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Yeni yaklaşımlara göre yaşam kalitesinin artırılması, yalnızca boş zaman içerisinde değil aynı zamanda serbest zaman içerisinde de yapılması gerekliliğe dikkat çeker. Aynı zamanda sürdürülebilir olmak, doğaya zarar vermeden ilerlemek esası önem arz etmektedir. Bu çerçevede yaşam kalitesini de tanımlamak gereklidir (Tütüncü, 2011). Yaşam kalitesi, bireylerin yaşamlarından memnun olması anlamına gelmektedir. Yaşam kalitesi hakkında detaylı bilgi ise gelecek bölümde yer almaktadır. Rekreasyon kelimesinin Türkçe karşılığı, dinlencedir. Bu karşılık ise literatürde havada kalmıştır. Bu alanda çalışmalarını yürüten araştırmacıların, dinlence kavramını kullanması ise alan yazının geniş kitlelere ulaşmasına katkı sağlayacaktır.

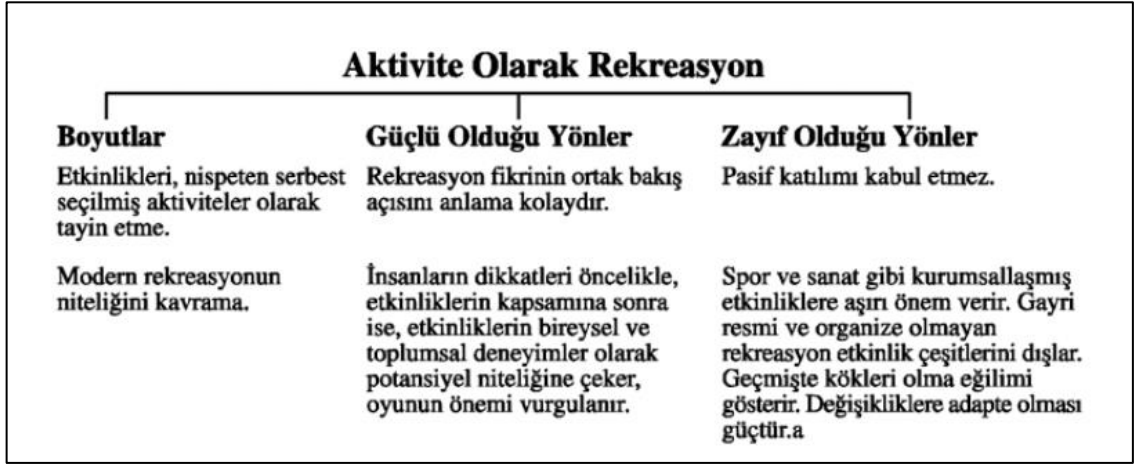
Tablo 2.4. Rekreasyon faaliyetlerinin temel özellikleri (Hasan ve Çağlayan, 2023)

Rekreasyon herhangi bir iş değildir ve boş zamanlarda gerçekleştirilir.
Rekreasyon, bireyin gönüllü olarak katılmış olduğu faaliyetleri kapsamaktadır.
Rekreasyon faaliyetleri gerçekleştirildiğinde, bireyi dinginlik vermektedir. Aynı zamanda birey mutlu olmaktadır.
Rekreasyon faaliyetlerinin topluma ve bireye karşı faydaları bulunmaktadır.
Rekreasyon faaliyetleri, toplumsal değerlerin karşısında değil yanında yer almaktadır. Bu doğrultuda rekreasyon faaliyetleri fizyolojik faaliyetler gibi herhangi bir hayati önemi bulunmaz.

Rekreasyon temelde, yeniden yaratılma anlamına gelmektedir. Türkçe anlamı ise, boş zamanın değerlendirilmesidir. Bireyler çalışmaya harcamış oldukları zamanın dışında, sosyal faaliyetlere zaman ayırmaktadır. Çalışan birey, iş yaşamının getirmiş olduğu sıkıntıya karşılık rekreasyon faaliyetleri ile yenilenmektedir. Kapitalist sistem içerisinde, bireylerin ruh sağlıklarını korumak adına bu durum bir zorunluluk teşkil etmektedir (Bozali, 2023). Haywood ve ark. (1989), rekreasyonu artık zaman olarak ve aktivite olarak değerlendirmiştir. Zaman ve aktivite olarak rekreasyon şekli aşağıda verilmiştir.



Şekil 2.7. Artık zaman olarak rekreasyon (Metin ve ark. 2013)



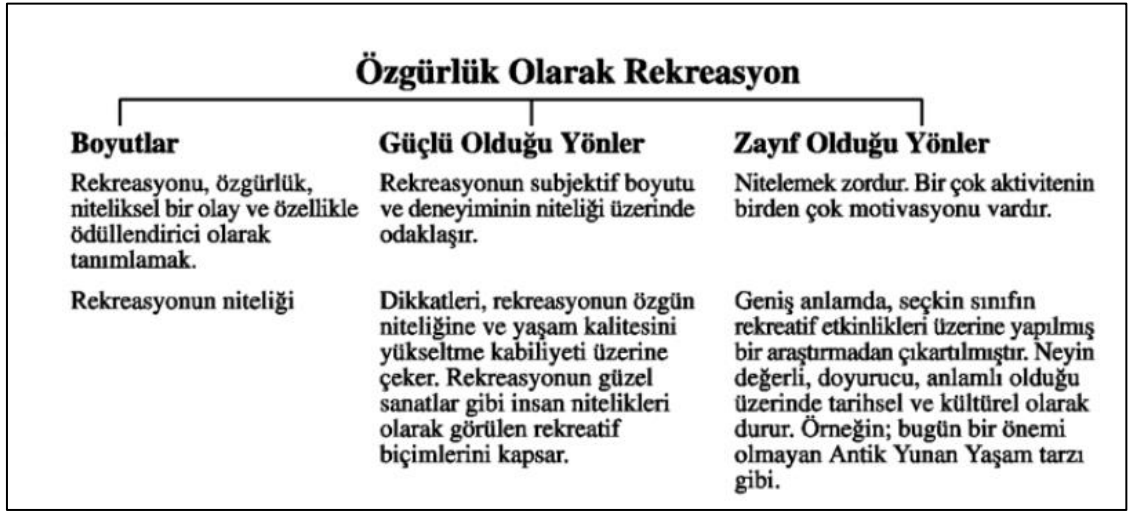
Şekil 2.8. Aktivite olarak rekreasyon (Metin ve ark. 2013)



Şekil 2.9. Fonksiyon olarak rekreasyon (Metin ve ark. 2013)

Yukarıdaki şekillerden hareketle görülmektedir ki, rekreasyon faaliyetleri oldukça çeşitlidir. Rekreasyon faaliyetleri, çok yönlü ve çok boyutludur. Bu doğrultuda rekreasyon, oldukça karışık bir fenomen haline bürünmektedir. Artık zaman olarak ifade edilen rekreasyon faaliyetlerinin kullanım alanlarını tiyatrolar, Spor tesisleri,

müzeler gibi alanlar oluşturmaktadır. Aktivite olarak rekreasyonun ise sürekli belirsizdir. Fonksiyon olarak rekreasyon özellikle kamu sektöründe karar organları ve politikacı ve yöneticiler gibi planlamacılar tarafından gerçekleştirilir. Özgürlük faaliyetleri çerçevesinde rekreasyon ise, geleneksel güzel sanatların kültürel yaşamın kalitesini yaptıkları katkılar çerçevesinde sürdürür. Yüksek sınıfların kültürüne karşılık gelmektedir (Karaküçük, 2012).



Şekil 2.10. Özgürlük olarak rekreasyon (Metin ve ark. 2013)

2.2.3.2.Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon faaliyetleri, öncelikle gönüllülük esasına dayanmalıdır. Birey kendisinin mutlu olacağı aktiviteleri gerçekleştirmelidir. Bireylerin gönüllülük esası bulunmuyor ise, faaliyetlerin gerçekleşmesinin hiçbir anlamı kalmamaktadır. Çünkü rekreasyonun, bireye özgürlük hissi vermesi gerekmektedir. Rekreasyon faaliyetlerinin devam zorunluluğu bulunmamalıdır (Toker ve Nergis, 2023). Ancak bireyin inisiyatifi ön planda bulunduğu doğrultuda katılımın zorunluluğu oluşabilir. Rekreasyon faaliyetleri her yaş grubunun ve her cinsiyetin katılımına olanak sağlamaktadır. Bu çerçevede insanlar açısından herhangi bir sınırlama söz konusu değildir.

Rekreasyonel faaliyetler, herhangi bir fiziksel sınırlamaya tabi değildir. Açık ya da kapalı alanlarda, dört mevsimde gerçekleştirilebilmelidir. Rekreasyonun, herhangi bir faaliyeti gözetmesi zorunluluktur. Faaliyet grubu ise bireyin özgürlüğü ile

belirlenebilir. Faaliyet grubu bireyin ilgisini çekmektedir. Rekreasyon faaliyetleri bireye haz, neşe ve mutluluk duygularını çağrıştırmalıdır. Rekreasyon faaliyetleri bireyin kendini gerçekleştirme ve yaratıcı olabilmesine olanak sağlamaktadır. Kendini gerçekleştirme aşaması, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin son basamağını oluşturmaktadır.



Şekil 2.11. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi (Seker, 2014)

Rekreasyonel faaliyetlerin bireyi kişisel ve toplumsal fayda sağlaması gerekmektedir. Bu anlamda bireysel tatmin ve mutluluk toplum içindeki amaçlardan sonra gelmelidir. Rekreasyon, toplumsal ve kültürel değerlerin karşısında yer almamalıdır. Toplumsal ve kültürel değerleri entegreli faaliyetler yürütülmelidir. Toplumsal değerlerin kültürden kültüre değişmesinden dolayı, her kültür için farklı rekreasyonel faaliyetler belirlenmelidir. Bireyin mutluluğu için yürütülen rekreasyonel faaliyetler, başka bir bireyin özgürlüğünü kısıtlamamalıdır. Rekreasyonel faaliyetler, ikinci ya da daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma imkanı sağlamaktadır. Örneğin kamp yapan bir birey, fotoğrafçılık konusunda da kendisini geliştirebilir (Buzlukçu ve ark. 2023).

2.3. Pilates Egzersizi ve Yaşam Kalitesi

2.3.1. Yaşam Kalitesi Tanımı ve Önemi

Yaşam kalitesi, “*kişinin olan halini kendi değer ve kültürel sistemi altında algılaması, yaşamdan alınan mutluluk ve zevk, bireyin sahip olduğu yaşamdan hoşnut olması*” olarak tanımlanmaktadır (Aykın, 2018). Yaşam kalitesi, hayatın büyük bir bölümünde bulunur ve bireyler arasında farklılık gösteren değerleri kapsama alanına almaktadır. Bazı araştırmacılar, yaşam kalitesi kavramını yaşam doyumu ile mutluluk olarak belirtmektedirler.

Kalite kavramı ise iyiliğin bir aşaması olarak tanımlanmaktadır. Yaşam kalitesi kavramı, şahsi iyilik halini de içerisine alan bir kavramdır. Kalite kavramı, en yüksek ölçülere ulaşma gayesinde bulunan en iyi seviye olarak açıklanabilir. Yaşam kalitesi, çağdaş bireyin gündelik yaşamının hemen hemen her alanında karşısına çıkmaktadır. Yaşam kalitesi, bireylerin ve toplumları gelir ve maddi kaynaktan daha çok toplumların mi kişilerin gereksinimlerinin yaşam kalitesini yoğunlaşan bir tanımdır (Sapancalı, 2009).

Yaşam kalitesi kavramı bireyin bedensel sağlığını, psiko-sosyal hali, bağımsızlık halini, sosyal ilişkilerini, bireysel inanışlarına ve yaşanılan ortamı kapsamaktadır. Bu çerçevede yaşam kalitesinin dört temel alanda ortaya çıktığı söylenebilir:

- Kişisel içsel alan,
- Kişisel sosyal alan,
- Dışsal doğal çevre,
- Dijital toplumsal çevre alanı.

Değerler, inançlar ve istekler kişisel içsel alan ve değişkenlerindendir. Aile yapısı, iş durumu ve gelir durumu gibi değişkenler, kişisel sosyal alan değişkenlerindendir. Su, çevre, hava kalitesi gibi değişkenler, dışsal doğal çevre değişkenlerindendir. Kültürel, sosyal ve dini kurumlar, güvenlik değişkenleri dışsal toplumsal çevre alanı değişkenlerindendir (Eser, 2004).

Yaşam kalitesi, bireyin ya da toplumun yaşam deneyimlerinin genel çerçevede ne kadar tatmin edici, sağlıklı, mutlu ve memnun olduğunu gösteren bir kavramdır. Yaşam kalitesi pek çok farklı faktörü meydana gelmesi ile oluşur ve bir kişinin ya da topluluğun yaşam şartlarını ve deneyimlerini değerlendirmek için kullanılır. Aşağıdaki tablo yaşam kalitesinin önemini farklı değişkenler üzerinden açıklamaktadır:

Tablo 2.5. Yaşam kalitesinin önemi (Kılınç ve ark. 2016)

Değişken	Açıklama
Bireylerin sağlık ve refahı	Yaşam kalitesi kavramı insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını, mutluluğunu bir genel refahını doğrudan etkilemektedir. Yaşam kalitesi yüksek olan bir birey sağlıklı, enerjik ve memnun bir yaşam sürmektedir.
İnsan hakları	Yaşam kalitesi, insan haklarının temel unsurlarındandır. Bütün bireylerin yaşam kalitesini arttırmak adına eşit fırsatları ve hakları sahip olma hakkı bulunmaktadır. Bu çerçevede insanların, onurlu bir yaşam sürdürme hakkını da içermektedir.
Toplumsal kalkınma	İyi bir yaşam kalitesi, toplumların kalkınmalarını etkilemektedir. İnsanlar daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları zaman verimli ve yenilikçi olma eğilimindedirler. Bu çerçevede gelişimci bireyler ekonomik büyümeyi ve toplumsal gelişmeyi teşvik ederler.
Sosyal istikrar	Yaşam kalitesi düşük olan bireyler, toplumlarda sosyal huzursuzlar ve dengesiz de yol açabilirler. Bireyler temel ihtiyaçlarını karşılayamadıkları zaman toplumsal gerilimler artabilir ve sosyal istikrar zedelenebilir.
Psikolojik sağlık	Yaşam kalitesi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlığı güçlüdür. Bu doğrultuda insanlar daha mutlu ve tatmin olmuş hissettiklerinden stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar ile başa çıkmada zorluk yaşamazlar.
Toplumsal katılım	İyi bir yaşam kalitesi, toplumsal katılımı teşvik etmektedir. Bireyler daha iyi bir yaşam koşullarına sahip olduklarında, toplumlarına aktif bir katılım sağlarlar. Aynı zamanda gönüllülük faaliyetlerinde bulunur ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirirler.
Sürdürülebilirlik	Yaşam kalitesi, sürdürülebilirlik kavramı ile yakından ilişkilidir. Çevresel ve ekonomik sürdürülebilirlik, gelecek nesillerin de yüksek bir yaşam kalitesine sahip olmalarını sağlamak adına önemlidir.
İnsanların Potansiyelini Gerçekleştirme	Bireyler yüksek yaşam kalitesinin sahip oldukları zaman potansiyellerini daha iyi bir biçimde gerçekleştirme fırsatını sahiptirler. Eğitim, yaratıcılık ve kişisel gelişim gibi alanlarda bireylere daha fazla fırsat sunulur.

Yukarıda verilen tablodan hareket ile sonuç olarak, yaşam kalitesi insanların fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olurken aynı zamanda toplumların sürdürülebilir bir biçimde büyümesine ve gelişmesine katkı sağlar (Erüzün, ve Türkmen, 2018). Bu çerçevede yaşam kalitesini arttırmak hem bireyler hem de

toplumlar için önemlidir. Yaşam kalitesini arttırmak için sosyal, ekonomik ve politik düzeyde gerekli düzenlemelerin yapılması esastır (Gönülateş ve ark. 2010).

2.3.2. Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi

Sağlığa bağlı olan yaşam kalitesi bireyin sağlık durumunu genel olarak uzaktan görünüşünü göstermektedir. Bu çerçevede toplumsal yükü üstlenmeyi içeren işlevsel beceriler, sosyal iletişim seviyesi ile kalitesi, ruhsal, sağlık, ağrıyı hissetme duygusu ve aynı zamanda yaşamdan ondan zevk gibi faktörler bulunmaktadır. *“Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi insanların fiziksel, zihinsel ve sosyal işlevlerini yerine getirmekteki kapasitesini ve bu kapasite ile ilgili kendine yönelik düşüncelerini ifade eder”* (Öksüz ve Malhan, 2005).

Sağlık ile ilişkili yaşam kalitesi doğrudan kültürel, sosyal ve fiziksel özellikleri etkilemektedir. Pilates egzersizleri ile birlikte bedensel ve ruhsal yönden yaşam kalitesinde artış görülmektedir. Düzenli olarak fiziksel aktivite yaşlılarda, gençlerde ve farklı sağlık koşullarına sahip kişilerde yaşam kalitesini arttırmaktadır. Yaşam kalitesi, bireylerin ve toplumların iyi olma halini göstermektedir (Dinç ve ark. 2018).

Pilates egzersizlerinin yapılabilir olması ve sürekliliği önemlidir. Bu doğrultuda toplum kaynaklı araştırmalar içerisinde, Pilates egzersizin halka gönüllü bir biçimde hizmet verilmesi gereklidir çünkü sağlıklı olacak insanların ortaya çıkartılması amaçlanır. Toplumun yaşam kalitesinin yükselmesi ve sağlıklı yaşaması ayırt edici bir özelliktir. Sağlıklı uzun yaşamak ile sağlık tehditlerini yaş durumuna bağlı meydana gelebilecek durumları minimuma indirmek adına beslenme ve fiziksel aktivitelere dikkat edilmelidir (Vural ve ark.2010).

Bireylerin toplumsal yaşamdan bulunmalarının ön koşulu sağlıklı birey olabilmektir. Sağlıklı birey aynı zamanda sosyal yaşamdan almış olduğu desteği topluma yansıtmaktadır. Bu çerçevede her bireyin toplum içerisinde pozitif olması ve uzun yaşaması bir haktır. Literatüre göre Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi (SYK) ile yaşam kalitesini ayrı bir şekilde düşünmek mümkün değildir. Çünkü din, yaşanılan çevre, siyasi çevre gibi değişkenler yaşam kalitesinin içinde bulunurken bu değişkenleri sağlık ile alakalı yaşam kalitesinden ayrı olarak değerlendirmek mümkün olamaz (Yaman, 2002).

2.3.3. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesi, bireyin ya da toplumun yaşam deneyiminin genel çerçevede ne kadar tatmin edici, sağlıklı, mutlu ve memnun olduğunu yansıtan bir kavramdır. Yaşam kalitesi kavramı, farklı bireyler ve topluluklar açısından farklı değerlendirilmektedir. Yaşam kalitesi, kişisel tercihleri, kültürel değerleri ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişebilir. Bu çerçevede yaşam kalitesini değerlendirmek karmaşık bir süreçtir ve çeşitli faktörleri içermektedir. Aşağıdaki tabloda yaşam kalitesini etkileyen faktörler verilmiştir.

Tablo 2.6. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler (Keskinoglu, 2010)

Faktör	Açıklama
Sağlık	Zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşam kalitesinin önemli bir değişkeni iştir. Sağlıklı bir yaşam tarzı için erişilebilir sağlık hizmetleri ile hastalıkların kontrol altında tutulması yaşam kalitesini artırabilir.
Ekonomik durum	Gelir seviyesi, iş güvencesi ve ekonomik refah, bir kişinin yaşam kalitesini belirleyen önemli faktörlerden bir tanesidir. Yeterli gelir, temel ihtiyaçların karşılanması ile ekonomik güvenceyi sağlayabilir.
Eğitim	Eğitim seviyesi, bireylerin iş fırsatlarına erişimine, bilgi düzeylerinin ve kişisel gelişimlerini doğrudan etkilemektedir. Daha yüksek eğitim düzeyi olan bireyler sıklıkla daha iyi bir yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmektedir.
Çevresel faktörler	Temiz çevre, güvenli ile sağlıklı yaşam koşulları yaşam kalitesini doğrudan artırır. Temiz hava, temiz su, yeşil alanlar ve düşük kirlilik düzeyleri yaşam kalitesini arttırmaktadır.
Sosyal ilişkiler	Aile, arkadaşlar ve topluluk bağları, psikolojik iyi oluş, mutluluk ve destek sistemi açısından önemlidir.
Kişisel memnuniyet	Kişisel hedeflerin mi değerlerin gerçekleştirilmesi, yaşamın anlamı ve tatmin düzeyi açısından önemlidir.
Güvenlik	Kişisel Güvenlik, fiziksel güvenlik ve sosyal güvence, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen risklerden korumayı amaçlamaktadır.
Kültürel ve sosyal katılım	Toplum içinde aktif olarak bulunmak, kültürel etkinliklere katılmak ve toplumsal sorumlulukları yerine getirmek, yaşam kalitesini doğrudan arttırmaktadır.

Yaşam kalitesi kavramının nesnel ve öznel göstergeleri içerisinde barındırmaktadır. Yaşam kalitesi kavramının nesnel belirtileri; iş görebilme hali, işlevsel yeterliliği sahip olamama, hastalık bulguları, fiziksel aktivite yapabilme yeteneği, algı ve sağlık durumunu bulunduran fizyolojik konuları kapsamaktadır. Yaşam kalitesi kavramının öznel belirtileri ise; yaşam doyumu, ruhsal etki, duygusal iyilik durumu ile alakalı özellikleri kapsamaktadır (Akyol, 1993).

Bireyin sağılığı bile kendi başına yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir. Yaşam kalitesini etkileyen pek çok özellik literatürde bulunmaktadır. Bireysel özellikler yaşam kalitesini doğrudan etkilerler. Örneğin cinsiyet, yaş ve doğuştan gelen genetik özellikler. Yaşam kalitesini sosyal değişkenler de etkilemektedir. Toplumsal alan da sosyal desteğı gösteren değişkenlerdendir. Bireyin toplumda kendisini huzurlu hissetmesi, sosyal alan içerisinde ayrımcılığa maruz kalması ve saygınlık gibi faktörler doğrudan ilişkilidir (Kitiş ve Gümüş, 2015).

Bireyin emekli olduğunda, hayatını idame ettirecek kadar gelire sahip olmalıdır. Aynı zamanda gelirin sürekli olması ekonomik değişkenler bağlamında bireyin yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bireyin yaşadığı toplumdan almış olduğu doyum ile haz duygusu, bir başka ifadeyle psikolojik moral değişkenleri yaşam kalitesini etkilemektedir. Birey şahsi yaşam etkinliklerini yerine getirmeli ve kendi kendisine yetebilmelidir. Bu doğrultuda sağılık durumu değişkenlerinin bireyin yaşam kalitesini etkilediğı söylenebilir (Keskinoğlu, 2010). Aşağıdaki tabloda yaşam kalitesini arttıran ve azaltan durumlar verilmiştir.

Tablo 2.7. Bireyin yaşam kalitesini arttıran ve azaltan durumlar (Demirtaş ve ark. 2017)

Bireyin yaşam kalitesini arttıran durumlar	Bireyin yaşam kalitesini azaltan durumlar
Ekonomik ve sosyal güvence içerisinde bulunma.	Bireyin temel gereksinimlerini karşılayamaması.
Güven içerisinde yaşamını idame ettirme.	Bireyin beden imgesinin değişmesi.
Otonomisi olmak.	Bireyin günlük yaşam aktiviteleri ve öz bakım davranışlarının eksik olması.
Kişinin mahremiyetine değeri verilmesi.	Bireyin kronik yorgunluk ve bitkinlik yaşaması.
Anlamlı ve aktif bir yaşantı içerisinde bulunma.	Bireyin seksüel fonksiyonlar da olumsuzluklar yaşamazsın.
Rahatlık ve gereken konfora sahip olma.	Bireyin gelecek ile alakalı kaygı duyması.
Yakın çevresi ile olumlu ilişkilerde bulunması.	Bireyin destek sistemlerinde yetersizliklerin bulunması.
Kişinin kendini ifade edebilmesi.	Bireyin akut ya da kronik sağılık sorunu yaşaması.
Eğlence ve zevk aldı aktivitelerin bulunması.	
Kişinin toplumsal alanda itibar görmesi.	
Kişinin huzur içinde bulunması.	
Kişinin özgün bir birey olarak algılanması.	
Kişinin fonksiyonel olarak yeterli bulunması.	

2.3.4. Pilates Egzersizi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi

Günümüzde insan yaşamının uzunluğu kadar kalitesi de tartışma konusu olmuş ve önemi artmıştır. Sağlık ile alakalı olan yaşam kalitesi kavramı sağlığın fiziksel, psikolojik ve duygusal boyutlarını içermektedir. Herhangi bir hastalığın yaşam kalitesi üzerindeki etkileri olduğu gibi genel iyilik durumu üzerindeki etkiyi de tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Yaşam kalitesi kavramı fiziksel uygunluk kavramına paralel bir biçimde önemi artmış bir kavramdır. Yaşam kalitesi bireylerin ve toplumun genel iyilik halini değerlendirmek için kullanılan bir kavramdır. Bu doğrultuda yaşam kalitesi doğrudan fiziksel uygunluk ile ilişkilidir. Pilates egzersizinin bütün bireyler tarafından erişilebilir ve sürdürülebilir olması bu amaç doğrultusunda gereken yollardan en önemlisidir (Vergili, 2012).

Sağlığın geliştirilmesi noktasında yapılan uluslararası çalışmalarda kadınlarda düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemine ait sorunları azalttı ve örneği bildiği belirtilmiştir. Araştırmacılar, düzenli egzersize katılımı ve sedanter aktiviteden kaçınmayı şiddetle önermektedirler. Günümüzde önleyici rehabilitasyonun önemi artmıştır. Sağlık profesyonelleri düzenli ve yeterli miktarda fiziksel aktivite yapılmasına ve yaralanmaların önlenmesine odaklanmış bir haldedir. Yetişkin kadınların özellikle Pilates ve omurga stabilizasyon egzersizlerine yoğun bir biçimde katıldığı söylenebilir. Pilates ve omurga stabilizasyon egzersizleri bireyin esnekliğinden fonksiyonuna kapasitesine kadar pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır (Kaya ve ark. 2020).

Temelinde pilates olan egzersizler, sağlıklı yaşam adına gerekli yoga, dans jimnastik gibi hareketleri ya da egzersizleri kapsayan yaklaşımlardır. Literatür taramasına göre Pilates temelli egzersizin sağlıklı bireylerde ve dansçılar da olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Hedden ve Kravitz'e göre yapılan çalışmalarda olumlu durumlara vurgu yapabilmek için kontrol grubunun organizasyonunun iyi yapılmış olması elzemdir. Yaşam kalitesi bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal anlamda iyilik hali içerisinde bulunmasıdır.

Yapılan egzersizler sonucunda yaşam kalitesi artırılabilir. Birey yapmış olduğu düzenli egzersizler neticesinde yaşam kalitesini arttırabilir ve kendisini fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak iyi hissedebilir. Bu durum erkeklerden ziyade kadınlarda daha ön planda yer almaktadır. Kadınlar ile erkeklerin fizyolojik yapıları birbirlerinden farklı olduğu gibi, toplumsal rolleri de farklılık göstermektedir. Kadınlar

toplumsal rolleri gereği, daha fazla sorumluluk almakta ve gündelik aktivitelere daha fazla zaman ayırmaktadır. Kadınların başlıca gündelik aktiviteleri ise çocuk bakmak, ev işleri gibidir. Kadınlar genellikle düzenli fiziksel aktivite yapmak yerine dinlenmeyi tercih etmektedirler. Böylece sedanter yaşama eğilim oranı fazla olmaktadır ve bu çerçevede kadınlarda düzenli egzersizin önemli olduğu söylenebilir (Wells ve ark. 2012).

Sedanter yaşamın getirmiş oldu olumsuzluklardan kadınların daha fazla etkilendi literatürde belirtilmiştir. Bu doğrultuda kadınların egzersize teşvik edilmesi ve egzersizin getirmiş olduğu faydalardan yararlanmasının sağlanması önem arz etmektedir. Yapılan egzersizler kas iskelet sistemi ağrıları, depresyon, yaşam kalitesi, postü, vücut kompozisyonu gibi değişkenleri doğrudan etkilemektedir. Saltan (2018), yapmış olduğu çalışmada, kadınlarda Pilates temelli egzersiz uygulamasını ağrı, depresyon belirtileri, yaşam kalitesi, post üzerine etkisinin araştırılmasını amaçlanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda ise kadınlarda Pilates temelli egzersizlerin yaşam kalitesi değerlendirmesinin alt parametrelerinden olan duygusal durum, Bel Kalça Oranı (BKO) ve postür üzerine etkili olduğuna varılmıştır (Bernondo, 2007; akt. Saltan, 2018).

Özellikle kadınlar toplumsal rolleri gereği ev işleri gibi tekrarlı aktiviteleri düzenli olarak yapmakta ve kas iskelet sistemine ait ağrı oranları artmaktadır, bu durum kadınların postürlerine de yansımaktadır. Cımbız ve ark. (2007) yapmış oldukları çalışmada, kadınlarda kas iskelet sistemine ait ağrı oranının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmada Pilates temelli egzersizin Postür, omurga duruşu üzerine etkili olduğu bulunmuş ve aynı zamanda üzerine etkisi bulunmamıştır.

Literatürde pilates temelli egzersizin postür üzerine etkisini araştıran çalışmalar yetersizdir. Pilates çalışmalarında genellikle karın ve sırt kaslarının stabilizasyonuna yönelik egzersizler olarak yer almıştır. Literatürde yer alan çalışmaların olası beklentileri arasında, bireyin postüründe gelişme beklendiği görülmüştür. Shim ve ark. (2010), yedişer katılımcıdan oluşan deney ve kontrol grubuna 10 hafta boyunca haftada üç kez ve 65 dakika süren Pilates temelli egzersiz uygulamışlardır. Çalışmanın sonunda ise Pilates egzersizlerinin, abdominal ve alt ekstremita kas kuvvetine olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmada egzersiz grubundaki bireylerde postüral değişikliklerin olduğu gözlemlenmiştir. Fakat kas kuvveti çalışmanın amacı içerisinde bulunmadığı için herhangi bir değerlendirme yapılmamıştır.

Arslan ve Ceviz (2007), ev kadınları arasında obezitenin hızlı bir biçimde arttığını belirtmişlerdir. Kadınlar sıklık ile doğum kiloları, yanlış beslenme alışkanlıkları ile sedan ter yaşam tarzına bağlı olarak vücut kompozisyonu değişimleri ve şişmanlık problemleri ile karşılaşmaktadırlar. Bu çerçevede vücut kompozisyonundaki farklılıklar pek çok hastalık için risk teşkil etmektedir. Arslan ve Ceviz bu doğrultuda vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi ile egzersizin vücut kompozisyonuna etkisinin araştırılmasının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Arslan ve Ceviz, yapmış oldukları çalışmada egzersizlerin Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ile BKO değerleri üzerinde etkili olduğu ve bu değerler de azalma olduğu görülmüştür.

Vainionpaa ve ark. (2007) yapmış olduğu çalışmada, egzersizin bel ve kalça oranını doğrudan azalttığı görülmüştür. Günlük olarak yapılan egzersiz ile bel kalça oranının değiştiği ve bu doğrultuda kronik hastalık risklerinin azaldığı görülmüştür. Öztürk ve ark. (2016) yapmış olduğu çalışmada 411 kadın katılımcı bulunmaktadır. Öztürk ve ark. çalışmanın sonunda, gerçekleştirilen egzersizlerin kadınlarda VKİ ile BKO üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Vergili (2012) yapmış olduğu çalışmada, 153 sedanter kadınlarda 12 hafta devam eden Pilates temelli egzersiz uygulamasının yaşam kalitesine olan etkisini araştırmıştır. Vergili çalışmanın sonucunda, gerçekleştirilen egzersizin kadınlarda yaşam kalitesi ve hareket kabiliyeti, solunum, boşaltın, normal aktiviteler, zihinsel fonksiyon, rahat bozukluğu ve belirtileri alt parametrelerini olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Vergili'nin yapmış olduğu çalışmada egzersizin yaşam kalitesi üzerine etkisi bulunamamıştır.

Egzersizler anksiyete, depresyon, stres gibi faktörler üzerinde olumlu bir etki bırakmaktadır. Papavasilia (2010) yapmış olduğu çalışmada egzersizlerin depresyon üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmada egzersizin depresyon belirtileri üzerine etkisi bulunamamıştır. Schuck ve ark. (2016) meta analiz çalışması yapmışlardır ve bu çalışmada, egzersizin türü depresyon üzerindeki etki değiştirebilir sonucuna varmışlardır.

Kadınlar toplumsal rolleri gereği, erkeklere oranla daha fazla sedanter yaşamı tercih etmektedirler. Sedanter yaşamın bireyin sağlık durumunu etkilediği, kronik hastalıklara yatkınlığı arttırdığı bilinmektedir. Bu çerçevede yapılan çalışmalar, kadınların egzersize teşvik edilmesine hizmet etmesi ile önem arz etmektedir.

2.4. Pilates Egzersizinin Birey Psikolojisi Üzerindeki Etkileri

Toplumlarda en sık rastlanan rahatsızlık, depresyondur. Depresyon yaşayan bireyler, tedavi görmedikleri takdirde fiziksel sonuçlar yaşayabilmektedirler. Depresyon, bireyleri aynı zamanda toplumdan da soyutlamaktadır. Çünkü depresyonun ekonomik, sosyal, kültürel pek çok sonucu topluma yansımaktadır. Depresyon sonucunda işlerini kaybeden bireyler aynı zamanda ekonomik yönden de olumsuz etkilenmektedirler. Depresyonun temellerinin incelendiği çalışmalarda, fiziksel egzersiz eksikliği dikkat çekmektedir (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015).

2.4.1. Pilatesin Psikolojik İyilik Hali Üzerindeki Etkileri

Pilates egzersizinin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı bütünsel olarak değerlendirmektedir. Pilates, kadınların sadece fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda ruhsal ve duygusal durumlarını da pozitif bir biçimde etkileyebilir. Bu etkiler, düzenli olarak yapılan egzersizin stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz psikolojik durumları hafifletme potansiyeline sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Öztürk, 2019).

Pilatesin zihinsel iyilik haline pozitif etkisi, egzersiz süresinde odaklanma, bilinçli nefes alıp verme ve vücut hareketlerinin koordinasyonu gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Pilates egzersizinin kasları ve eklemleri güçlendirici etkisi, bedensel rahatlamayı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel rahatlamayı da teşvik etmektedir. Yapılan çalışmalarda, pilatesin özellikle kaygı ve stres düzeylerini azalttığı sonucuna varılmıştır. Düzenli olarak gerçekleştirilen pilates egzersizleri, vücudun gerginliğini azaltarak, genel stres seviyelerini düşürebilir. Aynı zamanda, pilatesin odaklanmaya ve konsantrasyona dayalı hareketleri, zihinsel netliği yükselterek, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların belirtilerini hafifletebilir. Pilatesin psikolojik iyilik haline olan etkisi, kadınların daha pozitif bir ruh haline girmelerini ve özgüven kazanmalarını sağlayabilir. Özellikle kadınlar üzerinde yapılan araştırmalar, egzersizlerin sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda özgüven ve bedensel algılarındaki değişimleri de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle, pilatesin düzenli olarak uygulanması, psikolojik iyilik halinin artırılmasına yönelik etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir (Hassan ve Amin, 2011).

Sanioğlu ve Maçkalı (2021) yapmış oldukları çalışmada, kadınların yapmış oldukları pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisini irdelemiştir. 18-

50 yaş aralığında bulunan katılımcılara 6 haftalık pilates egzersiz programı uygulanmıştır. Egzersiz programının, depresyon ve anksiyete düzeyinin azalmasına, ayrıca yaşam doyum düzeyinin yükselmesine katkı sağlayabileceği ve stresle başa çıkmada destekleyici bir fiziksel egzersiz aktivitesi olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk (2019) tarafından yapılan bir nitel araştırmada, pilates egzersizlerine düzenli katılımın psikolojik sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya, uzun süre pilates yapan 32 kadın katılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle gerçekleştirilen araştırma, pilates egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Hassan ve Amin (2011) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, pilates egzersizlerinin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya 30-35 yaş arasındaki 10 kadın katılmış ve araştırma 12 hafta boyunca sürmüştür. Elde edilen bulgular, düzenli pilates egzersizlerinin, psikolojik sağlık parametrelerinden biri olan depresyon seviyelerinde anlamlı bir düşüşe yol açtığını göstermiştir. Sonuç olarak, pilates, bedensel ve zihinsel sağlık arasındaki etkileşimi teşvik ederek, kadınların genel psikolojik iyilik hallerinin iyileşmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, pilates egzersizlerinin kadınlar üzerindeki psikolojik etkileri, hem bedensel bir etki olarak hem de yaşam kalitesini artıran bir araç olarak önemli bir yer tutmaktadır.

2.4.2. Özgüven, Beden Algısı ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki

Özgüven, beden algısı ve psikolojik sağlık, birbirini derinden etkileyen ve iç içe geçmiş psikolojik kavramlardır. Pilates gibi bedensel aktiviteler, bu üç kavram arasındaki ilişkiyi pozitif yönde geliştirebilir. Çünkü yapılan düzenli egzersizler, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı iyileştirme potansiyeline sahiptir. Pilates egzersizinin, bireylerin özgüvenlerini ve beden algılarını nasıl geliştirdiği, bu ilişkilerin daha sağlıklı bir psikolojik duruma yol açtığını anlamak için önemli bir konudur.

2.4.2.1. Özgüven ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Özgüven, bir bireyin kendine olan inancı ve değerine karşılık gelirken, beden algısı ise bireyin bedeni hakkında nasıl hissettiğini ve düşündüğünü tanımlar. Pilates, bireylerin fiziksel güçlerini, esnekliklerini ve denge becerilerini artırarak, vücutlarını

daha iyi hissetmelerini ve kontrol etmelerini sağlar. Bu süreç, beden algısını doğrudan etkiler, çünkü pilatesin sunduğu farkındalık ve kas güçlendirme egzersizleri, bireylerin vücutlarına dair daha olumlu bir perspektife sahip olmalarına yardımcı olur.

Yapılan çalışmalar, düzenli egzersizin, beden algısını iyileştirmenin yanı sıra özgüven üzerinde de olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Pilates egzersizleri, kadınların vücutlarındaki değişimleri fark etmelerini ve bu değişimlere duyarlı olmalarını sağlar. Esneklik, kas gücü ve postürdeki iyileşmeler, bedensel farkındalığı artırarak, bireylerin kendilerine olan güvenlerini güçlendirir. Özellikle kadınlar arasında, beden algısındaki gelişmelerin, özgüven artışına yol açtığı bulunmuştur. Kadınlar, bedenlerini daha güçlü ve sağlıklı hissettikçe, özgüvenleri de artar (Koroğlu ve ark. 2023).

2.4.2.2. Beden Algısı, Psikolojik Sağlık ve Ruh Hali

Bireylerin beden algılarında yaşanan iyileşmeler, doğrudan doğruya psikolojik sağlıkla ilişkilidir. Pozitif beden algısına sahip bireyler, sıklıkla daha az kaygı ve depresyon belirtileri gösterir. Düzenli yapılan pilates egzersizi, bireylerin bedenlerine duymuş oldukları güveni artırarak, olumsuz beden algısı ile ilişkili psikolojik sorunları hafifletir. Örneğin kadınlar, bedenlerinden memnun olduklarında, düşük özgüven nedeniyle yaşadıkları depresyon ve anksiyete düzeylerini düşürebilirler. Ayrıca, bedensel iyileşmeler, kadınların kendilerini daha enerjik ve pozitif hissetmelerine olanak tanır, bu da genel ruh halini iyileştirir. Pilatesin bedensel ve zihinsel sağlık üzerindeki etkileri, psikolojik dengeyi sağlamak adına önemli bir rol oynar. Egzersizler sırasında sağlanan endorfin salınımı, ruh halini iyileştirici etki yaparak, depresyon ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıkları azaltabilir. Pilatesin sağladığı fiziksel rahatlama, bireylerin zihinsel gerginliklerini azaltır ve duygusal dengenin sağlanmasına yardımcı olur. Bunun sonucunda, kadınlar daha sağlıklı bir psikolojik duruma ulaşabilir ve beden algılarıyla barışık bir şekilde özgüvenlerini artırabilirler (Yurtoğlu ve Burkovik, 2024).

2.4.2.2. Özgüven, Beden Algısı ve Psikolojik Sağlık

Pilatesin özgüven ve beden algısı üzerindeki etkileri, uzun vadede daha kalıcı iyileşmelere sebep olabilir. Düzenli yapılan egzersiz, bireylerin vücutlarını daha iyi tanımalarını ve kontrol etmelerini sağlar, bu durum kendilerini daha güçlü ve sağlıklı

hissetmelerine yardımcı olur. Bedensel değişikliklerin farkına varan kadın, özgüvenini artırır ve bu özgüven, yaşamın diğer alanlarına da yansır. Örneğin, daha sağlıklı bir beden ve özgüven, iş yaşamında daha başarılı ve sosyal ilişkilerde daha huzurlu olmayı sağlayabilir. Pilates egzersizlerinin, özgüven ve beden algısındaki iyileşmelere yol açmasının yanı sıra, kadınların ruhsal durumlarını da olumlu yönde etkileyerek psikolojik sağlıklarını iyileştirmesi, bireylerin genel yaşam kalitesini artırır. Bu bağlamda, pilatesin hem bedensel hem de psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, bireylerin hem içsel hem de dışsal dünyalarında daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini destekler (Nermekli, 2017). Sonuç olarak, pilates egzersizlerinin, kadınların özgüvenlerini artırarak beden algılarını iyileştirdiği ve bu gelişmelerin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı açıkça görölmektedir. Düzenli yapılan pilates egzersizi, beden sağlığı ile ruhsal iyilik halinin birleştirilmesini sağlayarak, bireylerin yaşam kalitelerini önemli ölçüde artırır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama süreci, veri toplama araçları, verilerin elde edildiği çalışma grubu ve verilerin analizi ile ilgili istatistiksel bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak ve açıklamak için kullanılan bir nicel araştırma yöntemidir. Veriler, nicel araştırma tekniği kapsamında ölçek yöntemi ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında, pilates yapan ve yapmayan bireylerin demografik, sosyoekonomik, yaşam kalitesi ve psikolojik sağlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma verileri, betimleyici istatistiklerle sunulmuş ve değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel analizlerle incelenmiştir.

Bu kapsamda, pilates yapma durumu (yapan ve yapmayan) bağımsız değişken olarak ele alınmış; yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, meslek, gelir durumu, yaşanan yer, pilates yapma sıklığı gibi diğer bağımsız değişkenlerin yaşam kalitesi ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri analiz edilmiştir.

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklem grubunu, 18-54 yaş aralığında bulunan pilates egzersizi yapan 159 kadın (boy: $164,35 \pm 5,86$ cm, kilo: $62 \pm 9,92$ kg, VKİ: $22,94 \pm 3,34$ kg/m²) ve pilates egzersizi yapmayan 156 kadın (boy: $163,68 \pm 6,1$ cm, kilo: $64,64 \pm 12,62$ kg, VKİ: $24,09 \pm 4,34$ kg/m²) toplam 315 kadın oluşturmaktadır. Katılımcılara öncesinde bilgilendirilmiş onam formu (BGOF) (Ek-1) ile izinleri alınmış gönüllü olarak katılım sağlanmıştır. Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Komisyonu tarafından bu çalışma onaylanmıştır (Ek-2).

3.3.Veritoplama Aracı ve Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi için ilk olarak verilerin toplanacağı üniversitesinin Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu (Ek-3), Kısa Psikolojik Sağlık

Ölçeği (KPSÖ) (EK-4), Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12) (Ek-5) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ölçek izinleri (Ek-6) ve (Ek-7) de verilmiştir. Veri toplama araçları gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Araçlar uygulanmadan önce katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanması ortalama 20 dakika sürmüştür.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, meslek, gelir durumu, yaşanılan yere ait demografik sorular bulunup araştırmacılar (Dr. Öğr. Üyesi Asiye Hande BAŞKAN (danışman), Çağla Ecem YARIZ TERZİ (tez öğrencisi) tarafından oluşturulmuştur.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Bu ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve kendilerini toparlayabilme kapasitelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. İlk olarak Smith ve diğerleri (2008) tarafından tasarlanmış, ardından Doğan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış. Bu ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir ölçüm aracıdır ve toplamda 6 maddeden oluşur. Puanlama, "Hiç uygun değil" (1), "Uygun değil" (2), "Biraz uygun" (3), "Uygun" (4) ve "Tamamen uygun" (5) seçenekleriyle yapılmaktadır. Ölçekte yer alan 2., 4. ve 6. maddeler tersten kodlanmakta olup, bu maddelerin puanlama anahtarına göre önce çevrilmesi gerekmektedir. Bu işlem sonrasında elde edilen yüksek puanlar, bireyin yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu gösterirken, düşük puanlar ise daha düşük düzeyde psikolojik sağlamlık anlamına gelmektedir (Doğan, 2013).

3.3.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12)

Yaşam Kalitesi Ölçeği, bireylerin yaşamlarının genel tatmin düzeyini, sağlıklı bir şekilde geçip geçmediğini değerlendiren bir araçtır. Yaşam kalitesi, bireylerin kendi yaşam deneyimlerini değerlendirirken gösterdikleri öznel bir algıdır ve genellikle yaşam doyumu ile doğrudan ilişkilidir. Çalışmamızda, WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Formu)'nun uyarlanmış versiyonu SF-12 kullanılmıştır. Ware ve ark. (1995) geliştirdiği Soylu ve Kütük (2022) yılında uyarlanan Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam kalitesini ölçmek amacıyla Kısa Form-36 (Short Form-36), Ware

ve ark. (1995) tarafından geliştirilmiştir. SF-36'nın 8 alt başlığından 12 farklı madde alınarak SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği oluşturulmuştur. Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Soylu ve ark. (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçekte bireyin fonksiyonel durumu, İyilik hali ve genel sağlık algısı sorulmaktadır. Yaşam Kalitesi Ölçeği genellikle 5 dereceli Likert tipi bir ölçekte uygulanır ve katılımcılardan her bir soru için "Kesinlikle Katılmıyorum"dan "Kesinlikle Katılıyorum" seviyelerine kadar bir cevap verilmeleri istenir. Bu ölçek, bireylerin yaşam kalitesi ile ilgili algılarını ve memnuniyet düzeylerini ölçerken geçerliliği ve güvenirliği çeşitli kültürel bağlamlarda test edilmiştir (Soylu ve Kütük, 2022).

3.4.Verilerin Analizi

“Rekreatif Etkinlik Olarak Yapılan Pilates Egzersizlerinin Kadınlarda Yaşam Kalitesi ve Psikolojisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmamızda pilates egzersizlerinin kadınlarda yaşam kalitesi ve psikolojisi üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, Ulukan (2020) tarafından yapılan “Öğretmenlerin Mutluluk ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışma referans alındığında iki farklı gruptan (pilates yapan ve yapmayan) elde edilen psikolojik sağlamlık puanları için etki büyüklüğü (ortalamalar arasındaki fark) 1.6, alfa=0.05 ve güç=0.95 alınarak gerekli olan minimum örnek sayısı toplam 176 olarak belirlendi. Bizim çalışmamıza da pilatese katılan (n=159) ve katılmayan (n=156) olmak üzere toplam 315 gönüllü katılmıştır. Örneklem büyüklüğünü hesaplamak için G*Power 3.1.9.2 istatistik programında t tests - Means: Difference between two independent means (two groups) modülü kullanılmıştır.

Araştırma verileri SPSS-27 istatistik paket programıyla analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek için Shapiro-Wilk testi ve Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Bu testlerle birlikte, normallik değerlendirmesini desteklemek amacıyla değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri de incelenmiştir ($\pm 1,5$). Test sonuçlarına göre, tüm değişkenlerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bu doğrultuda, normallik varsayımını karşılamayan veriler için parametrik olmayan istatistiksel analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Betimleyici istatistikler kapsamında, verilerin merkezi eğilim ölçütleri (ortalama, medyan, standart sapma,) hesaplanmış ve dağılımlarının genel özellikleri belirlenmiştir.

Analizlerde ikili grupların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlı fark bulunan durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla pairwise comparison (ikili karşılaştırma) yöntemi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücünü belirlemek için ise Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerden toplanan verilerin analizi sonrası çıktılar tablolar halinde sunulmuştur.

4.1. Çalışmaya Katılan Bireylerin Demografik Özelliklerine Ait Dağılımlar

Tablo 4.1.Pilates yapanların demografik ve sosyoekonomik özelliklere göre dağılımları

Değişken	Grup	n	%
Yaş	18-24	31	19,50
	25-34	75	47,17
	35-44	38	23,90
	45-54	15	9,43
Medeni Durum	Evli	76	47,80
	Bekar	83	52,20
Eğitim Durumu	Okuryazar veya ilköğretim mezunu	1	0,63
	Ortaokul	6	3,77
	Lise	22	13,84
	Yükseköğretim / Üniversite	110	69,18
	Lisansüstü	20	12,58
Çalışma Durumu	Evet	120	75,47
	Hayır	39	24,53
Meslek	Emekli	3	1,89
	Ev hanımı	16	10,06
	Memur	49	30,82
	İşçi	13	8,18
	Diğer	78	49,06
Gelir Durumu	10.000- 24.000 TL	53	33,33
	25.000- 39.000 TL	42	26,42
	40.000- 54.000 TL	32	20,13
	55.000 ve Üzeri	32	20,13
Yaşanılan Yer	İl	128	80,50
	İlçe	31	19,50
Pilates Yapma Sıklığı	Ayda 1'den fazla, haftada 1'den az	18	11,32
	Haftada 1	20	12,58
	Haftada 2-4	121	76,10

Tablo 4.1 incelendiğinde pilates yapan bireylerin yaş dağılımına bakıldığında, %19,50'sinin (n=31) 18-24 yaş arasında, %47,17'sinin (n=75) 25-34 yaş arasında, %23,90'ının (n=38) 35-44 yaş arasında ve %9,43'ünün (n=15) 45-54 yaş arasında olduğu görülmektedir.

Medeni durumlarına göre, bireylerin %47,80'i (n=76) evli, %52,20'si (n=83) bekarıdır. Eğitim düzeyleri incelendiğinde, bireylerin %0,63'ü (n=1) okuryazar ya da

ilkokul mezunu, %3,77'si (n=6) ortaokul mezunu, %13,84'ü (n=22) lise mezunu, %69,18'i (n=110) yüksekokul ya da üniversite mezunu, ve %12,58'i (n=20) lisansüstü eğitim almıştır.

Çalışma durumlarına göre bireylerin %75,47'si (n=120) çalışırken, %24,53'ü (n=39) çalışmamaktadır. Meslek gruplarına göre, bireylerin %1,89'u (n=3) emekli, %10,06'sı (n=16) ev hanımı, %30,82'si (n=49) memur, %9,43'ü (n=15) işçi ve %48,10'u (n=78) diğer meslek gruplarında yer almaktadır. Gelir durumları değerlendirildiğinde, bireylerin %33,33'ü (n=53) 10.000-24.000 TL arası gelir elde ederken, %26,42'si (n=42) 25.000-39.000 TL, %20,13'ü (n=32) 40.000-54.000 TL ve %20,13'ü (n=32) 55.000 TL ve üzeri gelir seviyesindedir.

Yaşadıkları yer bakımından, bireylerin %80,50'si (n=128) il merkezinde, %19,50'si (n=31) ise ilçe merkezinde ikamet etmektedir.

Pilates yapma sıklığına göre bireylerin %11,32'si (n=18) ayda birden fazla, ancak haftada birden az pilates yaparken, %12,58'i (n=20) haftada bir ve %76,10'u (n=121) haftada 2-4 kez pilates yapmaktadır.

Tablo 4.2. Pilates yapmayanların demografik ve sosyoekonomik özelliklere göre dağılımları

Değişken	Grup	n	%
Yaş	18-24	26	16,67
	25-34	71	45,51
	35-44	41	26,28
	45-54	18	11,54
Medeni Durum	Evli	91	58,33
	Bekar	65	41,67
Eğitim Durumu	Okuryazar veya ilkököl mezunu	4	2,56
	Ortaokul	6	3,85
	Lise	43	27,56
	Yüksekokul / Üniversite	94	60,26
	Lisansüstü	9	5,77
Çalışma Durumu	Evet	100	64,10
	Hayır	56	35,90
Meslek	Emekli	7	4,49
	Ev hanımı	38	24,36
	Memur	34	21,79
	İşçi	54	34,62
	Diğer	23	14,74
Gelir Durumu	10.000-24.000 TL	53	33,97
	25.000-39.000 TL	42	26,92
	40.000-54.000 TL	39	25,00
	55.000 ve Üzeri	22	14,10
Yaşanılan Yer	İl	91	58,33
	İlçe	65	41,67

Tablo 4.2’de pilates yapmayan bireylerin demografik ve sosyoekonomik özellikleri incelendiğinde: %16,67’si (n=26) 18-24 yaş arasında, %45,51’i (n=71) 25-34 yaş arasında, %26,28’i (n=41) 35-44 yaş arasında ve %11,54’ü (n=18) 45-54 yaş arasındadır. Medeni duruma bakıldığında, bireylerin %58,33’ü (n=91) evli, %41,67’si (n=65) bekardır. Eğitim durumuna göre bireylerin %2,56’sı (n=4) okuryazar ya da ilkokul mezunu, %3,85’i (n=6) ortaokul mezunu, %27,56’sı (n=43) lise mezunu, %60,26’sı (n=94) yüksekokul veya üniversite mezunu ve %5,77’si (n=9) lisansüstü eğitim almıştır.

Çalışma durumları değerlendirildiğinde, bireylerin %64,10’u (n=100) çalışırken, %35,90’ı (n=56) çalışmamaktadır. Meslek gruplarına göre, bireylerin %4,49’u (n=7) emekli, %24,36’sı (n=38) ev hanımı, %21,79’u (n=34) memur, %34,62’si (n=54) işçi ve %14,74’ü (n=23) diğer meslek gruplarındadır. Gelir düzeylerine göre bireylerin %33,97’si (n=53) 10.000-24.000 TL, %26,92’si (n=42) 25.000-39.000 TL, %25,00’ı (n=39) 40.000-54.000 TL ve %14,10’u (n=22) 55.000 TL ve üzeri gelir seviyesine sahiptir. Yaşanılan yer bakımından bireylerin %58,33’ü (n=91) il merkezinde, %41,67’si (n=65) ise ilçe merkezinde yaşamaktadır.

4.2. Çalışmaya Katılan Bireylerin Demografik ve Sosyoekonomik Özelliklerine Göre Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.3. Pilates yapma durumuna göre yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması

Pilates Yapma Durumu	N	Ort.	Std. Sapma	Ort. Rank	Toplam Rank	M-WU	p
Pilates Yapan	159	32,57	5,71	212,41	33773,00	3751,000	0,000**
Pilates Yapmayan	156	23,45	6,43	102,54	15997,00		

**p<0.01; M-WU: Mann-Whitney U, n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Std: Standart

Tablo 4.3'te pilates yapma durumuna göre yaşam kalitesi ölçeği üzerinde yapılan Mann-Whitney U analizi sonucunda, “pilates yapma durumu” değişkeninin yaşam kalitesi toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü ($U=3751,000$; $p<0,01$). Ortalamalar incelendiğinde pilates yapan bireylerin ortalamalarının ($32,57\pm5,71$), pilates yapmayanlara göre ($23,45\pm6,43$) daha yüksek olduğu belirlendi.

Tablo 4.4. Pilates yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırılması

Pilates Yapma Durumu	N	Ort.	Std. Sapma	Ort. Rank	Toplam Rank	M-WU	p
Pilates Yapan	159	17,35	3,02	157,77	25086,00	12366,000	0,964
Pilates Yapmayan	156	17,98	3,15	158,23	24684,00		

M-WU: Mann-Whitney U, n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Std: Standart

Tablo 4.4'te pilates yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ölçeği üzerinde yapılan Mann-Whitney U analizi sonucunda, “pilates yapma durumu” değişkeninin psikolojik sağlamlık toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görüldü ($U=12366,000$; $p>0,05$).

Tablo 4.5.Pilates yapanların demografik ve sosyoekonomik özellikleri açısından yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	n	Ort.	Std. Sapma	Ort. Rank	K-W	p
Yaş						
18-24 yaş	31	31,90	5,49	74,79	0,789	0,852
25-34 yaş	75	32,56	5,80	79,66		
35-44 yaş	38	33,05	6,16	84,61		
45-54 yaş	15	32,87	4,91	80,80		
Eğitim Durumu						
Okuryazar veya ilkokul mezunu	1	40,00		150,00	5,962	0,202
Ortaokul	6	35,33	8,66	97,17		
Lise	22	30,50	6,36	64,05		
Yüksekokul / Üniversite	110	32,66	5,45	81,04		
Lisansüstü	20	33,20	5,09	83,18		
Meslek						
Emekli	3	32,33	2,89	70,50	3,235	0,519
Ev hanımı	16	32,06	7,52	76,13		
Memur	49	32,59	5,06	78,80		
İşçi	13	35,00	7,07	101,54		
Diğer	78	32,28	5,56	78,33		
Gelir Durumu						
10.000- 24.000 TL	53	31,83	6,26	75,22	1,980	0,577
25.000- 39.000 TL	42	32,64	5,65	80,29		
40.000- 54.000 TL	32	34,00	5,19	89,44		
55.000 ve Üzeri	32	32,31	5,35	78,11		
Pilates Yapma Sıklığı						
Ayda 1'den fazla, haftada 1'den az (1)	18	27,61	6,45	45,58	12,770	0,002**
Haftada 1 (2)	20	31,05	7,28	73,20		
Haftada 2-4 (3)	121	33,57	4,86	86,24		
Medeni Durum						
Evli	76	32,87	5,67	81,30	3055,000	0,732
Bekar	83	32,31	5,78	78,81		
Çalışma Durumu						
Evet	120	32,73	5,69	81,68	2138,500	0,419
Hayır	39	32,10	5,84	74,83		
Yaşanılan Yer						
İl	128	32,53	5,48	79,56	1928,000	0,807
İlçe	31	32,77	6,72	81,81		

**p<0.01; K-W: Kruskal-Wallis, Pairwise Comparisons, M-WU: Mann-Whitney U, n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Std: Standart

Tablo 4.5'te pilates yapanların yaş, eğitim durumu, meslek, gelir durumu ve pilates yapma sıklığına göre yaşam kalitesi ölçeği üzerinde yapılan Kruskal-Wallis analizi sonucunda, sadece "pilates yapma sıklığı" değişkeninin yaşam kalitesi toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü (KW=12,770; p<0,01). Ortalamalar incelendiğinde haftada 2-4 kez pilates yapanların ortalamalarının (33,57±4,86), ayda

1'den fazla ya da haftada 1'den az yapanların ortalamalarından ($27,61 \pm 6,45$) daha yüksek olduğu belirlendi. Ayrıca Tablo 4.5'te pilates yapanların medeni durum, çalışma durumu ve yaşanılan yere göre yaşam kalitesi ölçeği üzerinde yapılan Mann-Whitney U analizi sonucunda ise değişkenlerin yaşam kalitesi toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görüldü ($p > 0,05$).

Tablo 4.6. Pilates yapmayanların demografik ve sosyoekonomik özellikleri açısından yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	N	Ort.	Std. Sapma	Ort. Rank	K-W	p
Yaş						
18-24 yaş	26	21,81	7,51	66,79	3,440	0,329
25-34 yaş	71	23,14	5,70	77,29		
35-44 yaş	41	24,90	6,89	87,48		
45-54 yaş	18	23,78	6,24	79,75		
Eğitim Durumu						
Okuryazar veya ilkokul mezunu	4	26,25	7,68	96,25	3,383	0,496
Ortaokul	6	20,50	6,06	58,08		
Lise	43	22,51	6,55	73,15		
Yüksekokul / Üniversite	94	24,05	6,37	82,26		
Lisansüstü	9	22,44	6,21	70,56		
Meslek						
Emekli	7	22,29	6,82	68,36	2,378	0,667
Ev hanımı	38	24,37	6,43	83,80		
Memur	34	24,50	6,66	84,84		
İşçi	54	22,83	6,22	74,85		
Diğer	23	22,22	6,59	72,02		
Gelir Durumu						
10.000-24.000 TL	53	22,04	6,90	68,00	6,699	0,082
25.000-39.000 TL	42	22,98	5,49	76,12		
40.000-54.000 TL	39	25,15	6,36	91,38		
55.000 ve Üzeri	22	24,77	6,55	85,50		
Medeni Durum						
Evli	91	23,29	6,29	77,27	2845,500	0,687
Bekar	65	23,69	6,67	80,22		
Çalışma Durumu						
Evet	100	23,15	6,31	76,28	2578,000	0,411
Hayır	56	24,00	6,67	82,46		
Yaşanılan Yer						
İl	91	23,52	6,37	79,28	2886,500	0,798
İlçe	65	23,37	6,57	77,41		

K-W: Kruskal-Wallis, M-WU: Mann-Whitney U, n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Std: Standart

Tablo 4.6’da pilates yapmayanların yaş, eğitim durumu, meslek ve gelir durumuna göre yaşam kalitesi ölçeği üzerinde yapılan Kruskal-Wallis analizi sonucunda, değişkenlerin yaşam kalitesi toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görüldü ($p>0,05$). Ayrıca Tablo 4.6’da pilates yapmayanların medeni durum, çalışma durumu ve yaşanan yere göre yaşam kalitesi ölçeği üzerinde yapılan Mann-Whitney U analizi sonucunda da değişkenlerin yaşam kalitesi toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görüldü ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Pilates yapanların demografik ve sosyoekonomik özellikleri açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	n	Ort.	Std. Sapma	Ort. Rank	K-W	p
Yaş						
18-24 yaş (1)	31	17,58	2,63	84,32	14,795	0,002** 3>2, 3>4
25-34 yaş (2)	75	16,83	2,59	70,63		
35-44 yaş (3)	38	18,92	3,03	101,97		
45-54 yaş (4)	15	15,60	4,15	62,23		
Eğitim Durumu						
Okuryazar veya ilkokul mezunu (1)	1	7,00		3,00	14,916	0,005** 5>3
Ortaokul (2)	6	17,33	6,25	72,67		
Lise (3)	22	16,00	4,39	58,05		
Yüksekokul / Üniversite (4)	110	17,47	2,37	80,75		
Lisansüstü (5)	20	18,75	1,62	106,05		
Meslek						
Emekli	3	17,67	1,15	75,67	7,555	0,109
Ev hanımı	16	15,94	3,99	58,59		
Memur	49	17,76	2,58	83,47		
İşçi	13	15,23	4,64	60,42		
Diğer	78	17,74	2,60	85,64		
Gelir Durumu						
10.000-24.000 TL	53	16,79	3,32	75,75	4,058	0,255
25.000-39.000 TL	42	17,38	3,15	79,38		
40.000-54.000 TL	32	17,19	2,10	73,97		
55.000 ve Üzeri	32	18,44	2,98	93,88		
Pilates Yapma Sıklığı						
Ayda 1'den fazla, haftada 1'den az	18	17,17	3,13	79,42	1,901	0,387
Haftada 1	20	18,10	3,26	92,98		
Haftada 2-4	121	17,26	2,98	77,94		
Medeni Durum						
Evli	76	17,08	3,34	74,99	2773,000	0,181
Bekar	83	17,61	2,71	84,59		
Çalışma Durumu						
Evet	120	17,57	3,06	84,36	1816,500	0,033*
Hayır	39	16,72	2,88	66,58		
Yaşanılan Yer						
İl	128	17,68	2,53	84,34	1429,000	0,014*
İlçe	31	16,03	4,35	62,10		

* $p<0,05$, ** $p<0,01$; K-W: Kruskal-Wallis, Pairwise Comparisons, M-WU: Mann-Whitney U, n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Std: Standart

Tablo 4.7’de pilates yapanların yaş, eğitim durumu, meslek, gelir durumu ve pilates yapma sıklığı göre psikolojik sağlamlık ölçeği üzerinde yapılan Kruskal-Wallis analizi sonucunda, “yaş (KW=14,795; $p<0,01$) ve eğitim durumu (KW=14,916; $p<0,01$)” değişkenlerinin psikolojik sağlamlık toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü. Ortalamalar incelendiğinde 35-44 yaş arasındakilerin ortalamalarının ($18,92\pm3,03$), 25-34 yaş ($16,83\pm2,59$) ve 45-54 yaş ($15,60\pm4,15$) arasındakilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenirken, lisansüstü eğitime sahip olanların ortalamalarının ($18,75\pm1,62$) ise lise eğitimine sahip olanların ortalamalarından ($16,00\pm4,39$) daha yüksek olduğu belirlendi.

Ayrıca Tablo 4.7’de pilates yapanların medeni durum, çalışma durumu ve yaşanılan yere göre psikolojik sağlamlık ölçeği üzerinde yapılan Mann-Whitney U analizi sonucunda ise “çalışma durumu ($U=1816,500$; $p<0,05$) ve yaşanılan yer ($U=1429,000$; $p<0,05$)” değişkenlerinin psikolojik sağlamlık toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü ($p>0,05$). Ortalamalar incelendiğinde çalışanların ortalamalarının ($17,57\pm3,06$), çalışmayanların ortalamalarından ($16,72\pm2,88$) daha yüksek olduğu belirlenirken, ilde yaşayanların ortalamalarının ($17,68\pm2,53$), ilçede yaşayanların ortalamalarından ($16,03\pm4,35$) daha yüksek olduğu belirlendi.

Tablo 4.8. Pilates yapmayanların demografik ve sosyoekonomik özellikleri açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	n	Ort.	Std. Sapma	Ort. Rank	K-W	p
Yaş						
18-24 yaş (1)	26	17,65	2,15	79,08	8,891	0,031* 2>4, 3>2
25-34 yaş (2)	71	18,32	3,12	83,09		
35-44 yaş (3)	41	18,49	3,63	82,88		
45-54 yaş (4)	18	15,94	2,62	49,58		
Eğitim Durumu						
Okuryazar veya ilkökul mezunu	4	19,75	8,42	88,00	0,441	0,979
Ortaokul	6	19,00	6,93	75,75		
Lise	43	17,95	3,55	76,80		
Yüksekokul / Üniversite	94	17,85	2,26	79,53		
Lisansüstü	9	18,00	2,83	73,44		
Meslek						
Emekli	7	14,86	3,67	42,79	5,797	0,215
Ev hanımı	38	18,45	3,46	82,33		
Memur	34	18,03	1,91	85,21		
İşçi	54	18,15	3,62	76,18		
Diğer	23	17,70	2,34	78,59		
Gelir Durumu						
10.000-24.000 TL	53	18,23	4,30	71,42	3,061	0,382
25.000-39.000 TL	42	17,60	2,72	76,92		
40.000-54.000 TL	39	18,10	1,82	85,59		
55.000 ve Üzeri	22	17,91	2,58	86,02		
Medeni Durum						
Evli	91	18,25	3,42	79,99	2821,500	0,617
Bekar	65	17,60	2,71	76,41		
Çalışma Durumu						
Evet	100	17,94	3,12	79,63	2687,000	0,669
Hayır	56	18,05	3,24	76,48		
Yaşanılan Yer						
İl	91	17,52	2,33	75,38	2673,500	0,296
İlçe	65	18,63	3,96	82,87		

*p<0.05, K-W: Kruskal-Wallis, Pairwise Comparisons, M-WU: Mann-Whitney U, n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Std: Standart

Tablo 4.8’de pilates yapmayanların yaş, eğitim durumu, meslek ve gelir durumuna göre psikolojik sağlamlık ölçeği üzerinde yapılan Kruskal-Wallis analizi sonucunda, sadece “yaş” değişkeninin psikolojik sağlamlık toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü (KW=8,891; p<0,05). Ortalamalar incelendiğinde 25-34 yaş (18,32±3,12) ve 35-44 yaş (18,49±3,63) arasındakilerin ortalamalarının, 45-54 yaş arasındakilerin ortalamalarından (15,94±2,62) daha yüksek olduğu belirlendi.

Ayrıca Tablo 4.8’de pilates yapmayanların medeni durum, çalışma durumu ve yaşanılan yere göre psikolojik sağlamlık ölçeği üzerinde yapılan Mann-Whitney U

analizi sonucunda ise değişkenlerin psikolojik sağlamlık toplam puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görüldü ($p>0,05$).

Tablo 4.9. Yaşam kalitesi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki

Pilates Yapma Durumu	Parametre	Katsayı	Psikolojik Sağlamlık
Pilates Yapan	Yaşam Kalitesi	r	0,056
		p	0,483
		n	159
Pilates Yapmayan		r	0,064
		p	0,425
		n	156

*Spearman korelasyon

Tablo 4.9’da pilates yapan ve yapmayan bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Spearman korelasyon testi uygulandı. Test sonuçlarında hem pilates yapanların hem de pilates yapmayanların yaşam kalitesi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin düşük düzeyde ve anlamlı olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, pilates egzersizi yapan kadınların demografik, sosyoekonomik özellikleri ile yaşam kalitesi ve psikolojik sağlamlıklarına etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bulguların tartışılması, elde edilen verilerin mevcut literatürle karşılaştırılarak yorumlanması açısından önem taşımaktadır.

Cengiz ve Delen'in 2019 yılında yapmış olduğu bir çalışmada; Pilates yapan bireylerin ağırlıklı olarak 25-34 yaş aralığında (%47,17), bekar (%52,20) ve yüksekokul/üniversite mezunu (%69,18) olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, pilates yapmayan bireylerde de 25-34 yaş grubunun (%45,51) baskın olduğu, ancak evli bireylerin oranının daha yüksek olduğu (%58,33) dikkat çekmektedir. Eğitim düzeyleri açısından pilates yapan bireyler arasında lisans ve lisansüstü eğitim seviyeleri daha yaygınken (%81,76), pilates yapmayan bireylerde lise mezunlarının oranının daha yüksek olduğu görülmektedir (%27,56) (Cengiz ve Delen, 2019). Bu bulgular, pilatesin özellikle genç, eğitim düzeyi yüksek ve bekâr bireyler arasında daha popüler bir aktivite olduğunu göstermektedir. Pilatesin fiziksel ve psikolojik faydalarının yanı sıra sosyal bir aktivite olarak algılanmasının, bu gruplar tarafından tercih edilmesine katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir. Mevcut literatürde de fiziksel aktivitelere katılımın genç ve eğitim düzeyi yüksek bireyler arasında daha yaygın olduğuna dair bizim çalışmamıza benzer bulgular yer almaktadır. Pilates yapan bireylerin yaşam kalitesi puanlarının, pilates yapmayan bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bu sonuç, pilatesin yaşam kalitesini artırdığına dair literatürdeki çalışmaları desteklemektedir. Özellikle pilatesin esneklik, kas gücü ve duruş gibi fiziksel parametreleri iyileştirerek bireylerin fiziksel iyilik halini artırdığı bilinmektedir. Buna ek olarak, pilatesin stres azaltıcı etkileri ve zihinsel rahatlama sağlaması da yaşam kalitesine katkı sağlamaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar, bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Özdemir ve Uysal (2017) yapmış oldukları çalışmada kadınlarda pilates egzersizlerinin yaşam kalitelerinde artış sağladığı sonucuna varmışlardır. Vergili (2012) çalışmasında, pilates egzersizi yapan kadınların yaşam kalitesini olumlu yönde değiştirdikleri görüşüne varmışlardır. Saltan (2018), pilates egzersizinin yaşam kalitesine olan etkisini araştırmıştır. Çalışmanın sonunda ise pilates temelli egzersizlerin, kadınların yaşam kalitesini artırdığı sonucuna varmıştır. Pilates yapan bireylerin, fiziksel aktiviteler yoluyla stresle başa çıkma mekanizmalarını daha

etkin bir şekilde kullanabildikleri ve bu durumun yaşam kalitelerini olumlu etkilediği düşünülmektedir. Pilatesin sosyal bir aktivite olması ve grup dersleri yoluyla bireyler arasında etkileşimi artırması da bu olumlu etkiye katkı sağlamış olabilir.

Pilates yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak pilates yapan bireylerin ortalama puanlarının bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür. Pilatesin psikolojik faydalarının, yaşam kalitesine etkisi kadar belirgin olmaması, bu alandaki etkilerin daha uzun vadede ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, bireylerin yaş, çalışma durumu ve eğitim seviyesinin psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Özellikle çalışan ve daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin psikolojik sağlık puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Her iki grup da benzer ortalamalara sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlık, genellikle bireylerin yaşam deneyimleri, kişisel özellikleri ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu olarak şekillenir. Pilates, bireylerin genel iyilik haline katkıda bulunabilirken, psikolojik sağlık gibi daha geniş ve karmaşık bir yapının gelişiminde tek başına belirleyici olmayabilir. Bununla birlikte, pilatesin stres azaltma ve zihin-beden bütünlüğünü artırma gibi dolaylı yollarla psikolojik sağlamlığı destekleyebileceği literatürde belirtilmektedir. Literatürde yapılan araştırmalarda, pilates egzersizinin psikolojik sağlamlığı güçlendirdiğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Özdemir ve Uysal, 2017). Mokhtari ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmalarda, pilates egzersizi yapan yaşlı kadınların depresyon düzeylerini araştırmışlardır. Katılımcılara 12 hafta boyunca düzenli olarak pilates egzersizleri yaptırmışlardır ve çalışmanın sonunda katılımcıların depresyon düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir (Mokhtari ve ark. 2013). Hassan ve Amin tarafından 2011 yılında gerçekleştirilen çalışmada pilates egzersizlerinin ruhsal ve fiziksel yapıya olan etkisi araştırılmıştır. Katılımcıların yaşları 30-35 aralığında yer almaktadır. Katılımcılara 12 hafta boyunca düzenli bir biçimde pilates egzersizleri yaptırılmıştır ve psikolojik iyi oluş üzerine olumlu etkiler bulunmuştur. Mokhtari ve ark. yapmış olduğu çalışma ile bu araştırmanın sonuçları paralellik göstermiştir (Hassan ve Amin, 2011). Pilates egzersizinin psikolojik iyi oluş üzerine olumlu etkilerinin yanı sıra etkisinin olmadığı bizim çalışmamıza benzer çalışmalar bulunmaktadır. Tükel (2021) çalışmasında, rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini incelemiştir. Aktivitelere aktif olarak katılım sağlayan katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Rushing ve arkadaşlarının (2019)

yürütmüş olduğu çalışmada, farklı serbest zaman sporlarına katılımı ile ilgili kısıtlamalar stres, hayal kırıklığı, umutsuzluk ve çatışma dahil duygusal huzursuzluğa yol açarak psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır. Sağlam (2015) çalışmasında öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça mental sağlık özet skorlarında herhangi bir değişikliğin olmadığı tespit edilmiştir.

Pilates yapan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri incelendiğinde, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu ve yaşanılan yer gibi demografik değişkenlerin anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Pilates yapan bireylerde 35-44 yaş grubu ve lisansüstü eğitime sahip bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, bireylerin yaşam tecrübeleri ve eğitim düzeylerinin, stresle başa çıkma becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, pilates yapmayan grupta da 25-34 yaş grubunun psikolojik sağlamlık açısından daha iyi bir durumda olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Sağlam'ın (2015) çalışmasında fiziksel aktivite ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Sanioğlu ve Maçkalı'nın (2021) araştırması da 18-50 yaş arasındaki kadınların psikolojik sağlamlık puanlarının yaş değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Eğitim düzeyine ilişkin bulgular ise, lisansüstü eğitime sahip bireylerin ortalamalarının, lise mezunlarından daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, eğitim düzeyinin bireylerin problem çözme becerilerini geliştirme ve strese karşı direnç kazandırma gibi psikolojik dayanıklılıkla ilgili mekanizmaları destekleyebileceğini düşündürmektedir. Çalışma durumu ve yaşanılan yer gibi diğer değişkenler de psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı etkiler yaratmıştır. Çalışan bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının, çalışmayan bireylerden daha yüksek olduğu, il merkezinde yaşayan bireylerin ise ilçede yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Sanioğlu ve Maçkalı (2021) bu bulguyu destekleyerek, iş ve meslek hayatındaki başarıların bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırabileceğini ifade etmiştir. Demografik değişkenlerin pilates yapan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülmektedir. Özellikle 35-44 yaş grubundaki bireyler ile lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireylerde gözlemlenen yüksek puanlar, bu grupların psikolojik sağlamlık açısından avantajlı olduğunu göstermektedir. Çalışan ve şehir merkezinde yaşayan bireylerdeki yüksek psikolojik sağlamlık düzeyleri ise ekonomik ve sosyal faktörlerin olumlu katkısını işaret etmektedir. Bu bulgular, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılması için yaş,

eğitim ve sosyal yaşam koşullarının dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir. Ayrıca, pilates gibi fiziksel aktivitelerin bireylerin psikolojik sağlamlığını desteklemede etkili bir araç olabileceği dűřünülmektedir.

Bu çalışmada pilates yapan bireylerin yaşam kalitesi açısından belirgin bir avantaj sağladığı gűrűlmekle birlikte, psikolojik sağamlık dűzeylerinde bir farklılık bulunmamıştır. Bulgular, pilatesin özellikle yaşam kalitesini artırıcı etkilerini vurgulamaktadır. Ancak psikolojik sağamlık üzerindeki etkileri incelemek için daha uzun sűreli műdahaleler ve farklı yöntemlerle yapılan araştırmalara ihtiyaç vardır. Pilates gibi fiziksel aktivitelerin bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmede önemli bir araç olduğu bu çalışmayla bir kez daha ortaya konmuştur. Bu bulgular, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine yönelik programların planlanmasında yol gösterici olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, pilates yapan ve yapmayan bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik sağlamlık üzerindeki farklarını incelemek, pilatesin fiziksel ve psikolojik etkilerini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan veriler ve yapılan analizler sonucunda şu önemli sonuçlar elde edilmiştir:

Pilates yapan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, bu grubun genellikle 25-34 yaş aralığında, yükseköğretim mezunu, çalışan ve orta gelir grubuna mensup olduğu görülmüştür. Pilates yapmayan bireylerde ise eğitim düzeyinin daha düşük, gelir seviyesinin daha sınırlı olduğu ve işçi ya da ev hanımı oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık, pilatesin daha çok eğitim seviyesi ve ekonomik olanakları daha yüksek olan bireyler tarafından tercih edildiğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları, pilates yapan bireylerin yaşam kalitesi puanlarının, yapmayan bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, pilatesin bireylerin fiziksel sağlıklarını, stres yönetim becerilerini ve genel iyi olma halini desteklediğini göstermektedir. Özellikle pilatesin vücut farkındalığını artırarak esneklik, güç ve dengeyi iyileştirdiği bilinmektedir. Bu olumlu etkiler, bireylerin günlük yaşamda daha aktif, enerjik ve mutlu hissetmelerine katkıda bulunmaktadır. Pilates yapan bireylerin büyük çoğunluğu (%93,08), pilatesin yaşam kalitesine kesinlikle olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Bu durum, bireylerin subjektif algılarının da pilatesin faydalarıyla örtüştüğünü göstermektedir. Pilates yapmayan bireylerde ise yaşam kalitesine ilişkin herhangi bir etkinin gözlenmemesi, fiziksel aktivitenin eksikliğiyle ilişkilendirilebilir.

Psikolojik sağlamlık açısından pilates yapan ve yapmayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık düzeyinin bireyin yalnızca fiziksel aktivitelerinden değil, genel yaşam koşulları, sosyal destek sistemleri, stresle başa çıkma mekanizmaları ve kişisel özelliklerinden de etkilendiğini göstermektedir. Ancak, pilatesin stres yönetimi ve gevşeme üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, bireylerin bu alanda farklı yöntemlerle desteklenmesi durumunda psikolojik sağlamlıklarının artabileceği düşünülmektedir.

Pilatesin yaşam kalitesine olan olumlu etkileri dikkate alınarak, bu aktivitenin daha geniş kitlelere ulaştırılması önemli bir hedef olmalıdır. Düşük gelir grubundaki

bireylerin pilatese erişimini artırmak amacıyla, belediyeler ve spor merkezleri ücretsiz ya da düşük maliyetli pilates programları düzenleyebilir. Ayrıca, iş yerlerinde çalışanların fiziksel ve ruhsal sağlığını desteklemek için pilates seansları organize edilebilir.

Pilatesin faydaları konusunda farkındalık yaratmak, daha fazla bireyin bu etkinlikten yararlanmasını sağlayabilir. Okullar, sağlık kuruluşları ve topluluk merkezleri, pilatesin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri hakkında seminerler, çalıştaylar veya bilgilendirme kampanyaları düzenleyebilir. Özellikle kadınların ve yaşlı bireylerin pilates yapmaya teşvik edilmesi, bu grupların fiziksel ve ruhsal sağlığını destekleyebilir.

Pilatesin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerinin artırılması için bu aktiviteyi bireysel ya da grup terapileri ile birleştiren programlar geliştirilebilir. Örneğin, yoga veya meditasyon gibi gevşeme teknikleriyle entegre edilmiş pilates programları, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarına daha fazla katkıda bulunabilir. Ayrıca, stresle başa çıkma, öz farkındalık geliştirme ve kişisel gelişim konularında bireylerin desteklenmesi, pilatesin olumlu etkilerini güçlendirebilir.

Bu çalışma, pilatesin yaşam kalitesini artırmada etkili bir araç olduğunu, ancak psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerinin sınırlı kaldığını göstermiştir. Pilatesin psikolojik faydalarının daha iyi anlaşılması için uzun vadeli, kontrollü çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin teşviki için bireylere düzenli egzersiz yapmanın faydaları konusunda farkındalık kazandırılmalıdır. Eğitim seviyesinin ve çalışma durumunun bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkileri de göz önünde bulundurularak, farklı gruplara yönelik destek programları geliştirilebilir.

Pilatesin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini anlamada önemli veriler sunsa da, daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle, farklı yaş grupları, cinsiyetler, sağlık durumları ve sosyoekonomik koşullar altındaki bireylerde pilatesin etkilerinin incelendiği çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, uzun süreli pilates uygulamalarının yaşam kalitesi ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini ölçen boylamsal araştırmalar, bu konudaki literatüre katkı sağlayabilir.

Bu öneriler doğrultusunda, pilatesin toplum genelinde daha yaygın hale getirilmesi ve bireylerin yaşam kalitesine katkı sağlayacak şekilde uygulanması, bireysel ve toplumsal sağlığın iyileştirilmesi açısından önemli olacaktır.

7. KAYNAKLAR

- Akten, M. (2003). Isparta ilindeki bazı rekreasyon alanlarının mevcut potansiyellerinin belirlenmesi. *Turkish Journal Of Forestry*, 4(2), 115-132.
- Akyol, A. D. (1993). Yaşam kalitesi ve yaklaşımları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 9(2), 75-80.
- Arslan C, Ceviz D. (2007).Ev kadını ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21, 211-220.
- Aslan, İ. H., & Atıcı, E. (2023). Yük Taşıyan İşçilerde Ergonomi Eğitiminin Vücut Farkındalığı, Postür ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1213-1220.
- Aykın, A. G. (2018). *Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi*. (1.Baskı). İstanbul: Okur Akademi.
- Başıoğlu, C., & Buldukoğlu, K. (2015). Depresif Bozukluklarda Psikososyal Girişimler. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 1-15.
- Bayram, A., Ergin, F. E. (2024). Farklı kuşaklardan anneye sahip bireylerin aile iklimleri ile çocukluk dönemi mutluluk-huzur anıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Health Research*.
- Bendis Pilates, (2024), <https://www.bendispilates.com/ekipmanlar>.
- Bozali, N. (2023). Rekreasyon Hizmetine Ayrılacak Alanların Belirlenmesi Ve İşletme Sınıfının Oluşturulması. *Turkish Journal Of Forest Science*, 7(1), 91-109.
- Buzlukçu, C., Kılıç, S. N., & Uzun, A. (2023). Kentsel rekreasyon olanaklarına yönelik çoklu paydaş değerlendirmesi: Balıkesir örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 34(2), 32-43.
- Cengiz, Ş. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Cımbız, A., Uzgören, N., Aras, Ö. (2007) Kas iskelet sisteminde ağrıya ait risk faktörlerinin lojistik regresyon analizi ile belirlenmesi: pilot çalışma. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18, 20-27.
- Damdelen, M. (2016). *Sağlıklı bireylerde pilatesin denge üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, İ. C., & Çilli, M. (2018). 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-13.

- Demircioğlu, E., Yurt, E. (2024). Sınıf öğretmenlerinin mesleki yeterlik algıları için dijital materyal tasarım becerilerinin önemi: ilişkisel bir araştırma. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 13(2), 489-499.
- Demirtaş, Ş., Güngör, C., & Demirtaş, R. N. (2017). Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite: bireysel, psikososyal ve çevresel özelliklerin buna katkısı. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(1), 100-108.
- Denktaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş., & Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 83-90.
- Dinç, N. Güzel, P. ve Özbey, S. (2018). Rekreatif fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Durhan, T. A., Türkmen, E., & Akgül, B. M. (2022). Pilates yapan bireylerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(1), 86-98.
- Eruzun, C., Türkmen, M. (2018). Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkileri: özel spor merkezleri örneği. *Sportmetre Dergisi*, 16(3), s.203.
- Eser, E. (2004). *Yaşam kalitesinin sınıflandırılması ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin ölçümü*. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu (8-10 Nisan, E.Ü. Atatürk Kültür Merkezi) Kongre Kitabı, 4-6.
- Gönülateş, S., Saygın, Ö., ve İrez, G. B. (2010). Düzenli yürüyüş programının 40-55 yaşları arası bayanlarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurları ve kan lipidleri üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 960-970.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gümüşay, M., & Koç, M. C. (2023). Bir boş zaman aktivitesi olarak kick boks yapanların yaşam doyumlarının incelenmesi. *Spor & Bilim* 2022, 335.
- Güran, R., Amcaoğlu, D., & Çakmak, A. H. (2023). Spor yapan bireylerin bir boş zaman faaliyeti olarak spor algısı. *Spor & Bilim*, 323.
- Gökmen, N.E.(2015). *Kronik bel ağrısı olan hastalarda pilates ve lomber stabilizasyon egzersizlerinin etkinliğinin karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi, Tıp Fakültesi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Göz, E., Çolakoğlu, B. D., Çakmur, R., & Balci, B. (2020). *Erken dönem parkinson hastalarında pilates ve elastik bantlama uygulamalarının denge ve postüral*

*kontrol üzerine etkisi.*Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Hassan, E.A.H., & Amin, M. A. (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.

Hassan, A., & Çağlayan, M. N. (2023). Sosyal medyadaki feminist içerikler ve rekreasyon aktivitelerine katılım: y kuşağı kadınları üzerine bir inceleme. *Gsi Journals Serie A: Advancements In Tourism Recreation And Sports Sciences*, 6(2), 301-315.

Isacowitz, R. (2022). *Pilates*. Human Kinetics.

Karaküçük, S. (2012). *Terapatik rekreasyon*. İstanbul:Gazi Kitapevi.

Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.

Karaküçük, S., & Yetim, A. (1996). Rekreasyon etkinliklerinde liderlik ve fonksiyonları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 64-76.

Kaya, M., Paktaş, Y., Topçu, İ., & Karabacak, E. (2020). Pilates reformer egzersizlerinin sedanter kadınlarda vücut ağırlığı, kas çevresi ve esneklik düzeylerine etkilerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 130-139.

Keskinoğlu, P. (2010). *Yaşam kalitesini etkileyen nedenler*. 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi, İzmir, s.109.

Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., ve Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.

Kitiş, Y., ve Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411.

Kocakulak, N. A., & Özdemir, N. (2024). Reformer pilates egzersizleri vücut yağ oranını etkiler mi?. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 91-101.

Koçyiğit, M., & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2, 211-223.

Köroğlu, M., Çelik, S., & Tüt, E. (2023). Spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin beden imajı ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 137-160.

Kublay, Ö. C. A. L. (2023). Rekreasyon mezun nitelikleri perspektifinden üniversite, fakülte ve bölümlerin misyon ve vizyon bildirimlerinin tematik

- incelenmesi. *International Journal Of Sport Exercise And Training Sciences-Ijsets*, 9(1), 10-25.
- Kurt, A., Özçilingir, Ö. M., İkizler, H. C., Öntürk, Y., & Çağlayan, A. (2022). Rekreatif aktivite olarak pilates egzersizlerinin kadınlarda fonksiyonel hareket analizi skorları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 72-82.
- Metin, C. T., Kesici, M., & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*. 8(30).
- Mokhtari, M., Nezakatalhossaini, M., & Esfarjani, F. (2013). The effect of 12-week pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 70, 1714-1723.
- Nernekli, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Öksüz, E. ve Malhan, S. (2005). *Sağlığa bağlı yaşam kalitesi kalimetri*. Ankara: Başkent Üniversitesi Yayınları.
- Okur, S. Ç., Firdin, F., Öztürk, S. K., Acarkan, T., Edemci, Ş., Vural, M., & Nazlıkul, H. Non-Spesifik boyun ağrısında manipülasyonun eklem hareket açıklığı ve ağrıya etkisi: erken dönem sonuçlar. *Bilimsel Tamamlayıcı Tıp Regülasyon ve Nöral Terapi Dergisi*, 12(1), 11-13.
- Özbudak, S. (2019). *Müzikli ve müziksiz yapılan aletli pilates egzersizlerinin iş doyumu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Özdemir, Ö. Ç., & Uysal, M. F. (2018). Postmenopozal dönemde pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi ve depresyon üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 25-32.
- Öztürk, F. (2019). *Pilates method as a kind of mind body practice women practitioners' opinions on their physical and psychological wellbeing* [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Öztürk M, Saçaklı H, Yancı BA, Ferah M. (2016). *Kadın ve erkeklere uygulanan bir egzersiz ve diyet programının beden bileşenlerine etkisinin incelenmesi*. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6,1303-1414.
- Papavasiliou K. (2010). *Egzersiz ve yaşam kalitesi*. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 27, 54-56.
- Polat, S. Ö., Aksay, U. C., Tunç, M., & Göker, P. (2024). *Pilates üzerine yapılan bilimsel çalışmaların bibliyometrik analizi*. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 33(3), 156-164.

- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Arzu, Ö. Z. E. R. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Rushing, J.R., D'Antonio, A., ve Needham, M.D. (2019). Spatial patterns of constraints to park visitation among urban populations. *Leisure Sciences an Interdisciplinary Journal*, 1-27.
- Saltan, A. (2018). Kadınlarda pilates temelli egzersizin postür, yaşam kalitesi, depresyon belirtileri ve ağrı üzerine etkisinin araştırılması. *FÜ Sağ. Bil. Tıp. Derg*, 32(1), 31-36.
- Sanioğlu, G., & Maçkalı, Z. (2021). Kadınlarda Pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(1), 37-50.
- Sapancalı, F. (2009). *Toplumsal açıdan yaşam kalitesi*. İzmir: Altın Nokta Basım Yayın Dağıtım.
- Saraçoğlu, C. (2017). Toplumsal Hareket Teorilerinde Anaakımı Aşmak: Bütünlük ve Antagonizma. *Anaakım Bilime Karşı Marksist Müdahaleler, İstanbul: İleri Kitap*, 43-66.
- Seker, S. E. (2014). Maslow'un İhtiyaçlar Piramiti (Maslow Hierarchy Of Needs). *Ybs Ansiklopedi*, 1(1), 43-45.
- Shim S, Yun Jang MK, Johnson BD, et al.(2010). The effects of Pilates on cholesterol, CRP and leptin in obese adult's men. *Med Sci Sports Exerc*, 44, 568-569.
- Soylu, C., Kütük, B. (2022). SF-12 yaşam kalitesi ölçeği'nin Türkçe formunun güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 33(2), 108-117.
- Şimşek, D. ve Katırcı H. (2011). Pilates egzersizlerinin postural stabilite ve spor performansı üzerine etkileri: sistematik bir literatür incelemesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2).
- Toker, F., & Nergiz, H. G. (2023). Rekreasyon yönetimi bölümü akademisyenlerinin mevcut durumu üzerine bir inceleme. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 370-381.
- Tükel, Y. (2021). Covid-19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-104.
- Türkiye Cumhuriyeti (T.C.), Anayasasının (1982) 17. ve 50. Maddesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu, *İstatistiklerle Kadın* (2023). Erişim Tarihi (29.09.2024).
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.

- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Nilgün, A. V. C. I., & İlkay, T. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).
- Uzun, M. (2017). *Omuz-boyun postür problemi olan yetişkin hastalarda klinik pilates egzersizlerinin postüre etkisinin belirlenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Ware, J.E., Kosinski, M., & Keller, S.D. (1995). *SF-12: How to Score the SF-12 Physical and Mental Health Summary Scales*. Boston: The Health Institute, New England Medical Center.
- Wells C, Kolt GS, Bialocerkowski A. (2012). Defining pilates exercise: a systematic review. *Complement Ther Med* 2012, 20(4), 253-262.
- Vancini, R.L., Rayes, A. B. R., Lira, C.A.B.D., Sarro, K.J., & Andrade, M. S. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arquivos De Neuro-Psiquiatria*, 75, 850-857.
- Vainionpaa A, Korpelainen R, Kaikkonen H, et al. (2007). Effect of impact exercise on physical performance and cardiovascular risk factors. *Med Sci Sports Exerc*, 39, 756-763.
- Vergili, Ö. (2012). Sağlıklı sedanter kadınlarda kalistenik ve pilates egzersizlerinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(3), 14-20.
- Vural, Ö. Eler, S. ve Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Yakut, E., Yağlı, V. N., Akdoğan, A., & Kiraz, S. (2006). Diz osteoartriti olan hastalarda pilates egzersizlerinin rolü: bir pilot çalışma. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 17(2), 51-60.
- Yaman, Ç. (2002). *Sakarya üniversitesinde okuyan obez öğrencilere uygulanan diyet egzersiz ve mix (diyet + egzersiz) metotlarının kilo vermede etki düzeyinin araştırılması*. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Yıldız Dans & Müzik Akademi (2024), <https://www.pilateskadikoy.com/pilatesin-6-temel-prensibi/>. (Erişim tarihi 5 Şubat 2024).
- Yurtoğlu, Y. S., & Burkovik, H. Y. (2024). Yetişkinlerde algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlık, beden imajı ve Beck'in Bilişsel Üçlüsü ile ilişkisi. *The Journal Of Happiness And Well-Being*, 9(16), 29- 42.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Ek 2. Etik Kurul Onayı

Ek 3. Tez Çalışması Orijinallik Raporu Beyan Belgesi

Ek 4. Demografik Bilgi Formu

Ek 5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ek 6. Yaşam Kalitesi Ölçeği

Ek 7. Ölçek Kullanımı Onay İzni

Ek 8. Ölçek Kullanımı Onay İzni

EK1.Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sizi, **Giresun Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan 6.01.2025 tarih E-50288587-050.01.04-60783 sayı ile izin alınan* ve tarafından yürütülen “Rekreatif Etkinlik Olarak Yapılan Pilates Egzersizlerinin Kadınlarda Yaşam Kalitesi ve Psikolojisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

**Giresun Üniversitesi Etik Kurulundan izini alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.*

Araştırmanın Amacı	Bu araştırmanın temel amacı, rekreatif etkinlik olarak yapılan pilates egzersizinin kadınların yaşam kalitesi ve psikolojisi üzerindeki etkilerini incelemektir.		
Araştırmanın Yöntemi	Gerekli izinler alındıktan sonra pilates yapan ve yapmayan kadınlara, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yaşam Kalitesi Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılacaktır.		
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)	09/02/2025 – 10/03/2025		
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	300		
Araştırmanın Yapılacağı Yerler			
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	☐	Evet	☐ Hayır

KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. Bu formun imzalı bir kopyası bana verilecektir.

ARAŞTIRMA YÜRÜTÜCÜSÜ (Tez çalışmalarında Danışman tarafından imzalanacaktır)		
Adı ve Soyadı	Asiye Hande BAŞKAN	Tarih ve İmza
Adres ve telefonu	T.C. Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	
KATILIMCI		
Adı ve Soyadı	ÇAĞLA ECEM YARIZ TERZİ	Tarih ve İmza

EK 2.Etik Kurul Onayı



T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı :E-50288587-050.01.04-60783
Konu :06.01.2025 tarihli ve 01/13 sayılı Etik Kurulu Kararı

07.01.2025

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 11.12.2024 tarihli başvurunuz.

Kurulumuza sunmuş olduğunuz **"Rekreatif Etkinlik Olarak Yapılan Pilates Egzersizlerinin Kadınlarda Yaşam Kalitesi ve Psikolojisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi"** başlıklı çalışmanız 06.01.2025 tarihli ve 01/13 sayılı Etik Kurulumuzca değerlendirilmiş olup etik açıdan **uygun** bulunmuştur.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr. Eyüp NEFES
Kurul Başkanı

Dağıtım:

Gereği:

Sayın Çağla Ecem YARIZ TERZİ

Bilgi:

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Asiye Hande BAŞKAN

EK 3.Tez Çalışması Orijinallik Raporu Beyan Belgesi

Ek-3

EK: Tez Çalışması Orijinallik Raporu Beyan Belgesi

**T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ**

Tez Başlığı : "Rekreatif Etkinlik Olarak Yapılan Pilates Egzersizlerinin
Kadınlarda Yaşam Kalitesi Ve Psikolojisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi"

Yukarıda başlığı gösterilen çalışmamın Kapak, Giriş, Özet ve Ana Bölümlerden (Önceki Çalışmalar veya Genel Bilgiler, Materyal ve Yöntem, Bulgular ve Tartışma, Sonuç ve Öneriler kısımlarından oluşan toplam 89 sayfalık kısmına ilişkin, 15/01/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından intihal tespit programından "Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları"na uygun filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15 'tir.

Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Çağla Ecem YARIZ TERZİ

Öğrenci No: 22220005

Öğrencinin Anabilim/Ana Sanat Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Öğrencinin Programı: Beden Eğitimi ve Spor

Tarih ve Öğrencinin İmzası: 15.01.2025

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Dr.Öğr.Üyesi Asiye Hande BAŞKAN

***Form Mutlaka Elektronik Ortamda Doldurulmalıdır.

***Tez Çalışması Orijinallik Raporu Beyan Belgesinin Tez Çalışmalarının Ekler Bölümüne konulması zorunludur.

EK 4.Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU
Bu demografik ve fiziksel değerlendirme formu “Rekreatif etkinlik olarak yapılan pilates egzersizinin kadınların yaşam kalitesi ve psikolojisi üzerindeki etkilerini incelenmesi.” konulu Yüksek Lisans Tez çalışması için tasarlanmıştır. Çalışmanın doğru verilerle sonuçlanması açısından, soruları içtenlikle yanıtalamanız son derece önemlidir. Bu çalışmaya katılanların verdikleri bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve çalışma dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz. Danışman: Dr.Öğr.Üyesi Asiye Hande BAŞKAN Araştırmacı: Çağla Ecem Yarız Terzi

1. Boy (cm)	
2. Yaş (yıl)	
3. Kilo (kg)	
4. Aylık Net Geliriz	1.10.000-24.000 2. 25.000-39.000 3. 40.000-54.000 4. 55.000 ve üzeri
5. Eğitim Durumu	1. Okuryazar değil () 2. Okuryazar () 3. İlkokul () 4. Ortaokul () 5. Lise () 6. Üniversite / Yüksekokul ()
6. Çalışma Durumu	1. Çalışıyor ise (Meslek): 2. Çalışmıyor ()
7. Mesleğinizi belirtiniz	1. Emekli 2. Ev hanımı 3. Memur 4. İşçi 5. Diğer....
8. Pilates egzersizine katılıyor musunuz?	Evet () Hayır ()

EK 5.Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK 6. Yaşam Kalitesi Ölçeği

SF-12 Yaşam Kalitesi

SF-12 YAŞAM KALİTESİ

YÖNERGE: Bu tarama formu size sağlığınıza ilgili görüşlerinizi sormaktadır. Bu bilgiler sizin nasıl hissettiğinizi ve her zamanki faaliyetlerinizi ne rahatlıkla yapabildiğinizi izlemekte yardımcı olacaktır.

Bütün soruları belirtildiği şekilde cevaplayın. Eğer bir soruyu ne şekilde cevaplayacağınızdan emin olamazsanız, lütfen en yakın cevabı işaretleyiniz.

1. Genel olarak sağlığınıza nasıl değerlendirirsiniz?

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5
Mükemmel	Çok iyi	İyi	Fena değil	Kötü

Aşağıdaki maddeler normal olarak gün içerisinde yapıyor olabileceğiniz bazı faaliyetlerdir. Şu sıralarda sağlığınıza sizi bu faaliyetler bakımından kısıtlıyor mu? Kısıtlıyorsa ne kadar?

	Evet, oldukça kısıtlıyor	Evet, biraz kısıtlıyor	Hayır, hiç kısıtlamıyor
2. Orta zorlukta faaliyetler, örneğin masa kaldırmak, süpürmek, yürüyüş gibi hafif spor yapmak	☐	☐	☐
3. Birkaç kat merdiven çıkmak	☐	☐	☐

Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde işinizde veya diğer günlük faaliyetlerinizde bedensel sağlığınıza nedeniyle aşağıdaki sorunların herhangi biriyle karşılaştınız mı?

	EVET	HAYIR
4. Yapmak istediğinizden daha azını yapabilmek (bitmeyen projeler, temizlenmeyen ev gibi...)	☐	☐
5. Yapabildiğiniz iş türünde ya da diğer faaliyetlerde kısıtlanmak	☐	☐

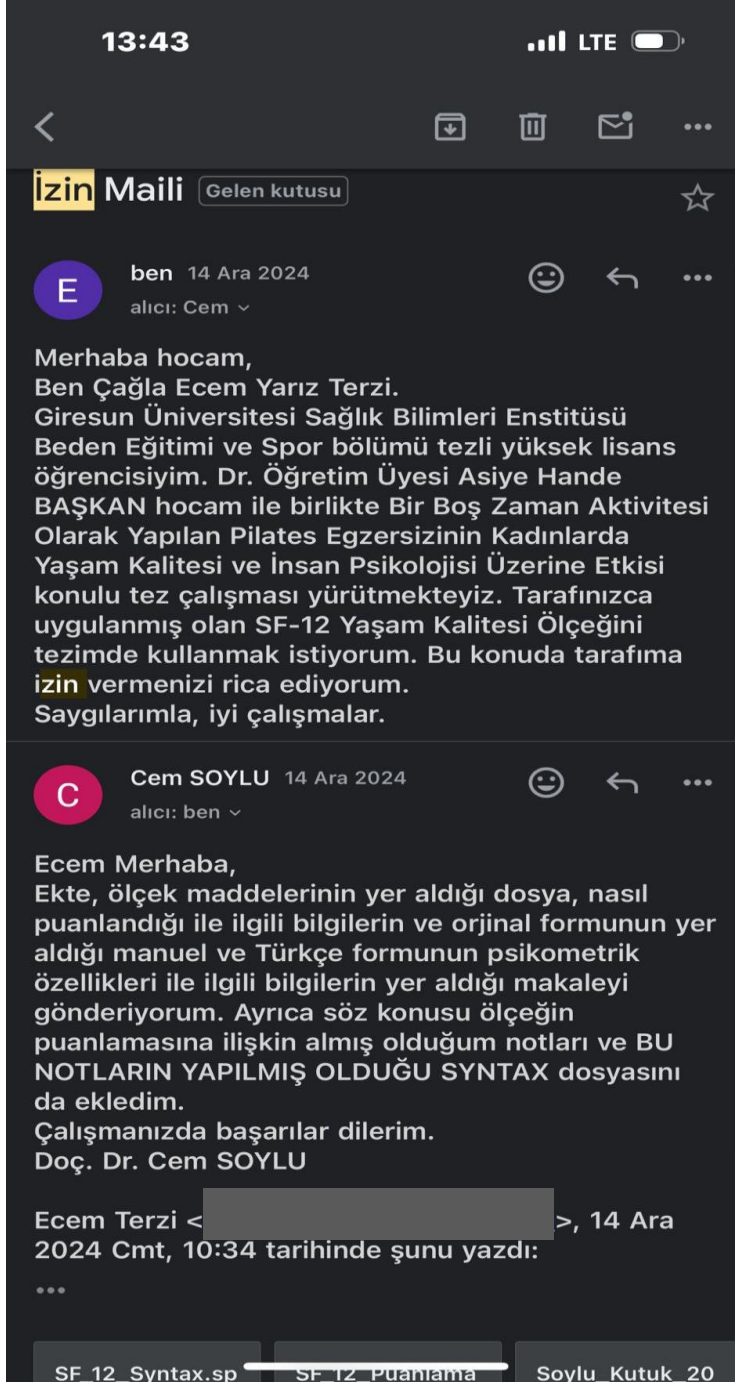
Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde işinizde veya diğer günlük faaliyetlerinizde duygusal problemlerinizi nedeniyle (üzüntülü ya da kaygılı olmak gibi) aşağıdaki sorunların herhangi biriyle karşılaştınız mı?

- | | EVET | HAYIR | | |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------|------------------|
| 6. Yaptığınızdan daha azını yapabilmek (bitmeyen projeler, temizlenmeyen ev gibi...) | ☐ | ☐ | | |
| 7. İş ya da diğer uğraşları her zaman gibi dikkatlice yapamamak | ☐ | ☐ | | |
| 8. <u>Son bir ay (4 hafta) içerisinde, ağrı</u> normal işinize (ev dışında ve ev işi) ne kadar engel oldu? | ☐ | ☐ | | |
| | ☐ | ☐ | | |
| Hiç olmadı | Biraz | Orta derecede | Epey | Çok fazla |

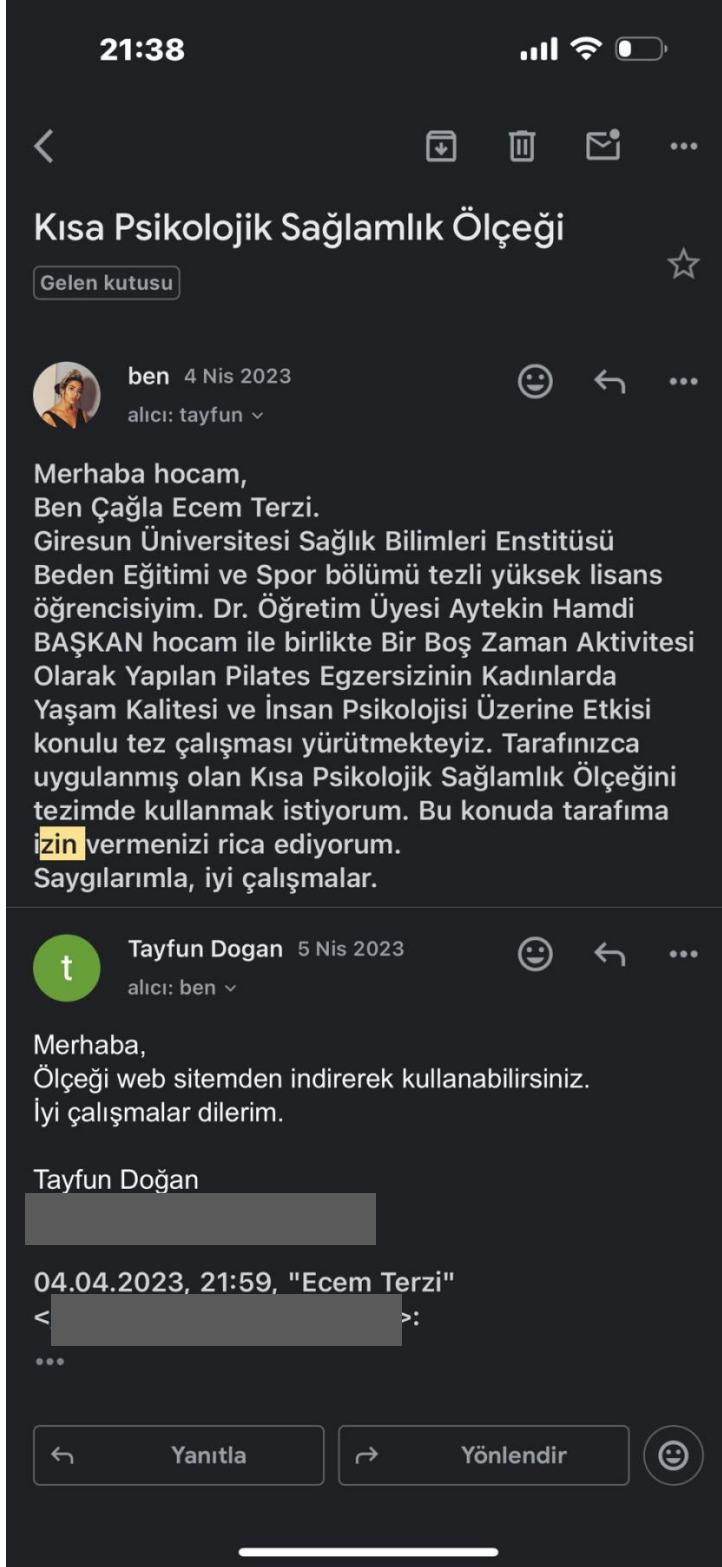
Aşağıdaki sorular geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizle ve işlerin sizin için nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen, her soru için nasıl hissettiğinize en yakın olan cevabı verin. Geçtiğimiz 4 hafta içindeki sürenin ne kadarı:

- | | Her zaman | Çoğu zaman | Epeyce | Arada sırada | Çok ender | Hiçbir zaman |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9. Sakin ve huzurlu hissettiniz? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Çok enerjiniz oldu? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. Mutsuz ve kederli oldunuz? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. <u>Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde, bu sürenin ne kadarında bedensel sağlığınız ya da duygusal problemlerinizi, sosyal faaliyetlerinize (arkadaş, akraba ziyareti gibi) engel</u> oldu? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Her zaman | Çoğu zaman | Bazen | Çok ender | Hiçbir zaman | | |

EK 7. Ölçek Kullanımı Onay İzni



EK 8. Ölçek Kullanımı Onay İzni II



ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı: Çağla Ecem YARIZ TERZİ

Yabancı Dili: İngilizce (Orta)

Eğitim Bilgileri:

Derece	Bölüm/Program	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Yıl
Yüksek Lisans	Beden Eğitimi ve Spor	Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2022-2025
Lisans	Spor Yöneticiliği	Ordu Üniversitesi	2013-2017
Lise	İngilizce	Fatsa Anadolu Lisesi	2009-2013

İş Deneyimi:

Görev	Görev Yeri	Yıl
Pilates Eğitmeni	NOVA Pilates Stüdyo	2021-2025
Pilates Eğitmeni	Ordu HEM	2018-2019