



**8 HAFTALIK SPOR TİF REKREASYON KATILIMININ  
EV HANIMLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE  
REKREASYON FAYDA ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Tuğçe SAKA**

Kütahya-2024

T.C.  
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**8 HAFTALIK SPORTİF REKREASYON KATILIMININ EV  
HANIMLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE REKREASYON  
FAYDA ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ**

Danışman:  
Doç. Dr. Osman GÜMÜŞGÜL

Hazırlayan:  
Tuğçe SAKA

Kütahya- 2024

## Kabul ve Onay

### KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim dalında, 202185141015 öğrenci numaralı, Tuğçe SAKA'nın hazırlamamış olduğu "8 HAFTALIK SPORTİF REKREASYON KATILIMININ EV HANIMLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE REKREASYON FAYDA ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ" başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı jüri tarafından yapılmış ve adayın tezinin OY BİRLİĞİ ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

06/06/2024

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Ret
Doç. Dr. Osman GÜMÜŞGÜL (Danışman)		
Doç. Dr. Sinan AKIN		
Doç. Dr. Utku IŞIK		

## Onay

Doç. Dr. Eray ACAR

Enstitü Müdürü

## **Bilimsel Etik Bildirimi**

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “8 Haftalık Sportif Rekreasyon Katılımının Ev Hanımlarında Psikolojik İyi Oluş ve Rekreasyon Fayda Algısı Üzerine Etkisi” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

06/06/2024

Tuğçe SAKA

## **Özgeçmiş**

Tuğçe SAKA ilk, orta, lise ve üniversite eğitimini Kütahya'da tamamladı. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde çift anadal programı ile Antrenörlük Eğitimi bölümünden 2021 yılında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden 2022 yılında mezun olduktan sonra Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisansa başladı.



## ÖZET

### 8 HAFTALIK SPORTİF REKREASYON KATILIMININ EV HANIMLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE REKREASYON FAYDA ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ

**SAKA, Tuğçe**  
**Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Osman GÜMÜŞGÜL**  
**Haziran, 2024, 121 sayfa**

Ev hanımlarının anne, eş gibi sosyal rollerinin getirdiği yükümlülükler ile ev işlerinden sorumlu olmaları nedeniyle çeşitli faaliyetlere katılımları ve boş zamanlarının sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, 8 haftalık mat pilatesi ve trambolin sportif rekreasyon uygulamalarının ev hanımlarında psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı üzerine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya Kütahya ilinin Tavşanlı ilçesinde bulunan ev hanımları katılmıştır. Çalışmaya katılan gruplar 21 deney ve 21 kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcılar 8 hafta boyunca haftada 3 gün spor salonunda bulunup spor eğitmeni eşliğinde egzersizlere katılmış kontrol grubu ise günlük yaşantısına aynı şekilde devam etmiştir. Araştırmada, Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Telef (2013) tarafından yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Ho (2008) tarafından geliştirilip Akgül ve ark. (2018) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanan Rekreasyon Fayda Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, frekans analizleri, Bağımsız Örneklem T-Testi ve Bağımlı Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre, deney grubunun dâhil olduğu 8 haftalık sportif rekreasyon uygulamaları sonrasında grupların ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda tüm alt boyutlarda ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ( $p<0,05$ ). Farklı bir ifade ile ev hanımlarının katılım sağladıkları 8 haftalık sportif rekreasyon etkinlikleri rekreasyon katılım boyutu ile fiziksel, psikolojik, sosyal fayda algısı ile psikolojik iyi oluş puanları üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ev Hanımları, Psikolojik İyi Oluş, Rekreasyon Fayda, Rekreasyon

**ABSTRACT****THE EFFECT OF 8 WEEKS OF SPORTIVE RECREATION PARTICIPATION  
ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PERCEPTION OF RECREATION  
BENEFIT IN HOUSEWIVES****SAKA, Tuğçe****Master Thesis, Department of Physical Education and Sports****Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Osman GÜMÜŞGÜL****June, 2024, 121 pages**

It has been seen that housewives' participation in various activities and leisure time are limited due to the obligations of their social roles such as mother, wife and being responsible for housework. The aim of this study was to determine the effect of 8-week mat pilates and trampoline sportive recreation practices on psychological well-being and recreation benefit perception in housewives. Housewives in Tavşanlı district of Kütahya province participated in the study. The groups participating in the study were divided into two groups, 21 experimental and 21 control groups. The participants in the experimental group were in the gym 3 days a week for 8 weeks and participated in exercises accompanied by a sports instructor, while the control group continued their daily lives in the same way. In the study, Psychological Well-Being Scale developed by Diener et al. (2010) and adapted to Turkish population by Telef (2013) and Recreation Benefit Scale developed by Ho (2008) and adapted to Turkish population by Akgül et al. (2018) were used. Frequency analyses, Independent Sample T-Test and Dependent Sample T-Test were applied to analyse the data. According to the data obtained, the pre-test and post-test scores of the groups were compared after the 8-week sportive recreation practices in which the experimental group was included. As a result of this comparison, significant differences emerged between pre-test and post-test scores in all sub-dimensions ( $p < 0.05$ ). In other words, 8-week sportive recreation activities that housewives participated in created significant differences on the recreation participation dimension, physical, psychological, social benefit perception and psychological well-being scores.

**Keywords:** Housewives, Psychological Well-Being, Recreation Benefit, Recreation

## ÖNSÖZ

Tezimin oluşturulma sürecinde desteklerini esirgemeyen, motive edici ve destekleyici tavırlarıyla her zaman ve her konuda yardımcı olan, çalışmamın tüm aşamalarında sağladığı engin tecrübesi ve bilgi birikiminden dolayı tez danışmanım, değerli hocam Doç. Dr. Osman GÜMÜŞGÜL'e

Tez sürecim boyunca istatistiksel analiz bilgisi ve özgün fikirleri ile deneyimlerinden yararlanma olanağı bulduğum değerli hocam Doç. Dr. Utku IŞIK'a

Hayatım boyunca sabırla ve sonsuz güvenle her daim arkamda duran, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen canım aileme,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tuğçe SAKA  
Kütahya-2024

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
GÖRSELLER LİSTESİ .....	xiii
KISALTMALAR.....	xv

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU .....	3
1.2. ÇALIŞMANIN AMACI.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	3
1.4. SINIRLILIKLAR.....	4
1.5. HİPOTEZLER .....	4
1.6. EVREN ÖRNEKLEM .....	5

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON KAVRAMLAR .....	7
2.1.1. Zaman Kavramı .....	7
2.1.2. Boş Zaman Kavramı .....	8
2.1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları .....	9
2.1.2.2. Boş Zaman Hakkı.....	10
2.1.3. Rekreasyon Kavramı.....	13
2.1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	14
2.1.3.2. Rekreasyon Etkinlik Alanları .....	15
2.1.3.3. Etkinliklerin ve Aktivitelerin Yapılandırıldığı Temel Alanlar .....	17
2.1.4. Sportif Rekreasyon .....	27
2.1.4.1. Sportif Rekreasyon Faaliyetlerinin Yararları.....	28
2.2. EGZERSİZ VE EV HANIMLARI .....	29
2.2.1. Egzersiz.....	29
2.2.1.1. Rekreasyonel Egzersiz, Rekreasyon ve Egzersiz İlişkisi .....	29
2.2.2. Ev Hanımları.....	30
2.2.2.1. Ev Hanımlarının Boş Zaman Kullanımları .....	31

2.2.2.2. Ev Hanımları ve Egzersiz.....	32
<b>2.3. PİLATES.....</b>	<b>33</b>
2.3.1. Pilates'in Tarihçesi ve Gelişimi .....	33
2.3.2. Pilatesin Temel Prensipleri .....	34
2.3.3. Pilates Egzersizlerinin Faydaları .....	36
2.3.4. Mat Pilates .....	37
<b>2.4. TRAMBOLIN.....</b>	<b>38</b>
2.4.1. Mini Trambolin .....	39
2.4.2. Mini Trambolin Egzersizlerinin Etkileri.....	40
<b>2.5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ.....</b>	<b>41</b>
2.5.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler .....	44
<b>2.6. REKREASYON FAYDA .....</b>	<b>44</b>
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>GEREÇ VE YÖNTEM</b>	
<b>3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....</b>	<b>48</b>
<b>3.2. ÇALIŞMA GRUBU.....</b>	<b>48</b>
<b>3.3. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ .....</b>	<b>48</b>
<b>3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....</b>	<b>48</b>
3.4.1. Kişisel Bilgiler Formu .....	48
3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well Being Scale).....	48
3.4.3. Rekreasyon Fayda Ölçeği (Leisure Benefit Scale, LBS).....	49
3.4.4. Algılanan Efor Ölçeği- Borg Skalası .....	49
<b>3.5. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ.....</b>	<b>49</b>
3.5.1. Uygulanan Egzersiz Protokolü ve İçeriği .....	49
3.5.1.1. The Hundred.....	51
3.5.1.2. Roll Up .....	51
3.5.1.3. One Leg Circle .....	52
3.5.1.4. Rolling Like a Ball .....	52
3.5.1.5. Single Leg Stretch .....	53
3.5.1.6. Double Leg Stretch .....	53
3.5.1.7. Single Straight Leg Stretch .....	54
3.5.1.8. Double Straight Leg Lower.....	54
3.5.1.9. Criss-Cross .....	55
3.5.1.10. Spine Stretch Forward.....	55

3.5.1.11. Open Leg Rocker .....	56
3.5.1.12. Corkscrew .....	57
3.5.1.13. Saw .....	57
3.5.1.14. Swan .....	58
3.5.1.15. Shoulder Bridge .....	58
3.5.1.16. Swimming .....	59
3.5.1.17. Side Kick Series .....	60
3.5.1.18. Beats On Belly .....	60
3.5.1.19. Teaser One Leg .....	61
3.5.1.20. Teaser I .....	62
3.5.1.21. Leg Pull-Down .....	62
3.5.1.22. Mermaid Stretch .....	63
3.5.1.23. Seal .....	64
3.5.1.24. Push Up Series .....	64
3.5.1.25. Running Man (Koşu Formu) .....	65
3.5.1.26. Jumping Jack (Bacak ve Kolların Lateralde Açılıp Kapanması) .....	65
3.5.1.27. Jumping Ab Twists (Sıçrayarak Alt Ekstremitenin İçe ve Dışa Rotasyonu) .....	66
3.5.1.28. Jump Squat (Sıçramalı Skuat) .....	66
3.5.1.29. Tuck jump (Dizleri Karın Bölgesine Çekerek Sıçrama) .....	67
3.5.1.30. Bacakları Hiperabduksiyon Yaparak Sıçrama .....	67
3.5.1.31. Torpedo jumps (Torpedo Sıçraması) .....	68
3.5.1.32. High Knees Running (Dizleri Yukarı Çekerek Koşu) .....	69

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

<b>4.1. BULGULAR .....</b>	<b>71</b>
----------------------------	-----------

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

<b>5.1. TARTIŞMA .....</b>	<b>76</b>
<b>5.2. SONUÇ .....</b>	<b>79</b>
<b>5.3. ÖNERİLER .....</b>	<b>80</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>82</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>88</b>
<b>DİZİN .....</b>	<b>104</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Tablo 2.1:</b> Popüler Sanat Türleri .....	23
<b>Tablo 3.1:</b> Haftalık Egzersiz Planlaması .....	50
<b>Tablo 3.2:</b> Egzersiz Programı .....	50
<b>Tablo 3.3:</b> Mat Pilates Programı .....	50
<b>Tablo 4.1:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Fiziksel Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	71
<b>Tablo 4.2:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	71
<b>Tablo 4.3:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	71
<b>Tablo 4.4:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	71
<b>Tablo 4.5:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Fiziksel Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	72
<b>Tablo 4.6:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	72
<b>Tablo 4.7:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	72
<b>Tablo 4.8:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	73
<b>Tablo 4.9:</b> Deney Grubunun Fiziksel Ön Test ve Fiziksel Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	73
<b>Tablo 4.10:</b> Deney Grubunun Psikolojik Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	73
<b>Tablo 4.11:</b> Deney Grubunun Sosyal Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	74
<b>Tablo 4.12:</b> Deney Grubunun Psikoloji İyi Oluş Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	74

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa

<b>Şekil 2.1:</b> Etkinlik ve Aktivitenin Yapılandırıldığı Temel Alanlar .....	18
<b>Şekil 2.2:</b> Boş Zaman Sosyal İlişki ve Sağlık Arasındaki İlişki Modeli .....	21
<b>Şekil 2.3:</b> Mini Trambolin .....	39



## GÖRSELLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Görsel 3.1:</b> The Hundred Hareketi .....	51
<b>Görsel 3.2:</b> Roll Up Hareketi.....	51
<b>Görsel 3.3:</b> One Leg Circle Hareketi.....	52
<b>Görsel 3.4:</b> Rolling Like a Ball Hareketi.....	52
<b>Görsel 3.5:</b> Single Leg Stretch Hareketi.....	53
<b>Görsel 3.6:</b> Double Leg Stretch Hareketi .....	53
<b>Görsel 3.7:</b> Single Straight Leg Stretch Hareketi .....	54
<b>Görsel 3.8:</b> Double Straight Leg Lower Hareketi .....	55
<b>Görsel 3.9:</b> Criss-Cross Hareketi.....	55
<b>Görsel 3.10:</b> Spine Stretch Forward Hareketi .....	56
<b>Görsel 3.11:</b> Open Leg Rocker Hareketi .....	56
<b>Görsel 3.12:</b> Corkscrew Hareketi .....	57
<b>Görsel 3.13:</b> Saw Hareketi .....	58
<b>Görsel 3.14:</b> Swan Hareketi .....	58
<b>Görsel 3.15:</b> Shoulder Bridge Hareketi.....	59
<b>Görsel 3.16:</b> Swimming Hareketi.....	59
<b>Görsel 3.17:</b> Side Kick Series Hareketi.....	60
<b>Görsel 3.18:</b> Beats On Belly Hareketi .....	61
<b>Görsel 3.19:</b> Teaser One Leg Hareketi.....	61
<b>Görsel 3.20:</b> Teaser I hareketi .....	62
<b>Görsel 3.21:</b> Leg Pull-Down Hareketi.....	63
<b>Görsel 3.22:</b> Mermaid Stretch Hareketi .....	63
<b>Görsel 3.23:</b> Seal Hareketi .....	64
<b>Görsel 3.24:</b> Push Up Series Hareketi.....	65
<b>Görsel 3.25:</b> Running Man Hareketi .....	65
<b>Görsel 3.26:</b> Jumping Jack Hareketi .....	66
<b>Görsel 3.27:</b> Jumping Ab Twists Hareketi .....	66
<b>Görsel 3.28:</b> Jumping Squat Hareketi .....	67
<b>Görsel 3.29:</b> Tuck Jump Hareketi .....	67
<b>Görsel 3.30:</b> Bacakları Hiperabduksiyon Yaparak Sıçrama Hareketi.....	68
<b>Görsel 3.31:</b> Torpedo Jumps Hareketi.....	68

**Görsel 3.32: High Knees Running Hareketi .....69**



**KISALTMALAR**

<b>AED</b>	Algılanan Efor Düzeyi
<b>BKİ</b>	Beden Kitle İndeksi
<b>DK</b>	Dakika
<b>LBS</b>	Leisure Benefit Scale (Rekreasyon Fayda Ölçeği)
<b>PİÖÖ</b>	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
<b>SPSS</b>	Statistical Package for the Social Sciences
<b>TDK</b>	Türk Dil Kurumu
<b>VB</b>	Ve Benzeri
<b>VD</b>	Ve Diğerleri
<b>VE ARK</b>	Ve Arkadaşları
<b>WHO</b>	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
<b>YÖK</b>	Yüksek Öğretim Kurulu



**TEZ METNİ**



**BİRİNCİ BÖLÜM**  
**GİRİŞ**

Rekreasyonun çeşitli disiplin ve bilim alanlarına hitap etmesi, onu çok yönlü bir konu haline getirmektedir. Bireylerin bireysel veya grup olarak katılabileceği, aktif veya pasif olabilecek birçok farklı faaliyeti içerir. Bu aktiviteler, spor, sanat, kültür gibi alanlarda olabilir ve insanların eğlenmelerini, ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlar. Ayrıca sosyal ve kültürel ilişkileri güçlendirir ve insanların yaşamlarına olumlu etkiler yapabilir. Bu tür faaliyetler, insanların streslerini azaltmalarına, ruh hallerini iyileştirmelerine ve genel refahlarını artırmalarına yardımcı olabilir. Dolayısıyla rekreasyon, insan hayatında önemli bir role sahiptir ve birçok açıdan iyileşme sağlayabilir (Varol vd., 2019). Birey bu etkinliklerde rahatlama, yenilenme, değişiklik, günlük olaylardan kaçış gibi duygular hissederek, bedenini, ruhunu ve düşüncesini arındırabilmektedir (Bammel & Burrus-Bammel, 1996).

Sağlık hizmetleri içinde koruyucu bir rol üstlenen bu etkinlikler, insanların fiziksel aktivite düzeylerini artırarak sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Farklı spor dallarının rekreasyonel amaçlarla kullanılması, insanlara çeşitli seçenekler sunarak aktiviteye katılımı artırıp ve farklı yaş gruplarına hitap etmektedir. Sportif rekreasyon, insanların keyif alarak spor yapmalarını sağlamanın yanı sıra, sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmekte ve toplumda obezite gibi sağlık sorunlarıyla mücadelede önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, sportif rekreasyon etkinliklerinin teşvik edilmesi ve desteklenmesi, genel toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır (Zorba ve Bakır, 2004). Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir (Şahin, 1997). Sportif rekreasyon etkinlikleri genel anlamda fiziki aktivitelerden oluşup temeli ise fiziksel egzersize dayanmaktadır (Zorba ve Bakır, 2004). Rekreasyonun bünyesinde barındırdığı sportif rekreasyon etkinlikleri, bireyin hem fiziksel hem de mental sağlığını etkiler. Çünkü boş zamanda düzenli egzersiz yapmak birçok hastalığın önleyicisi olmakta ve bu tarz hastalıkların tehdit riskini azaltmaktadır. Ayrıca düzenli yapılan egzersizlerin psikolojik stresin yönetilmesinde ve bireyin psikolojik olarak kendini iyi hissetmesinde (Weinberg ve Goul, 2007) önemli olduğu ifade edilmektedir. Ancak insan hayatını bu kadar olumlu etkileyebilen bu etkinliklere ülkemizde yeterince önem verilmediği düşünülmektedir.

Günümüze bakıldığında ev kadınları, ev meşguliyetlerinin dışında herhangi başka bir işte çalışmayıp, mesleği olmayan, çalışmayan kadın anlamına gelmektedir. Bu tanım kadınların ev işleri dışında kalmış diğer işlerde de aktif olarak görev almasından sonra ortaya çıkmıştır. Hem ev hanımlığı hem de anneliğin bir meslek olarak değerlendirilmediğini görmekteyiz. Ev hanımlığının meslek olarak görülmeyip her anının boş olduğu toplumca dile getirilen konular arasındadır. Toplum, kadının en büyük başrolünün çocuk büyütme ve ev işleriyle uğraşmak olduğu kanısındadır. Kadınların birçoğunun çalışma hayatının olmamasından kaynaklı depresyon ile ilgili belirtiler ve stresli bir yaşantılarının olduğu görülmektedir (Yıldırım ve Işık, 2017).

Ev hanımlarının kadın nüfusu içindeki çoğunluğunu ve aile içindeki rolünü düşünürsek bu çalışma, sağlıklı bireylerin ve dolayısı ile daha sağlıklı bir toplumun oluşması açısından önem taşımaktadır.

Çalışmamız sportif rekreasyon katılımı ile ev hanımlarının stresli yaşantıları içerisinde rekreasyon fayda ve psikolojik iyi oluş etkilerinin incelenmesi için yapılmıştır.

### **1.1. PROBLEM DURUMU**

Bu araştırmanın konusu, 8 haftalık sportif rekreasyon katılımının ev hanımlarında psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı üzerine etkisinin belirlenmesidir.

Boş zaman değerlendirme konusunda özellik sosyal hayat ve sosyal roller gereği problemler ve handikaplar yaşayan ev hanımlarının sportif rekreasyon etkinliklerine katılımlarının psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algıları üzerinde etkisi araştırılmıştır.

### **1.2. ÇALIŞMANIN AMACI**

Bu çalışmada 8 haftalık mat pilatesi ve trampolin sportif rekreasyon uygulamalarının ev hanımlarında psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

### **1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Ev hanımlarının anne, eş gibi sosyal rollerinin getirdiği yükümlülükler ile ev işlerinden sorumlu olmaları nedeniyle çeşitli faaliyetlere katılımları ve boş zamanlarının

sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, ev hanımlarında sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımın psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı üzerine etkisini incelemeye yönelik yapılmıştır. Literatürde ev hanımlarının boş zaman değerlendirme konusunda yaşadıkları engeller ortaya konulmuş ancak bir uygulama çalışması ile psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algılarının pozitif yönde etkilenebilecekleri örnek çalışma sayısı oldukça azdır. Bu yüzden bu araştırma önemli görülebilmektedir.

#### 1.4. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma Kütahya ili Tavşanlı ilinde ikamet eden ve 8 haftalık mat pilatesi ve trambolin egzersiz programına katılan ev hanımları ile sınırlıdır.

#### 1.5. HİPOTEZLER

**Hipotez 1a.** Deney ve kontrol gruplarının fiziksel ön test puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 1b.** Deney ve kontrol gruplarının psikolojik ön test puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 1c.** Deney ve kontrol gruplarının sosyal ön test puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 1d.** Deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş ön test puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 2a.** Deney ve kontrol gruplarının fiziksel son test puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 2b.** Deney ve kontrol gruplarının psikolojik son test puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 2c.** Deney ve kontrol gruplarının sosyal son test puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 2d.** Deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş son test puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 3a.** Deney grubunun fiziksel ön test ve son test puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 3b.** Deney grubunun psikolojik ön test ve son test puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 3c.** Deney grubunun sosyal ön test ve son test puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

**Hipotez 3d.** Deney grubunun psikolojik iyi oluş ön test ve son test puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılık yoktur.

## **1.6. EVREN ÖRNEKLEM**

Bu araştırmanın evrenini Kütahya ili Tavşanlı ilçesinde yaşayan ev hanımları oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini ise Kütahya ili Tavşanlı ilçesinde yaşayan ve bu araştırmada yer alan ev hanımları oluşturmaktadır.



**İKİNCİ BÖLÜM**  
**KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

## 2.1. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON KAVRAMLAR

Bu bölümde ele alınan konular oldukça kapsamlı ve önemlidir. Öncelikle zaman ve boş zaman kavramları, boş zamanın yapısal özellikleri ve temel fonksiyonları, boş zaman hakkı, rekreasyon kavramı ve özellikleri, rekreasyonun etkinlik alanları ile sportif rekreasyon başlıkları incelenmiştir.

### 2.1.1. Zaman Kavramı

Geçmişten beri çalışma zamanı insanı dönüştürmüş, çalışmanın harici kalan zaman ise bireyin bizzat kendi için farklı şeyler yapmasına, kısaca kendini gerçekleştirmesine imkân vermiştir. Bu sebeple bireyler çalışma zamanına gösterdikleri özen harici çalışma dışı zamanında üzerinde durmuşlardır. Tarihten bugüne çalışma harici kalan zamanın yani serbest zamanın kullanılması rekreasyon kavramını var etmiştir ve insanoğlu rekreasyon kavramını gün geçtikçe çeşitlendirmiştir (Soyer ve Can, 1997).

Boş zaman etkinlikleri, günlük yaşamda çalışma saatleri ve diğer etkinliklerin monotonlaşması nedeniyle insanların yaşamlarında ciddi bir unsur olarak vardır. Bu nedenle bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine imkân tanıyarak; birçok hizmet seçeneğinin olduğu büyük bir sektör ortaya çıkmıştır (Özşaker, 2012).

Bireyler çevreden kaynaklanan sağlıksız koşulların olumsuz etkilerini azaltmak, sağlıklarını korumak, çalışma ve eğitimle azalan mental enerjiyi geri edinmek amacı ile boş zamanlarını olumlu etkinliklerle değerlendirme fikri içerisine girmişlerdir. Boş zamanı değerlendirmenin en etkili türü spor, kültür veya sanat ile ilgili çeşitli rekreasyonel faaliyetlerdir. Demokratik olarak yönetilen toplumlarda, boş zaman kişinin özel bir farklılığıdır. Boş zamanın bilinçli kullanımıyla bireyin tutum, davranış ve arzularında istenilen değişiklikleri sağlamak mümkündür. Boş zaman sadece kişiler için değil, onların var ettiği toplumlar için de önemlidir. Kaliteli kültürün oluşturulmasında topluma faydalı vatandaşlar yetiştirmek, başarılı öğretim süreci ve boş zamanın olumlu değerlendirilmesiyle yakından ilişkilidir. Rekreasyon kavramı, farklı mevzuları içerisinde bulunduran bir yapısı var olduğundan çeşitli kategorilere ayrılmış ve karmaşık yapısı nedeniyle belirli tasniflere tabi tutulmuştur (Tekin, 2009).

Zaman için, bir iş ya da olayın içinde yaşanan, yaşanacak ya da yaşanmakta olan süre olarak söylenebilmektedir. Bireylerin zamanı iyi yönetmek ve zamanı değerlendirmek durumunda olduğu vurgulanabilir. Bundan dolayı, zaman borç olarak

alınmaz, kiralanamaz, satın alınmaz, biriktirilemez ve saklanamaz şeklinde belirtilebilir ve olumlu olarak değerlendirilemez ise bireylerde kaygıya sebep olduğu ifade edilebilir. Zaman doğru kullanılmaz ve zamandan verim alınmaz ise meydana gelen huzursuzluklar bireyi ve çevresini de etkilediği söylenebilir. Zamanın olumlu değerlendirilebilmesi, bireyin kendine, iş hayatına, çevresi ile olan ilişkilerine hem biyolojik hem de fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesine ayırdığı zaman ile arasındaki denge ile bağlantılı olduğu şeklinde ifade edilebilmektedir (Kurar ve Baltacı, 2014).

### 2.1.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman kavramı genellikle sürdürülen yaşamın temel gereksinimlerinin ve sorumluluklarının yerine getirilmesinden sonra kalan zamanı ifade eder. (Karaküçük, 2008). Boş zaman, bireylerin kişisel gereksinimlerini gidermek ve hayatını devam ettirebilmek için çalıştığı zamanın dışında kendi arzusuyla dinlenmek, eğlenmek ve kendini yenilemek için aktivitelere yöneldiği bir zaman şeklinde bildirilir (Torkildsen, 2005).

Günümüzde insanların yokluğundan şikâyetçi olduğu en önemli unsurlar zaman ile paradır (Akatay, 2008; Gülbahçe, 1996).

Boş zaman, vücudunun zinde kalmasıyla birlikte sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulmasında, aynı zamanda bireyin memnuniyetinin yükselerek hayatına devam ettirebilmesi için gereklidir (Auger, 2020). Yapılan araştırmalarda, boş zaman aktivitelerine katılımın bedensel sağlık kadar ruhsal sağlığı da iyi yönde etkilediği ve kişinin yaşamı için önemli bir rolü olduğu gözlemlenmiştir (Santini vd., 2022). Ek olarak, kişilerin boş zamanlarında farklı aktivitelere katılması olumlu duyguları çoğaltırken stresin önüne geçmede büyük katkılarda bulunduğu görülmüştür (Harmon & Kyle, 2016). Boş zaman içerisinde meşgul olunan işler rahatlama, dinlenme, fizyolojik ve psikolojik hazlarında doyumunu gerçekleştirme, bireyin bilgisini ve görgüsünü çoğaltma, toplumsal işlere faydalı olabilmesiyle ahlaki inanın sorumluluğunu üzerine alabilme, yeteneklerini artırma ile bütün bu etkinlikler içinde kar güdülmeksizin gerçekleştirilen çabalar şeklinde değerlendirilmektedir (Yetim, 2000).

Boş zaman hakkında yapılan araştırmalar genelde, sosyal ilgi ve fiziksel aktivite ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamıştır. Ancak bir kişinin boş zaman etkinliği seçimi, çevresine, verdiği kararlara ve ilgi alanlarına bağlı olabilir. Bununla birlikte, birçok çalışma, bir topluluktaki insanlar tarafından fiziksel etkinlikler

ve topluluk ilgisine ek olarak sergilenen boş zaman etkinliği türlerini incelemiştir (Toyoshima vd., 2016).

Kısaca boş zaman, günlük hayatın zorunlu ihtiyaçlarından arta kalan boş vakit demektir. Kişinin hayatındaki kültürler, adetler, insanın kendine yakın hissettiği ve yaşanılan sosyal hayattaki önderlerin, insanların hayatını kolaylaştıracak olan etkinlikleri uygulama isteği kişiliklerini çoğaltmak için gönüllü olarak aktif oldukları bir davranıştır. Bir diğer ifadeyle bireye maddi manevi yaşam takdim eden, bireyi kişisel anlamda geliştiren bir zaman dilimidir (Hacıoğlu vd., 2015).

### 2.1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zamanın üç ana temel fonksiyonu genellikle dinlenme, eğlenme ve gelişim olarak belirtilir. Bu temel fonksiyonlar, insanların boş zamanlarını değerlendirme şekillerini ve bu süreçten elde ettikleri faydaları açıklar (Karaküçük, 2008).

#### a) Dinlenme Fonksiyonu

Eğlenmek ve spor faaliyetlerine katılım göstermek için bireylerde oluşan bu istek son zamanlarda özellikle 20.yüzyıldan sonra ciddi artış göstermiştir. Bu artışla birlikte bir akım halini alan bu düşünce, fiziksel ve mental durumlarına önem veren bireylerin daha da arttığı ve atmakta olduğu görülmüştür (Mutlu, 2008). Dinlenme, yorgunluk ve stres durumundan kurtulma işlevini yerine getirmektedir. Dinlenme fonksiyonu, serbest zaman anlamında en çok etkileyen ve zorunlu çalışma zamanı süresinde kullanılan temel bir işlevdir. Dinlenme zorunlu çalışma zamanları sonrasında meydana gelen yorgunluk ve stresin giderilmesini kendisine hedef olarak üstlenir. Çalışma vakitlerinin 15 saate kadar olduğu endüstri devriminde işçiler boş zamanlarını sadece fiziksel yorgunluklarını gidermek için kullanmışlardır. İşçiler için boş zaman sonraki güne hazır bulunmak için harcanan zaman anlamına gelir (Karaküçük, 2005).

#### b) Eğlenme Fonksiyonu

Boş zamanlarda insanların mutlu olmasına sebep olan eğlenme faktörü bireyin içinden gelen istekleri doğrultusunda kendisini göstermektedir (Güngörmüş, 2007). 20. yüzyılın başlarından itibaren sağlık ve refah bilinci giderek arttı. Bu, insanların spor ve eğlence etkinliklerine daha fazla zaman ayırmalarını, sağlıklarına dikkat etmelerini ve genel olarak daha dengeli bir yaşam tarzı benimsemelerini teşvik etti. Gelişen teknoloji

ve bilim, insanların sağlık ve fitnessle ilgili bilgiye daha kolay erişmelerini sağladı ve bu da insanların kendi sağlıklarını daha iyi yönetmelerine yardımcı oldu. Ayrıca, stresli ve yoğun modern yaşam tarzıyla başa çıkmak için egzersiz ve eğlence etkinliklerinin önemi de arttı. Bu eğilim, insanların fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlıklarını korumak ve geliştirmek için daha fazla çaba göstermelerine neden oldu. Bu nedenle, spor ve eğlence etkinliklerine olan ilgi ve önem, zamanla artmaya devam etmektedir (Mutlu, 2008). Boş zaman etkinliklerine katılan insanlar ne bu etkinliklerle ne kadar çok vakit harcarsa o kadar gelişim gösterip başarılı olmaktadırlar. Eğlenmeye verilen önem rutin yaşamda da kendisini belli ettirmektedir (Püsküllüoğlu, 2005).

### c) Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini ve davranışlarını daha büyük bir sosyal katılımın ve çıkar amacı gütmeyen faaliyetlerin bir parçası haline getiren önemli bir role sahiptir (Karaküçük, 2005). Bu fonksiyon kişilerin düşündüklerini rutin işlerin sıradanlığından ayıran, geniş bir alanda sosyalleşme imkân sağlayan ve bireyin kişiliğinde müspet yönde etkin olan çıkar gütmeyen faaliyetleri içerisinde barındırır. Gelişim fonksiyonu, serbest zamanlarda bilgi paylaşımında bulunma, yeni bilgiler öğrenme ve bireyin kültürünü geliştirme isteğini gerçekleştirebileceği bir fonksiyondur. Gruplaşma eylemleri ile sosyalleşme ihtiyaçlarının daha baskın olduğu anlık ortaya çıkan etkinliklerdir (Ağduman, 2014).

### **2.1.2.2. Boş Zaman Hakkı**

Boş zaman günümüzde evrensel bir insan hakkı sayılıp (Abadan, 1961) henüz çağımızın başlarında bir tembellik ve savurganlık hali olarak görölmekteydi (Sağcan, 1986). Boş zamanın kullanımını ve değerini toplumların ve zamanın bir fonksiyonu olarak evrim geçirmiştir. Orta çağda, statü farkı oldukça belirgindi ve boş zaman, genellikle soyluların ayrıcalıklı bir hakkı olarak kabul ediliyordu. Soylular, genellikle avcılık, atıcılık, at binme gibi sporlarla uğraşırken, sanat, müzik ve şiir gibi aktivitelerle de ilgileniyorlardı. Bu tür etkinlikler, soyluların statülerini ve zenginliklerini göstermenin bir yolu olarak da görölyordu. Ancak, halk sınıfı için boş zaman genellikle lüks bir kavram değildi. Halkın çoğu, çalışma saatlerinin çoğunu geçiriyor ve boş zamanları genellikle dinlenme veya temel ihtiyaçlarını karşılama amacıyla kullanıyordu. Bu nedenle, Orta Çağ toplumlarında boş zamanın kullanımını büyük ölçüde sosyal sınıflar arasında farklılık gösteriyordu. Ancak, zamanla ve toplumların gelişmesiyle birlikte, boş

zamanın kullanımı daha yaygın hale geldi ve sadece soyluların ayrıcalığı olmaktan çıktı. Endüstrileşme ve modernleşme süreçleri, çalışma saatlerini azaltarak ve refah seviyelerini artırarak boş zaman için daha fazla fırsat yarattı. Bugün, boş zamanın kullanımı genellikle kişisel ilgi ve tercihlere dayanır ve geniş bir yelpazede aktiviteleri içerebilir, sosyal sınıf veya statüye bağlı olarak sınırlı değildir (Özbaydar, 1983).

Ücretli izin hakkının verilmesinin temel mantığının, bireylerin yaşamlarının sadece çalışma ve eğitimle sınırlı olmadığını, aynı zamanda dinlenme ve boş zaman geçirme gibi insan ihtiyaçlarının da önemli olduğunu kabul etmek olduğu belirtilmiştir. Bu hakkın, insanların maddi sıkıntı yaşamadan istedikleri gibi zamanlarını değerlendirebilmelerini sağladığı ifade ediliyor. Ücretli izinlerin yanı sıra, turizmi teşvik eden indirimli ulaşım biletleri ve dinlenme etkinliklerinde sunulan kolaylıklar gibi uygulamaların da bu sürecin bir parçası olduğu vurgulanmıştır. Ücretli izin hakkının tarih boyunca, kolektiflikten kişiselliğe doğru bir dönüşümü simgelenip bireylere, zamanlarını daha özgürce ve kişisel tercihlerine göre kullanma fırsatı veren bu hak, turizm ve ilgili sektörlerde büyük bir hareketlilik ve gelişme sağlamıştır. Bu hakların elde edilmesi ve artırılmasının, sendikaların, yerel yönetimlerin ve hükümetlerin savunduğu politikaların bir parçası olduğu ifade ediliyor. İnsan Hakları Evrensel Bildirisi'nin 24. maddesine atıfta bulunularak, herkesin dinlenme ve boş zaman geçirme hakkına sahip olduğu ve bu hakkın iş saatlerinin makul bir şekilde düzenlenmesi ve belirli dönemlerde ücretli tatillerle desteklenmesi gerektiği vurgulanıyor. Bu, boş zaman hakkının evrensel bir insan hakkı olarak kabul edilmesini sağlamaktadır (Kapani, 1991).

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nın 1982 yılında kabul edilen 17. maddesi, herkesin yaşama hakkını ve maddi ve manevi varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahip olduğunu belirtir. Bu madde, temel yaşam hakkının dokunulmazlığını sağlamaktadır. Aynı şekilde, Anayasanın 50. maddesi çalışma koşullarını ve dinlenme hakkını güvence altına alarak, dinlenmenin bir çalışanın hakkı olduğunu ifade eder. Anayasanın 58. maddesi ise, devletin gençleri alkol bağımlılığı, uyuşturucu madde kullanımı, suçluluk, kumar gibi olumsuz alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli önlemleri alacağını belirtir. Bu madde, insanların bu tür olumsuz etkilere maruz kalmamaları için eğitim veya boş zamanlarını değerlendirme konusunda önlemler alınması gerektiğini vurgular. Devletler, çalışanların boş zamanlarını oluşturma ve değerlendirme isteğini dikkate alarak programlarında ve kalkınma planlarında buna yer vermektedir. Bu doğrultuda, Türkiye'de 1475 sayılı İş Kanunu'nun 1. maddesi işyerine

ilişkin dinlenme, yemek, uyku, yıkanma gibi alanların işyeri olarak sayıldığını ifade eder. Ayrıca, İş Kanunu'nun diğer maddeleri (Madde: 35, 38, 39, 41, 43, 49, 50) hafta sonları, yıllık izinler ve iş aralarında dinlenme amaçlı çalışılmış gibi ücretin ödenmesini sağlayarak çalışanların dinlenme haklarını korur. 2547 sayılı Yüksek Öğretim Kanunu'nun 47. maddesi, Yüksek Öğretim Kurumları'nın (YÖK) yapacağı plan ve programlar çerçevesinde öğrencilerin beden ve ruh sağlığının korunması, beslenme, çalışma, dinlenme, boş zamanlarını değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli tesislerin sağlanması ve bu tesislerden öğrencilerin verimli bir şekilde yararlanmaları için gerekli tedbirlerin alınmasıyla ilgili yetki ve sorumluluğu belirtir. Bu madde, üniversiteli öğrencilerin önemli bir toplumsal potansiyel oluşturduğunu ve bu öğrencilerin sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasının önemli olduğunu vurgular. Öte yandan, 351 sayılı Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Kanunu'nun 25. maddesi, ders dışı saatlerde ve tatillerde öğrencilerin sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli önlemlerin alınacağını belirtir. Bu madde, öğrencilerin akademik faaliyetlerinin yanı sıra sosyal ve kültürel gelişimlerine de önem verilmesi gerektiğini ifade eder. Bu kanun maddeleri, üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin sadece akademik değil, aynı zamanda sosyal ve kişisel ihtiyaçlarının da karşılanmasını sağlamak için önemli bir yasal çerçeve oluşturur. Bu sayede, üniversiteli gençlerin sağlıklı ve dengeli bir şekilde gelişmeleri ve öğrenimlerinden en iyi şekilde faydalanmaları hedeflenir. Boş vakit kullanma hakkı, toplumların sosyal, ekonomik, kültürel ve eğitim düzeylerine göre farklılık gösterebilir. Gelişmiş ülkelerde, insanlar genellikle daha fazla boş zaman ve bu zamanı değerlendirme imkanına sahiptirler (Karaküçük, 2005).

Bu ülkelerde, sanayi ve teknoloji gelişmiş olduğu için iş süreçleri daha verimli hale gelmiş ve çalışma saatleri azalmış olabilir. Bu durum, bireylere daha fazla boş zaman ve bu zamanı istedikleri gibi kullanma özgürlüğü sağlar. Ancak, henüz gelişme sürecinde olan veya gelişmemiş toplumlarda bu durum farklılık gösterebilir. Bu toplumlarda, ekonomik koşullar ve çalışma şartları daha zor olabilir ve bu nedenle insanların boş vakitlerini değerlendirebilmeleri daha zor olabilir. Boş vakit hakkının herkes için bir hak olup olmadığı sorusu ise tartışmalı bir konudur. Bazıları, her bireyin yaşam kalitesini artırmak ve refahını sağlamak için boş zamanı değerlendirme hakkına sahip olduğunu savunurken, diğerleri ise bu hakkın sadece ekonomik olarak gelişmiş olanlara ait olması gerektiğini düşünebilir. Önemli olan, her bireyin insan haklarına saygı gösterilmesi ve yaşam standartlarının yükseltilmesi için çaba gösterilmesidir. Bu çerçevede, gelişmekte

olan toplumların da boş vakit kullanma hakkını sağlayacak politikalar geliştirmesi ve kaynaklarını bu yönde kullanması önemlidir. Bu, toplumların refahını artırarak herkesin boş zamanını değerlendirebilmesini sağlayabilir (Karaküçük, 2005).

### 2.1.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon terimi, günlük hayatımızdaki yoğun çalışma temposunu, olumsuz gelişen yaşam koşullarını ve çevresel faktörleri, aynı zamanda ruh sağlığındaki olumsuz durumları engelleyen ve bireyi olumlu yönde geliştiren aktiviteleri içeren etkinliklerdir. Bireye doyum sağlayan, iş yaşamı dışındaki serbest zamanı içeren isteğe bağlı olarak gerçekleştirilen aktiviteleri içermektedir (Hacıoğlu vd., 2003).

Fiziksel zaman olarak tanımlanan geniş boş zaman çerçevesi içinde birçok varyasyon bulunmaktadır. Kimileri çok geniş bir ayırım yapar ve boş zamanı öncelikle para kazanmak amacıyla çalışılmayan zaman olarak tanımlar. Ancak, bu, insanların büyük bir kısmının zamanını çeşitli yollarla doldurduğu bir durumu ortaya çıkarır. Bu boş zaman tanımı kullanışlı olmaktan çok geniştir ve sadece 'iş' bağlamında algılanır. Sözlük tanımı ise bize 'istediğimiz gibi kullanabileceğimiz fazla zamanı' verir. Birkaç yazar boş zamanı serbest zaman veya işgal edilmemiş zaman olarak adlandırır (Torkildsen, 2012). Rekreasyon, kişilerin zorunlu vakitlerinin dışında, zihinsel ve bedensel olarak yenilenmelerini sağlayan, fizyolojik ihtiyaçlarına bağlı olmayan faaliyetlerin genel adıdır. Bu faaliyetler, genellikle boş zamanları değerlendirmek, eğlenmek, dinlenmek, stres atmak ve keyif almak amacıyla gerçekleştirilen zorunlu etkinlikler haricinde yapılan bütün faaliyetlerdir (Karaküçük, 1997). Spor, bireylerin boş vakitlerini değerlendirmek, sağlıklarını korumak ve fiziksel aktivite yapmak için önemli bir araçtır. Sporun düzenli olarak yapılması, kişilerin bedensel sağlığını geliştirmesine, stresi azaltmasına, kilo kontrolüne yardımcı olmasına ve genel yaşam kalitesini artırmasına katkıda bulunabilir. Rekreasyon ise, sporun yaygınlaşması, toplum içinde tanınması ve sportif başarıların elde edilmesinde önemli bir rol oynar. Rekreasyon, sporu destekleyen ve teşvik eden faaliyetlerin genel adıdır. Bu faaliyetler, spor karşılaşmalarını izlemek, spor tesislerini kullanmak, spor eğitimlerine katılmak gibi etkinlikleri içerebilir. Rekreasyon, toplumda sporun popülerleşmesine ve daha fazla kişinin spor yapmasına olanak tanır. Ayrıca, rekreasyon sporun sosyal boyutunu da güçlendirir. Spor etkinlikleri, bireyler arasında iletişimi artırır, sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal birliği sağlar. Birlikte spor yapma ve rekabet etme, insanların bir araya gelmesini ve topluluk ruhunu güçlendirir. Sonuç

olarak, spor ve rekreasyon birlikte, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine, sağlıklarını korumalarına ve toplum içinde daha aktif bir rol oynamalarına yardımcı olur. Bu nedenle, her ikisi de sağlıklı ve mutlu bir yaşam için önemli birer bileşendir (Güngörmüş vd., 2006).

### 2.1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Sanayileşme süreciyle birlikte zaman algısı ve kullanımı da önemli ölçüde değişime uğramıştır. Modern dönemde ortaya çıkan iş dışı zaman zihniyeti, bireylerin günlük zorunluluklarının dışında, istedikleri gibi kullanabilecekleri bir zaman dilimini ifade etmektedir. Teknolojik ilerlemeler, hayatın daha kolaylaşması ve hızlı bir şekilde ilerlemesi sayesinde boş zamanların artması mümkün olmuştur. Sanayileşmenin getirdiği teknolojik yenilikler, yaşamın basitleşmesi ve rahatlık sağlamasıyla birlikte boş zaman aktivitelerinin çeşitlenmesine ve artmasına olanak tanımıştır. Bu bağlamda, bireyler çeşitli zevk ve eğlence aktivitelerini tercih etmektedirler. Müzik dinleme, kitap okuma, televizyon izleme, spor müsabakalarını takip etme, tiyatro veya sinemaya gitme gibi etkinlikler bu zaman diliminde sıkça tercih edilen aktiviteler arasındadır. Boş zamanın aktif bir şekilde değerlendirilmesi ise rekreasyon etkinliklerinin önemini ortaya koymaktadır. Spor yapma, kamp kurma, seyahat etme gibi aktiviteler, insanların boş zamanlarını verimli bir şekilde geçirmelerine ve yaşamdan daha fazla keyif almalarına olanak sağlar. Sonuç olarak, rekreasyon etkinlikleri, bireylerin serbest vakitlerini verimli bir şekilde kullanmalarını sağlayarak yaşam kalitelerini artırır. Bu aktiviteler, modern yaşamın hızlı temposunda dinlenme ve keyif alma fırsatı sunar, dolayısıyla günümüzde rekreasyon etkinliklerine verilen önem giderek artmaktadır (Türker vd., 2016).

Bu faaliyetlere katılım, kişilerin bir işle meşgul olmadıkları anda ya da her türlü görevi bıraktıkları zamanlarda olmalıdır. Rekreasyon fazlaca faaliyeti bünyesinde barındırır. Rekreasyon bünyesinde, çok farklı faaliyetler vardır. Bu faaliyetler oyun, eğlence ve dinlenmedir. Rekreasyon, tek bir hareket şekli değildir. Birbirinden farklı faaliyet içeriklerinde meydana gelen özel yaşam şeklidir (Karaküçük, 1997). Rekreasyon pek çok araştırmacının kabul ettiği temel nitelikleri içermektedir (Hacıoğlu vd., 2015).

Rekreasyon; faaliyet alanı, vakit ve insanlar açısından sınırlamalara bağlı tutulmaz. Bütün boş zamanlarda ve her ortamda icra edilebilecek olması rekreasyonun çerçevesini genişletmektedir. Farklı bir ifadeyle rekreatif faaliyetler esneklerdir. Her halde ve şartta icra edilebilmektedir (Farrell & Lundegren, 1999).

Rekreasyon, faaliyetlere iştirak ile gelişen bir tecrübedir. Rekreasyon faaliyetlere iştirak kişilerin daha önce bu özellikteki faaliyetleri tespit etmesi sonucu oluşur. Bu etkinliklere iştirak edecek kişilerin ilgi alanları ve isteklerine göre tercihte bulunmaları gerekir. Kişiler etkinliklere arzuları minvalinde katılım gerçekleştirir. İsteğe bağlı olması zorunluluktur. Rekreasyon faaliyetler belirli amaçları olan mühim etkinliklerdir. Her birey bu etkinliklere farklı hedeflerle iştirak eder (Karaküçük, 1997).

Rekreasyon faaliyetler iştirak edenlere kişisel ve toplumsal özellikler aşılar (Tezcan, 1982). Faaliyetlere devam ve iştirak mecburiyeti yoktur. Bireyin en çok yapmak istediği aktiviteler, en fazla becerisi olduğu aktivitelerdir. Rekreasyon, doyum ve haz veren bir aktivitedir. Kişi bu tür etkinliklere iştirak ederek haz duyar. Zaten etkinlere iştirakteki asıl amaç da etkinliklerin icra edildiği zaman zarfında anlık doyumunu sağlamak ve yapılan etkinlikten haz duymak, ruhsal ve fiziksel doyuma erişmektir. Rekreasyon etkinlik içeriklerinin gelenek, görenek ve genel ahlak kurallarına uygun olması şarttır (Karaküçük, 1997).

### **2.1.3.2. Rekreasyon Etkinlik Alanları**

Bu alanlar, boş zamanın ve boş zamana katılım süresine, şekline, coğrafi durumlar, ekonomik, toplum kültürüne ve iklim türlerine göre çeşitlilikler gösterebilmektedir (Zorlu, 1973).

İnsanların etkinlik seçimlerinde yaşadıkları çevre, var olan imkanlar, o bölgenin gelenek ve görenekleri, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, yaş, arkadaş çevreleri ve cinsiyet gibi kişilik özellikleri etkili olabilmektedir (Gökmen, 1985).

Rekreasyon çerçevesinde etkinlik alanları, farklı türlerdeki etkinliklerle sınıflandırılarak açıklanmaktadır. Bucher, rekreatif etkinlik alanlarını şu şekilde belirtmiştir (Bucher, 1972).

- Müzik; a. Enstrümental müzik çalışmaları, b. Orkestra çalışmaları, c. Koro toplulukları, d. Oda müziği çalışmaları vb.
- Spor ve oyun; a. Okçuluk, b. Badminton, c. Tenis, masa tenisi d. Top oyunları e. Eskrim, f. Golf, g. Eğitsel oyunlar vb.
- Sanatsal ve küçük el yetenekleri; a. Plastik sanatlar, b. Deri işleri, c. Grafik sanatlar, d. Seramik, e. Maden işleri, f. Fotoğrafçılık, g. Sanatsal yazılar, ğ. Dikiş ve nakış.

- Dans faaliyetleri; a. Folklorik danslar, b. Sosyal danslar, c. Modern danslar, d. Balo etkinlikleri.
- Sahne; a. Oyunlar, b. Festivaller, c. Kulüp etkinlikleri
- Açık hava etkinlikleri; a. Kamplar, b. Piknik, c. Kamp ateşi vd. eğlenceler, d. Kano, e. Balıkçılık, f. Doğayı koruma etkinlikleri.
- Farklı etkinlikler; a. Bahçe işleri ve çiçekçilik b. Tartışma ve forum, c. Kâğıt oyunları ve zihinsel oyunlar, d. Hobi kulüpleri.

Öncelikli olarak etkinlik ve aktivite arasındaki bazı farkların açıklanması önem arz etmektedir. Çünkü etkinlik ve aktivite arasındaki bazı temel farkların bilinmesi bir etkinlik uzmanının terminolojiye ve uygulamaya hakimiyeti açısından önem taşımaktadır. Etkinlikler tanımlama açısından birçok aktiviteyi içerir (aynı şey aktiviteler için geçerli değildir). Aktivite, “aktif olmak”, “enerjik faaliyet veya hareket”, “canlılık/hareketlilik” veya “bir kişinin anladığı bir uğraş” olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman veya eğlence aktivitesi kendi kendine yürütülen bir aktivitedir. Planlanan etkinlikler içindeki aktiviteler çoğunlukla temaya bağlıdır (konserlerdeki performanslar, rekabete dayalı bir spor etkinliğindeki eşleşmeler veya bir kongre sırasında bir araya gelmeler gibi). Etkinliklerde bireysel katılımcılar ve misafirler kendi aktiviteleriyle meşgul olurlar. Bunlar genellikle önceden yazılmamış ve kişiseldir (konuşma, yeme, bedensel fonksiyonlar, tek başına şarkı söyleme, alkışlama, inceleme, tasarlama, vb.) ve aynı zamanda etkinlik deneyimine katkıda bulunur. Etkinliklerdeki aktiviteler, ortam program ve diğer insanlar arasındaki etkileşimden etkilenirler. Örneğin bireysel açıdan dağa tırmanma veya diğer herhangi bir macera aktivitesi, belli bir amaç için tasarlanmış planlı, sıkı bir zaman sınırlamasına ve belirli bir düzene sahip ve diğerlerinin de katıldığı bir “etkinlik” olabilir. Bu açıdan bakıldığında, dağ tırmanışı katılımcılar için belirli etkinlikleri içeriyor olsa da ciddi anlamda bireysel olup umuma açık değildir. (Ekmekçi vd., 2016).

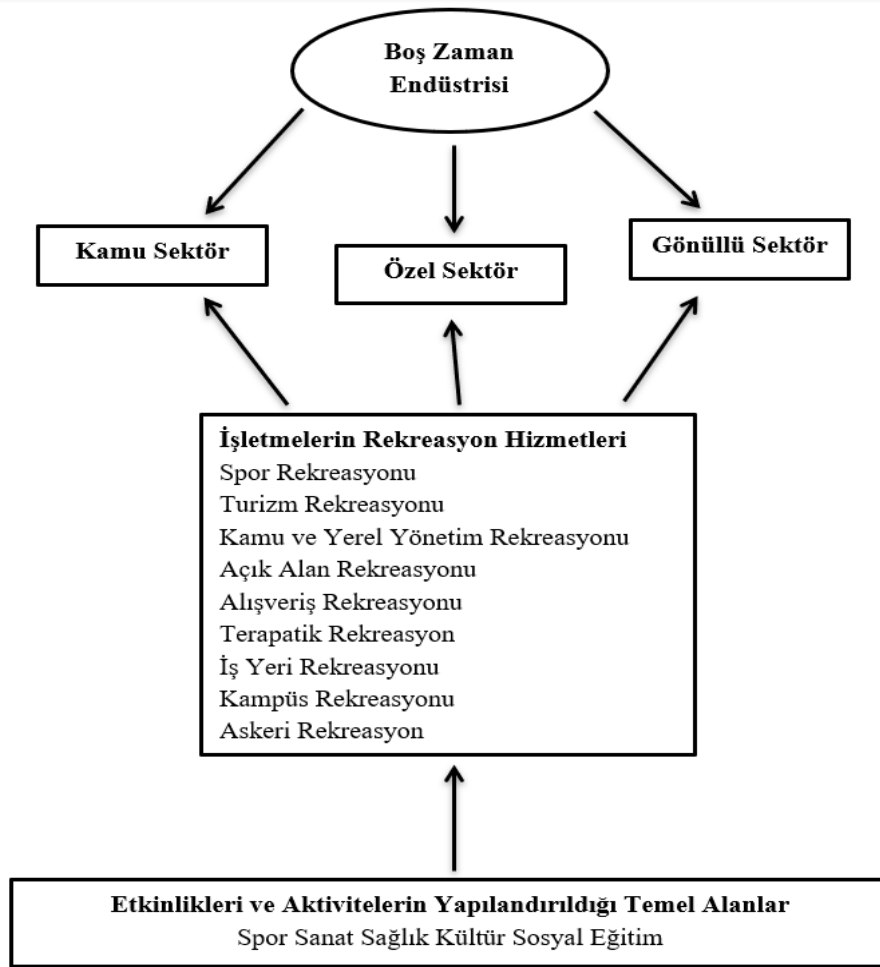
Etkinlik ve aktivite arasındaki sınırlar tam olarak çizilememekte ve bu iki kavram arasında en azından bazı farklar olduğu bellidir ve etkinlik yöneticilerinin en azından bu farkları dikkate alması ve terminolojiyi buna göre kullanması gerekir. Rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırıldığı birçok araştırma bulunmaktadır. Buna, mekâna göre rekreasyon aktiviteleri, katılım şekillerine göre rekreasyon etkinlikleri, içeriğine göre rekreasyon aktiviteleri ve katılımcı sayılarına göre rekreasyon etkinlikleri sınıflandırmaları örnek olarak gösterilebilir. Bu sınıflandırmanın en önemli özelliği sınıflama içerisinde bulunan tüm kategorilerin hangi sektörde ve rekreasyon hizmetinde

olursa olsun yer alabileceğidir. İkincisi ise rekreasyon işletmelerinin, hizmetini yapılandırırken ve satışını yaparken hizmetinin içerisinde bulunan etkinliğin ve aktivitenin temel özelliğini/ niteliğini temsil edecek ortak kavramlara olan ihtiyacını gidermesidir. Tüketici, nasıl bir rekreatif hizmet dediğinde, hizmetin içerisinde var olan rekreasyonel aktivitenin sosyal ya da sportif bir aktivite olduğu ya da tek değil birkaç temel ihtiyaç alanına sahip olduğu ifade edilirse hem müşterinin algılayabilmesi hem de müşterinin temel ihtiyacına hitap eden hizmeti ve aktiviteyi tercih edebilmesi ya da karar verebilmesi kolaylaşmış olacaktır.

### **2.1.3.3. Etkinliklerin ve Aktivitelerin Yapılandırıldığı Temel Alanlar**

Etkinliklerin ve aktivitelerin yapılandırıldığı temel alanlar sınıflaması, işletmeler tarafından geliştirilen rekreatif hizmetlerin dayandırıldığı ortak tanımlamaları temsil etmektedir. Bir diğer ifade ile eğlence dinlence ve gelişim ihtiyacının diğer tüm ihtiyaçlarda/alanlarda ortan bir özellik olmasıdır. Açıklanması gereken çok önemli bir diğer nokta ise eğlence fonksiyonunun işlevidir. Eğlence, rekreasyon için en önemli kavramlardan biridir. Eğlence boş zamanı diğer zaman dilimlerinden ayıran en temel olgudur. Çünkü boş zaman ve diğer zaman dilimleri arasındaki temel farkı temsil etmektedir. Bireyler, kişisel gelişime ya da dinlenmeye katkı sağlamasa da bazı boş zaman aktiviteleri ile ilgileniyor olabilir. Ancak hiç kimse, potansiyel boş zamanında tercihini sıkıcı, yorucu, gereksiz ya da zorunlu bir aktiviteden yana kullanmaz. Bireyler boş zamanlarında eğlenceli vakit geçirmek isterler. Bu yüzden eğlenmek temelinde sosyalleşmek, kültürlenmek, sağlıklı olmak, spor yapmak, kişisel gelişim sağlamak, sanatla uğraşmak isterler (Şimşek, 2018).

**Şekil 2.1:** Etkinlik ve Aktivitenin Yapılandırıldığı Temel Alanlar



**Kaynak:** Şimşek K, Y, (2018), Ticari Rekreasyon, Detay Yayınları, Ankara.

Bu sınıflandırmada temel amaç, birey ve toplum ihtiyaçlarını (spora katılma, sağlıklı olma, sosyal etkileşim sağlama, sanatla ilgilenme, kültürel faaliyetlere katılma ve kişisel gelişim sağlama) karşılayacak olan etkinlik ve aktiviteyi toplumun ihtiyaçları doğrultusunda ortak bir niteliğe kavuşturaktır. Bu sayede, temel ihtiyaç alanlarına göre yapılandırılmış bir etkinlik ve aktivite hem tüm rekreatif hizmet türlerinde ve hem de boş zaman ve rekreasyon endüstrisinin üç sektöründe ortak bir özellikle tanımlanmış ve işlevsel bir hale gelmiş olacaktır.

İnsanların ihtiyaçlarına göre bu alanlardan biri, birkaçını veya hepsini barındıran rekreatif aktivite ve etkinlik hizmetini satın alabilmektedir. Öylesine rekreasyon etkinlikleri var ki spor, sağlık, sosyal, sanat, kültür ve eğitim ihtiyaçlarının hepsi karşılanabilmektedir. Örneğin uluslararası bir spor festivali katılımcısı, etkinlikle spor yapabilir, spor yaptığı için sağlığına katkıda bulunabilir, katılımcılarla sosyalleşebilir, etkinlik açılışında bir konser izleyebilir, etkinliğin yapıldığı bölgenin kültürel

özelliklerini bir gezi ile keşfedebilir ve etkinlik içerisindeki workshoplara katılarak kişisel gelişimine katkı sağlayabilir. Başka bir örnek ise satın alınan tek bir rekreatif hizmet vasıtasıyla diğer ihtiyaçların giderilmesidir. Bu durumu şöyle bir örnekle açıklayayım. Spor salonuna üye olan kişinin ilk amacı spor yapmaktır. Bunun dışında kişi, sağlığına katkı sağlamakta, işletme tarafından onlar için planlanıp organize edilmiş piknik, trekking, vb. etkinliklere katılım sağlayıp sosyalleşmekte ve işletme içerisinde sunulan eğitim uygulamalarına da katılarak zamanını kendini geliştirme amacıyla değerlendirmektedir. Bu örnekle görüldüğü gibi aslında müşterinin temel ihtiyacı satın aldığı üyelik sayesinde spor yapmaktır. Bu ihtiyacını gidermekte, ancak beraberinde sosyalleşmekte ve kişisel gelişimine de katkı sağlamaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken ise tüm eylemlerin spor rekreasyonu hizmeti çerçevesinde yapılmış olması ve bu hizmetin hem kamu hem özel sektör hem de gönüllü sektöründe de uygulanabileceğidir (Şimşek K, Y, 2018).

#### a) Eğitim

Kişilerin boş zaman etkinliklerinin hayata dair katkılarını öğrenmeleri, boş zaman farkındalığının oluşturulması, boş zamanların akılcı ve planlı değerlendirme yetisine ne kadar sahip olursa, boş zamanın sağladığı faydalardan yararlanma olanağı da bir o kadar fazla olur (Munusturlar, 2014). Geçmişe bakıldığında boş zaman eğitimi ünlü filozofların açıkladığı eğitimin bir parçası olarak ele alınmıştır (Bull vd, 2003). Buna benzer olarak, boş zaman eğitiminin daha fazla kaliteli bir hayat sürdürmek ve kişiliğin gelişmesi için önemlidir (Tezcan, 1982). Burada üzerinde durulması gereken eğitim alanına dayandırılmış olan rekreasyon aktivitelerinin bireyin kişisel gelişimi üzerindeki pozitif etkisi yani eğitim içerikli boş zamandır.

Günümüz dünyasında kişisel gelişimin ne kadar önemli olduğu anlamak için piyasadaki kişisel gelişim kitaplarının sayısına ve tirajına bakmanız yeterlidir. İnsanlar, kişisel gelişimlerine katkı sağlayan bu kitaplardan bilgi elde etmektedir. Ancak bu bilgilerin bir kısmını eğlenceli bir boş zaman aktivitesi ile deneyimlemeye kimsenin itirazı olmasa gerek. Rekreasyonun yaşayarak öğrenmeyi sağlayan özelliğini dikkate alarak bireyin kişisel gelişimini ve eğitimini aktivite yoluyla sağlamak, rekreasyon uzmanlarının üzerinde düşünmesi gereken bir konudur. Ülkemizde rekreasyon aktivitelerinin kişisel eğitime/gelişime dayandırılarak tüketiciye ulaştırılma konusunun yeterli olmadığı aşikâr. Bu yetersizlik sektöre yeni girecek rekreasyon uzmanları için bir fırsat olarak görülmelidir.

### b) Sağlık

Kişilerin sağlıklı ve uzun yaşama istekleri, onların zihinsel ve fiziksel anlamda rahatlamalarına imkân sunup rekreasyon etkinliklerine yöneltmektedir (Sağcan 1986). Rekreasyon, yalnızca en iyi fiziksel sağlığı, zihinsel sağlığı ve refahı teşvik etmek için gerekli olan kaynaklardan biri değil aynı zamanda hastalık veya bağımlılıkla birlikte yaşamak ve iyileşmek için çabaların kritik bir bileşenidir. Bireysel refahın oluşması için kritik faktörler, olumlu düşünce, ilgilenim, ilişkiler, anlam ve başarıdan oluşmaktadır (Hutchinson & Brooks, 2011). Bu kritik faktörlerin gerçekleşmesini sağlayabilecek yegâne faaliyet ise rekreasyon aktivitelerine katılımdır. Rekreasyon aktivitelerine katılım, daha iyi zihinsel sağlık, daha düşük seviyedeki depresif ruh hali ve daha yüksek pozitif etki düzeyleriyle ilişkilidir (Bohnert vd., 2009). Rekreasyonel aktiviteye katılım, endişe ve depresyonun azalmasına, benlik saygısının artmasına, psikolojik stresin ve ilaç kullanımının azalmasına katkı sağlamaktadır. Rekreasyonel aktivite eksikliği ise endişe verici ve depresif belirtiler sosyal izolasyon, sosyal sorunlar, geri çekilme, stres ve kaygı ile ilişkilendirilmiştir (Kantomma vd., 2008).

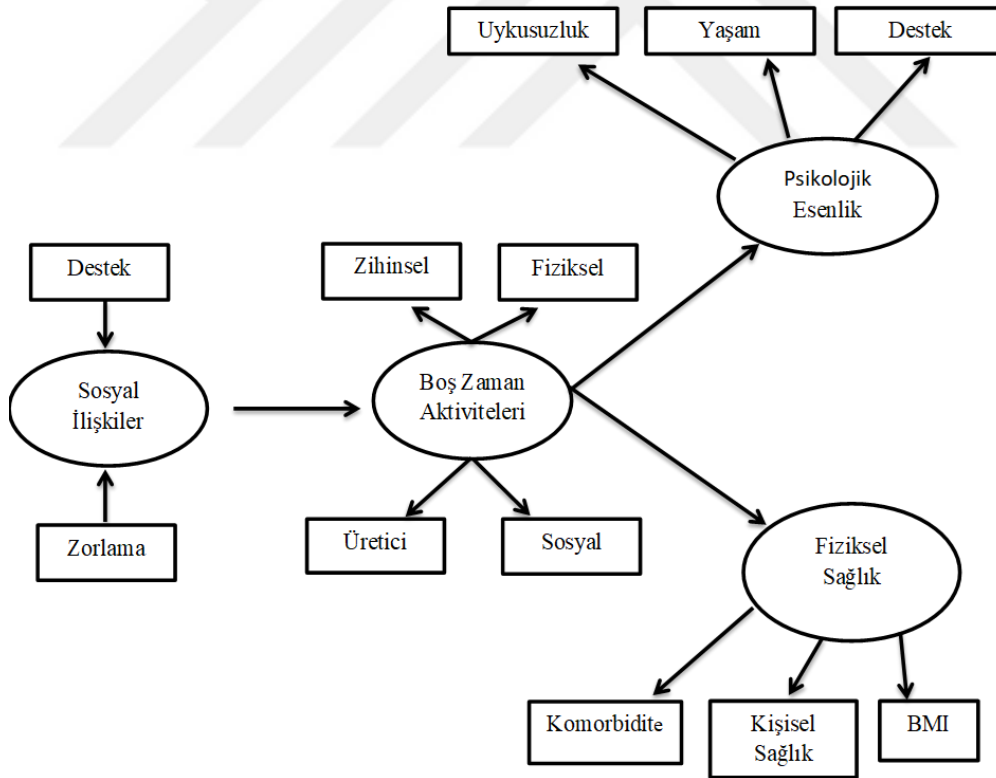
Boş zamanda oluşturulmuş olan öz denetim eğilimi ve sosyal destek, artmış yaşam stresine karşı tampon görevi gören boş zamanın iki ana özelliğidir. Boş zamanın tamponlama etkileri oluşursa fiziksel ve zihinsel sağlık korunmaktadır. Bu da boş zaman katılımının devam etmesini sağlamaktadır. Öte yandan böyle bir tamponlama etkisi gerçekleşmezse, fiziksel ve zihinsel sağlık kötüleşmekte ve bu da olumsuz hayat olaylarının yaşam stresini arttırmasını kolaylaştırmaktadır.

### c) Sosyal

Literatür sosyal ilişkilerin sağlık durumu ile pozitif ilişki içerisinde olduğunu ifade etmektedir (Cohen, 2004; Uchino vd., 1996). Sosyal ağların daralması (sosyal bir ölçüt olarak ilişkiler) ileri yaşlarda sağlık için sorun yaratabilir ve öznel refah, yaşam memnuniyeti ve yaşam kalitesini düşürebilir (Berkman ve Syme, 1979; Cohen, 2004). Bu nedenle, daha sınırlı sosyal ilişki kurmada yardımcı olabilecek değiştirilebilir faktörleri belirlemek önemlidir. Boş zaman aktiviteleri gibi sağlığa teşvik eden davranışlar, sosyal ilişkiler ve sağlık arasındaki bağlantıyı güçlendirebilir. Sosyal ilişkileri gelişmiş bir birey yalnızca psikolojik refahını arttırmakla kalmamakta (aidiyet duygusu ve depresyonu azaltmak), aynı zamanda fiziksel sağlığını da (bağışıklık fonksiyonunu güçlendirerek ve kalp krizi risklerini azaltarak) geliştirmektedir (Cohen, 2004). Araştırmacılar, sosyal

ilişkiler ve refah arasındaki ilişkinin güçlenmesini sağlamak için boş zaman aktivitelerinin arabulucu özelliğini incelenmişlerdir (Cohen-Mansfield vd., 2010). Bireyler boş zaman aktiviteleri yoluyla stresten uzaklaşmakta ve sosyal ve fiziksel kaynaklarını yenileyebilmektedir (Pressman ve diğerleri, 2009). Başkalarıyla yapılan boş zaman aktiviteleri; sosyal yardım sağlayabilmekte, stres ile sağlık ilişkisine aracılık edebilmekte (Coleman & Iso-Ahola, 1993), yaşamın anlamını zenginleştirmekte (Carruthers & Hood, 2004), stresten kurtulma ve sosyal ve fiziksel kaynakların restorasyonunu sağlama (Pressman ve ark., 2009), yaşlı erişkinlerin kronik koşulların olası kısıtlamalarına uyum sağlamasına ve olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır (sevilen birini kaybetmek) (Janke vd., 2008). Chang, Wray ve Lin, (2014) boş zaman aktivitesi, sosyal ilişki ve sağlık arasındaki ilişkiyi teorik bir modelle açıklamıştır. Bu model Şekil 8'de gösterilmiştir. Modelde CES-D'nin anlamı epidemiyolojik çalışmalar için depresyon ölçeği, BMI ise vücut kitle indeksidir.

**Şekil 2.2:** Boş Zaman Sosyal İlişki ve Sağlık Arasındaki İlişki Modeli



**Kaynak:** (Chang, P.J. Wray, L. Lin, Y. 2014, 516-523).

Model, boş zaman aktivitelerinin sosyal ilişkiler ve sağlık arasındaki bağlantıya aracılık edebilecek sağlık teşvik edici bir davranış olduğunun kanıtlarını ortaya

koymaktadır. Birincisi, boş zaman aktivitesi, fiziksel aktiviteden fazlasını içeren daha geniş bir sağlık teşvik edici davranışları sağlamaktadır. İkincisi, boş zamanı etkili geçirmek, önleme ve müdahale uygulamalarının teşvik edilmesi için tasarlanmış sağlıklı bir yaşam biçimidir (Hutchinson & Nimrod, 2012).

Eccles ve Templeton, (2002) boş zaman faaliyetlerinin gelişimsel olarak sağlığa ve sosyalleşmeye olan faydalarını aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- Okul da dahil olmak üzere çeşitli ortamlarda yararlı olabilecek belirli sosyal, fiziksel ve entelektüel becerileri edinmek ve uygulamak,
- Topluluğunun refahına katkıda bulunmak ve bu topluluğun bir üyesi olarak kişisel sorumluluk hissini geliştirmek,
- Sosyal olarak tanınmış ve değer verilen sosyal bir gruba ait olmak,
- Hem şimdiki hem de geleceğe yardımcı olabilecek akranları ve yetişkinleri destekleyici sosyal ağlar kurmak,
- Zorlukları deneyimlemek ve ele almak (Eccles & Templeton, 2002).

#### d) Sanat

Sanatsal beceriler ve katılım, aktif yurttaşlığın yanı sıra özgüven, uyum sağlama ve dönüşümseline aktif biçimde teşvik eden bir toplumda özel önem taşımaktadır. Bununla birlikte, sanat aktivitelerine aktif ya da pasif katılımın yararlarından faydalanılması gerektiği araştırmacılar tarafından sıklıkla önerilmektedir (Matarasso, 1997). Geleneksel olarak sanat; klasik müzik, opera tiyatro, bale, resim ve heykel gibi işleri ve aktiviteleri içermektedir (Huges 2000). Ancak günümüzde daha geniş bir iş ve aktivite (çağdaş danslar, film, popüler müzik ve görsel sanatların çeşitli formları) yelpazesine sahiptir. Sanat etkinliklerine katılan (konser, festival, gösteri, sergi) ya da sanat tesislerinin müşterisi olan çoğu insan (galeri, müze, kütüphane) boş zaman deneyimi aramaktadır (Stebbins, 2005). Bununla ilgili olarak, sanat üzerine yapılan araştırmalarda iki kavram ön plana çıkmaktadır. Kişisel önem açısından bireylerin birinci ve ikinci sıraya koyduğu bu iki kavram kendini gerçekleştirmek ve tatmin olmaktır. Boş zaman deneyimleri göz önüne alındığında bu iki kavramın gerçekleşebileceği yegâne alanlardan biri de sanata dayandırılmış olan rekreasyon hizmetleridir. Arnold, (1978) ve Carpenter, (2006) ise bireylerin boş zamanında yapabileceği sanatsal aktiviteleri aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır.

**Tablo 2.1: Popüler Sanat Türleri**

Kategoriler	Açıklamalar
Bahçe Sanatları	Bahçeler, parklar ve saksı bitkileri
Ev Ekonomisi Sanatları	El sanatları, dikiş yapma, yemek pişirme, dokuma, tasarımlar
Atletik Sanatlar	Eskrim, dövüş sanatları ve jimnastik gösterileri
Halk Sanatları	Fuarlar, festivaller ya da sirkelere katılan bazı sanatlar
Kültürel Sanatlar	Benzer kültürdeki insanların katıldıkları coğrafi konumlarına göre ayırt edilmiş sanat faaliyetleri
Etnik Sanatlar	Performans grupları tarafından uygulanan kültürel sanatlar
Güzel Sanatlar	Mimari, fotoğrafçılık, resim ve heykel gibi görsel sanatlar
Performans Sanatları	Bale, tiyatrolar ve operalar
İletişim Sanatları	Radyo ve televizyon için tiyatral sanatlar, bazı modern danslar
Duygusal Sanatlar	Duyguları dokunarak, koklayarak, tadarak, işiterek ve görerek keşfetmek
Çocuk Sanatları	Çocukların yaşayıp yorumlayarak deneyim kazanması
Teknolojik Sanatlar	Program kodlamalar ve grafik tasarım

**Kaynak:** (Carpenter, 2006, s. 56-57).

Tabloda görüldüğü gibi birçok sanatsal aktivite türü bulunmaktadır. Bu zenginlik, rekreasyon uzmanlarına avantaj sağlamaktadır. Çünkü sanatsal aktivitelere katılımın rekreasyonda olduğu gibi aktif (ıcracı) ve pasif (izleyici) bir şekilde yapılmasının yanı sıra bireysel sanat aktivitelerinin çeşitliliği kişiye özel tüketici ihtiyacının karşılanmasında kolaylık sağlamaktadır. Unutulmamalıdır ki bireye özgü geliştirilen/özelleştirilen her rekreasyonel aktiviteden ekonomik olarak daha fazla kazanç elde edilmektedir.

#### *e) Kültür*

Rekreasyon aktivitelerinin ve etkinliklerinin içerisinde kültürel faaliyetler önemli bir yere sahiptir. Özellikle turizm endüstrisinde rekreasyonel amaçla katılım sağlanan kültürel faaliyetler oldukça yoğun kullanılmaktadır. Bunun en temel sebebi bir toplumu tanıtmının ya da anlamının en önemli yolunun o toplumun kültürel özelliklerinden geçmesidir. Kültürel aktivitelere katılım, bireyin topluluk içine girmesine, kendi toplumunun özelliklerini benimsemesine ve farklı toplumları tanımasına katkı sağlamaktadır. Kültür, tarihsel anlamda toplumsal gelişim sürecinde oluşturulan maddi manevi bütün değerleri yaratmada ve bundan sonra gelecek nesillere aktarmada kullanılan, kişinin doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin boyutunu gösteren araçların tümüne denir (TDK, 2017). Kültür, bireylerin, toplulukların ve ulusların kendilerini tanımladığı bir mekanizmadır. Kültür, bir süreç veya bireysel/grup faaliyetlerinin bir ürünü olarak görülmektedir. Örneğin sanat kültürü gibi "yük- sek" kültürden futbol, müzik ve televizyon gibi çeşitli etkinlikleri içerebilen "popüler" ve "çağdaş" kültüre kadar değişebilmektedir (Yeoman vd., 2012).

Kültürel aktivitelerin ve etkinliklerin icra edildiği alanlara ise müzeler, kütüphaneler, galeriler, geleneksel kültür festivalleri, tarihi alışveriş mekanları vb. birçok örnek gösterilebilir. Boş zaman ve kültür arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymak için araştırma bulgularını paylaşmakta fayda var. Dumanzedier (1960) boş zamanı değerlendirmenin toplumların kültürleri ve yaşantısıyla bağlantılı olduğunu, Chick (1998) boş zamanın kültür evriminde kritik ve önemli rollerinin olduğunu, Wang (2001) boş zaman alışkanlıklarının kültürel ekonomide önemli bir konumda olduğunu belirtmektedir. Avrupa komisyonunun yapmış olduğu araştırmaya göre kültür sektöründe yaklaşık 7,2milyon kişi istihdam edilmektedir. 1995-1999 yılları arasında sektörde istihdam, yılda ortalama %2,1 oranında büyümüş ve bunu Avrupa ekonomisinin en hızlı büyüyen alanlarından biri haline getirmiştir (Yeoman Kültürel aktivitelerin hem ülke ekonomisine hem de toplumuna olan yararlarını ortaya koyacak diğer bir örnek ise Amerika'dır. Amerika'da 1500 senfoni orkestrası, 20.000 drama işletmesi, 40 milyon amatör müzisyen, 850 cari dans okulu mevcuttur. Bu bilgiler, sanatsal etkinliklerin ve kültürel faaliyetlerin toplumda büyük ilgi gördüğünü ve geniş kitlelere ulaştığını gösteriyor.

Kamuya ait rekreatif hizmet bölümlerinin organizasyonları ve sponsorlukları, bu etkinliklerin erişilebilirliğini artırarak toplumun kültürel zenginliğine katkıda bulunabilir. Dans gösterilerinin yıllık yirmi milyondan fazla kişiye ulaşması, dans sanatının popülerliğini ve büyüme potansiyelini vurguluyor. Tiyatro, opera, müzik, şiir gibi kültürel etkinlikler de toplumun kültürel önemini kanıtlamış ve milyonlarca insan tarafından ilgiyle takip edilmektedir. Sanat ve el sanatları sergileri, galeriler ve müzeler de geniş kitlelere hitap ediyor ve bu alanlara olan ilginin geçmiş yıllara göre arttığını gösteriyor. Bu tür etkinlikler, toplumun kültürel yaşamını zenginleştirirken, sanat ve kültür alanında büyüme ve gelişmeye olanak sağlıyor. (Kaya, 2013).

Benzer şekilde ülkemizde de kültürel etkinlikler ve aktiviteler yapıldıkları bölgelere önemli ekonomik yararlar sağlamaktadır. Bu faydaların detaylarına fazla girmeden kültürel faaliyetlerin rekreasyon uzmanları için öneminden bahsetmek istiyorum. Kültürel özellikleri çok farklı ve gelişmiş olan ülkemizde kültür alanına da yandırılarak yapılandırılacak birçok farklı etkinlik türü, rekreasyon uzmanlarının yaratıcılık anlamında beslenmesi gereken önemli kaynakların başında gelmektedir. Kültürümüzün zenginliğini kullanarak etkinlik üretmenin rekreasyon uzmanları ve toplumumuz için çok önemli olduğunu düşünüyorum. Hele ki günümüz toplumunda

copy/paste anlayışı günden güne artmaktayken. Örneği alışveriş rekreasyonu kapsamında AVM'lerde çocuklar için düzenlenen birçok etkinlik ve aktiviteye bakıldığında kullanılan birçok karakterin yurtdışı kaynaklı olduğunu görebilirsiniz. Ya da etkinlik ve aktiviteye bir tema yerleştirirken yine yurtdışındaki örneklerin kullanıldığını görebilirsiniz. Böylesine bir rekabet ortamında rekreasyon uzmanını diğerlerinden ayıracak yegâne araçlardan birinin kültür olduğu unutulmamalıdır. Ayrıca, bu türdeki organizasyonlar genellikle büyük etkinliklerdir. Doğal olarak ekonomik getirisi, iş yükü ve riski de büyük olmaktadır. Unutulmamalıdır ki etkinlik endüstrisinde belirli bir tecrübeyi edinmeden böylesine bir organizasyon riski alınmamalıdır. Ancak gelecek hedefler arasında mutlaka yer almalıdır.

### f) Spor

Spor ve fitness alanında yaşanan bu gelişmeler hem spor branşlarının çeşitlenmesi hem de fitness ve rekreasyon aktivitelerinin nicelik ve nitelik olarak artmasıyla kendini göstermektedir. Özellikle 1900'lerin ortalarından günümüze kadar, pek çok farklı spor branşı popülerlik kazanmış ve ekonomik bir sektör haline gelmiştir. Rus hokeyinden salon futboluna, bisiklet hokeyinden su altı ragbisine kadar çeşitli spor branşları, geniş kitleler tarafından takip edilir hale gelmiş ve ekonomiye katkı sağlamıştır. Ayrıca, birçok ülkede "sağlıklı yaşam" anlayışının devlet politikası ve yaşam biçimi olarak desteklenmesiyle fitness, sağlıklı yaşam ve wellness gibi konular öne çıkmıştır. Bu destekle birlikte, fitness aktivitelerinde bir patlama yaşanmış ve pilates, zumba, spinning, body pump gibi çeşitli fitness etkinlikleri ortaya çıkmıştır. Her biri, katılımcılar için önemli bir sektör oluşturarak sağlık, fitness ve egzersiz kültürünün yayılmasına katkıda bulunmuştur. Bu gelişmeler, sporun ve fitnessin toplumda önemli bir yer edinmesini sağlamış ve geniş kitlelere erişimini artırmıştır (Erkan, 2017).

Spor ve rekreasyon arasındaki ortak kavramlar (sosyo-kültürel, kişisel ihtiyaçlar, gönüllük, yenilenme, ekonomik, uyarıcı, coğrafik) iki olgunun aslında birbirine ne kadar yakın olduğunu ortaya koymaktadır. Spor aktivitelerinin rekreasyonel bir aktivite olduğunu ortaya koyan bazı zorunluluklar bulunmaktadır. Bunlar, katılımcının performans sergilemesi için zorunlu olmaması yani gönüllü katılım sağlaması, katılımcının özgür seçim şansına sahip olması ve katılımcının içsel tatmin sağlaması olarak sıralanabilir. Bu kriterler yerine getirildikten sonra rekreasyonel bir spora katılım aktif ve pasif olarak iki şekilde gerçekleşmektedir. İster eğitsel spor isterse de profesyonel bir spor olsun rekreasyonel tüketim daima söz konusudur. Rekreasyon tüketicisi amatör

düzeydeki bir spor aktivitesine aktif katılım gerçekleştirirken profesyonel bir spora katılım sağladığında pasif katılım yani izleyici rolünü üstlenmektedir.

Rekreasyonel sporlara aktif katılımıda eğitsel, kurum içi, kurum dışı, yapılandırılmamış ve kulüp sporları yer almaktadır. Pasif katılımıda ise hem atletik hem de profesyonel sporlar yer almaktadır (Mull, 2005). Rekreasyonel sporun önemi giderek artmakta ve gelişmiş toplumlarda sağlıklı ve kaliteli yaşam kavramlarıyla daha da vurgulanmaktadır. Rekreasyonel spor, bireylerin fiziksel aktivite ve fitnessi yaşamlarının bir parçası haline getirmesine yardımcı olurken, pasif katılım ise spor etkinliklerini medya aracılığıyla tüketen izleyicileri içerir. Örneğin, 2010 Güney Afrika Dünya Kupası gibi büyük spor etkinlikleri, milyarlarca insan tarafından televizyon aracılığıyla izlenmiştir. Bu tür etkinlikler, dünya genelinde önemli bir izleyici kitlesine ulaşarak sporun küresel etkisini gösterir. Formula 1 gibi organizasyonların da milyonlarca izleyiciyi ekran başına çektiği biliniyor. Rekreasyonel sporun yanı sıra, pasif katılım da sporun küresel popülaritesini ve toplumsal etkisini gösteren bir gösterge olarak karşımıza çıkıyor. Bu tür etkinlikler, medya aracılığıyla geniş kitlelere ulaşarak sporun birleştirici gücünü ve toplumsal önemini vurgular (Formula1, 2016).

Evet, sporla ilgili rekreasyonel tüketim sadece spor etkinliklerine katılım sağlama şeklinde sınırlı değildir. Aynı zamanda sporla ilgili araç, gereç ve malzemelerin tüketimi de büyük önem taşır. Günümüzde, spor malzemeleri üreticileri, geniş bir yelpazede farklı spor branşlarına yönelik çeşitli malzemeler ve ekipmanlar sunmaktadır. Özellikle kadınların ve çocukların spor branşlarına ilgisinin artmasıyla birlikte, spor sektöründe araç, gereç ve giysi ihtiyacı da artmıştır. Bu durum, spor malzemeleri üreticilerinin çeşitliliği artırarak daha geniş bir kitleye hitap etmesini sağlamıştır. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, sporla ilgili araç, gereç ve malzeme sektörü de olumlu yönde etkilenmiştir. Örneğin, spor branşlarına özgü kullanılan malzemelerin ve ekipmanların, farklı yaş gruplarına uygun hale getirilmesi, performans artırıcı kıyafetlerin tasarlanması ve aerodinamik stil ve malzeme kullanımı gibi gelişmeler, sporcuların performansını artırmaya yardımcı olmaktadır. Spor ve fitness etkinliklerinin çoğalması ve hizmetlerin genişlemesiyle birlikte, bireyler sportif ürünlere daha kolay bir şekilde ulaşabilmekte ve spor yapma fırsatını daha rahat bir şekilde yakalayabilmektedirler. Bu durum, rekreasyonel spor tüketiminin ve spor endüstrisinin büyümesine katkı sağlamaktadır (Erkan, 2017).

#### 2.1.4. Sportif Rekreasyon

Rekreasyon etkinlikleri içinde temeli fiziksel egzersize ya da çeşitli spor branşlarının rekreasyon amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir (Zorba ve Bakır, 2004). Sportif rekreasyonun günümüzdeki önemi giderek artmaktadır. Gelişen teknoloji ve değişen çalışma şartları, insanların mesai saatlerinin azalmasına ve kendilerine daha fazla zaman ayırabilme imkanına sahip olmalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, insanların iş dışında arta kalan zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmeleri ve sağlıklarına katkıda bulunmaları için önemli bir fırsattır. Sportif rekreasyon, insanların fiziksel aktivitelerde bulunarak streslerini atabilecekleri, sağlıklarını koruyabilecekleri ve genel olarak yaşam kalitelerini artıracabilecekleri bir platform sağlar. Yürüyüş yapmak, koşmak, bisiklete binmek, yüzme gibi aktiviteler hem bedensel hem de zihinsel sağlığa olumlu etkiler yapar. Aynı zamanda spor yapmak, sosyal etkileşimi artırır ve insanların topluluklar içinde bir araya gelerek keyifli vakit geçirmelerini sağlar. Günümüzde, insanlar iş yaşamlarının yanı sıra kendilerine zaman ayırarak sportif rekreasyon etkinliklerine katılmak için çeşitli fırsatlara sahiptirler. Spor salonları, parklar, spor kulüpleri ve topluluk merkezleri gibi birçok mekân, insanların spor yapmaları için uygun ortamlar sunmaktadır. Bu tür aktiviteler, insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumalarına ve yaşamlarını daha dengeli bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olur (Ramazanoğlu vd., 2004).

Boş zamanların fiziksel egzersiz ve sportif etkinliklerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin kişi ve toplum üzerinde oluşabilecek gerilimi önlemek ya da oluşan stresi azaltmak için önemlidir (Tekin vd., 2004). Spor ve rekreasyon birbirini etkileyen iki olgudur. Spor, bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynarken, rekreasyon da sporun yaygınlaşmasında ve sportif anlamda başarıların elde edilmesinde çok büyük roller üstlenmektedir. Spor bu rolünü sağlık için spor ya da herkes için spor gibi etkinliklerle yerine getirmektedir (Şahin, 1997).

Spor boş zamanların uğraşısı olarak yapılan şekli ile rekreasyon faaliyet özelliği göstermektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, sportif rekreasyon faaliyetlerini tercih eden kişilerin sayısının, diğer faaliyetlere katılım sağlayanların sayılarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Başaran, 1998). Rekreasyona olan ilginin artması, sporun toplumsal hareketlilik ve gelişme açısından önemli bir rol oynamaktadır. Sporun geniş kitleleri etkilemesi ve toplumsal başarı elde etmesi, boş zaman

etkinliklerinde önemli gelişmelere neden olmaktadır. Rekreasyon, sporun en ilgi çekici ve kapsamlı alanlarından biri olarak öne çıkar. Spor, bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir araçtır. Rekreasyon ise sporun topluma yayılmasında, toplumların tanınırlığının artmasında ve sportif başarıların elde edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyon etkinlikleri, insanların boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirmelerine, bedensel ve zihinsel olarak yenilenmelerine olanak sağlar. Bu etkinlikler aynı zamanda sosyal bağları güçlendirir, stresi azaltır ve yaşam kalitesini artırır. Sporun ve rekreasyonun bir araya gelmesi, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine, toplumsal olarak daha aktif ve sağlıklı bir toplum oluşturmalarına katkı sağlar. Bu nedenle, spor ve rekreasyon etkinliklerine olan ilgi ve katılımın artması toplumların genel refahını ve sağlığını olumlu yönde etkiler. Rekreasyona olan ilginin çoğalması, sportif hareketliliğin gelişmesine sebep olmaktadır. Sporun ulaştığı toplumsal başarı ve geniş kitleleri etkilemesi de boş zaman etkinliklerinde önemli gelişmelere sebep olmaktadır. Sporun en ilgi çekici ve en kapsamlı alanlarından biri de rekreasyondur. Spor, bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını karşılaması amacıyla iyi bir araçtır, rekreasyon ise sporun topluma yayılmasında, toplumların tanınırlığının artmasında ve sportif anlamda başarı elde edilmesinde çok önemli roller üstlenmiştir (Karaküçük, 2008).

#### **2.1.4.1. Sportif Rekreasyon Faaliyetlerinin Yararları**

Sportif Rekreasyon, katılımcıların maddi kaygı taşımaksızın, boş vakitlerinde gerçekleştirdikleri, sosyalleşme, doyum ve eğlence sağlayan; zinde, sağlıklı ve dinamik kalmayı hedefleyen ve çoğu zaman fiziksel egzersize dayanan açık ya da kapalı alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel spor etkinliklerinin tümü şeklinde ifade edilmektedir (Şahin ve Kocabulut, 2014).

Günümüz trendlerinden biri olan sportif rekreasyon, rutin çalışma saatleri ve gündelik gereksinimlerin giderildiği zamanlar dışındaki boş zamanların değerlendirilmesi açısından insan yaşamında önemli bir role sahiptir (Şahin ve Kocabulut, 2014). Çünkü sportif rekreasyonel etkinliklere katılım göstererek serbest zamanlarını aktif şekilde geçiren, özellikle sosyal ve bilişsel gelişime destek veren faaliyetlere katılım sağlayan kişiler zihinsel ve fiziksel sağlığın korunması, farklı kronik hastalıkların ve obezitenin engellenmesi ve hayat standardının arttırılmasına ilişkin tedbir almış olmaktadır (Dinç ve Güzel 2012). Literatürde yer alan araştırma bulguları da başta fiziksel sağlık parametreleri olmak üzere sportif rekreasyona katılımın psikolojik sağlık ve yaşam

kalitesinin yükseltilmesi ile hastalıklardan korunmada önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Murphy & Crbone, 2008; Lee vd., 2018; Su vd., 2014; Aksoy vd., 2017).

Yukarıda yer alan yararlarının yanında insanlar serbest zaman etkinliklerine katılım sayesinde günlük hayatlarında daha üretken olmakta ve iş verimlilikleri artmaktadır (Aşkın, 2016).

## **2.2. EGZERSİZ VE EV HANIMLARI**

### **2.2.1. Egzersiz**

Programlı bir şekilde oluşturulan, fiziksel uygunluğun bir ya da birden çok ilkesini geliştirmeye veya korumak için yapılan tekrarlayıcı vücut hareketlerine egzersiz denmektedir (Biddle, 1995). Düzenli egzersiz, fiziksel sağlığın yanı sıra zihinsel ve ruhsal sağlığı da destekler. Egzersiz yapmak, stresi azaltabilir, ruh halini iyileştirebilir, özgüveni artırabilir ve beyin fonksiyonlarını geliştirebilir. Ayrıca, egzersiz sedanter yaşam tarzından kaynaklanan birçok sağlık sorununu önleyebilir veya riskini azaltabilir, böylece daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeye yardımcı olabilir (Polat, 2004). Egzersiz bireyin performansını arttırmak ve kapasitesini koruma amacı ile hareketi oluşturan sistemin düzenini sağlayan planlanmış hareketlerin uygulanmasıdır. Egzersizin temel amacı kilo vermek, formda kalmak için sonuç olarak kuvvet ve dayanıklılığı arttırmak, vücut yağ oranını düşürmek, metabolizma hızını ve kalp atış hızını dengelemek, oksijen dağılımını, kas-eklem hareketlerini korumaktır. Bütün bunlar sağlık açısından gereklidir ve herkes günlük hayatında mutlaka bir egzersiz programına katılmalıdır (Tel, 2017).

#### **2.2.1.1. Rekreatyonel Egzersiz, Rekreatyon ve Egzersiz İlişkisi**

Rekreatyonel faaliyetler, yapılan ortam, katılımcı sayısı ve amaç gibi değişkenlere göre farklı sınıflandırılmaktadır. Günümüzde spor merkezleri, rekreatyonel egzersiz yapmak isteyenler için önemli bir tercih haline gelmiştir. Spor merkezleri, egzersizlerin sürekliliği açısından büyük önem taşır ve birçok farklı branşı bünyesinde barındırır (fitness, pilates, zumba, spinning vb.) Rekreatyonel egzersiz yapmak isteyen bireyler için konum, iklim, ekonomik durum gibi faktörler önemlidir ve bu faktörler rekreatyonel egzersizlerin şeklini belirler. Ancak rekreatyonel egzersizlerin temelinde, yaşam kalitesini yükseltmek ve nitelikli bir hayat sürmek vardır. Sportif rekreatyon, kişisel ve sosyolojik ihtiyaçları karşılamak, tatmin edici bir duruma gelmek veya

gereksinimleri için tatmin edici bir duruma getirmek amacıyla boş zamanlarda girilen faaliyetlerin bir parçasıdır. Rekreasyon içinde egzersiz ve sportif faaliyetlere de önem verilir ve bu faaliyetler, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekler. Bu nedenle, sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersize dayanır ve bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olur (Tekin, 2003).

Daha önce yapılmış araştırmalar fiziksel egzersizin aktif olarak uygulandığı sportif faaliyetler, rekreasyonun en geniş ve en ilgi çeken alanlarını oluşturduğunu ortaya koymuştur. Boş zamanlarda katılım sağlanan egzersizler aslında planlı ve programlı rekreatif faaliyetlerdir. Gerçekleştirilen bu faaliyetler bireyin ihtiyaçlarına, sosyal çevresine, kişilik yapısına, beceri ve yeteneklerine göre değişkenlik göstermektedir. Ancak olumsuz duygu beslenmesi yapılan araştırmalar neticesinde düşük düzeyde görülen bir ihtimal olarak yansımaktadır. Kişinin toplumsal ve kimlik açısından öz güven ve saygısı, sorumluluk, paylaşma, yardım, mücadele, azim ve hedef doğrultusunda çalışma gibi konularda besleyen rekreasyonel egzersizler başarılı bir şekilde son bulduğunda kişiyi daha güçlü bir şekilde yine rekreasyonel etkinliklere çekebilmektedir. Bu durum başarılı olan rekreasyonel faaliyet ve egzersizlerin kişinin motivasyonunu hangi derecede etkilediğini ortaya koymaktadır. Bireysel ve toplumsal olarak rekreasyonel egzersizler sonucunda takdir, teşekkür ve ödül gibi dışsal faktörlerin desteklenmesi dışında yetenek gelişimi ve en önemlisi sağlık alanında bireyler olumlu algılar geliştirdiğinden çevresiyle olan ilişkilerini, bireysel algılamada olumlu duruma getirmişlerdir. Algılamaları olumlu yönde değişen insanlar kişisel varlık algılarını da güçlendirdikleri için sağlık, bakım, yaşam kalitesi gibi konularda daha dikkatli ve daha motive bir şekilde davranışlar sunmaya başlamışlardır.

### **2.2.2. Ev Hanımları**

Evet, ev kadını genellikle "ev işlerini yapan ve genellikle dışarıda herhangi bir işte çalışmayan kadın" olarak tanımlanır. Bu tanım, geleneksel cinsiyet rollerine dayanır ve birçok kültürde yaygındır. Ancak, günümüzde kadınların işgücüne katılımı arttıkça ve toplumsal cinsiyet rolleri değişmeye başladıkça, bu tanım giderek daha esnek hale gelmektedir. Artık birçok kadın hem ev işlerini yönetiyor hem de dışarıda profesyonel olarak çalışıyor. Bu nedenle, ev kadını tanımı, toplumun değişen dinamiklerine göre göreceli olarak genişlemektedir (TDK, 2019).

Endüstri devrimi ve ardından Birinci ve İkinci Dünya Savaşları gibi dönemlerde, erkeklerin savaşa katılması veya endüstride çalışması nedeniyle, kadınlar ev dışında daha aktif roller üstlendi. Bu dönemlerde kadınlar, daha önce genellikle ev işleriyle sınırlı olan rollerinin ötesine geçerek, fabrikalarda, ofislerde ve diğer alanlarda çalışmaya başladılar. Ancak, bu dönemde bile, birçok kadın hala ev işlerini ve aileye bakımı üstlenmeye devam etti. Bazı kadınlar ise meslek sahibi olmak yerine ev işlerine odaklanmayı tercih etti. Bu durum, ev kadını veya ev hanımı olarak adlandırılan bir kavramın ortaya çıkmasına yol açtı. Bu terim, kadınların ev işlerine odaklanan ve genellikle dışarıda herhangi bir işte çalışmayan bir grup olarak tanımlanmasına işaret eder. Günümüzde ise toplumun değişen dinamikleri ve cinsiyet rollerindeki evrimle birlikte, kadınlar daha geniş bir yelpazede aktif roller üstlenmektedir. Birçok kadın hem ev işlerini yönetirken hem de profesyonel kariyerlerine devam etmektedir. Bu nedenle, ev kadını kavramı da giderek esnek ve geniş bir tanıma sahip olmaktadır (Harlak, 1996).

#### **2.2.2.1. Ev Hanımlarının Boş Zaman Kullanımları**

Kadınların ev içi ve aile ile ilgili sorumlulukları genellikle erkeklerden daha fazladır. Bu nedenle, ev hanımlarının boş zamanları sınırlı olabilir ve kendilerine zaman ayırmak için zorluklarla karşılaşabilirler. Bu durumda, kadınlar genellikle kendi kişisel faaliyetlerine veya hobilerine zaman ayırmakta daha sınırlıdır ve bu da onların boş zamanlarını eşlerine kıyasla daha az kullanmalarına neden olabilir. Ancak, bu durum kadınların ev hanımı olmalarıyla sınırlı değildir. Çalışan kadınlar da benzer zorluklarla karşılaşabilir ve boş zamanlarını yönetmek konusunda zorluklar yaşayabilirler. Önemli olan, kadınların kendi ihtiyaçlarına zaman ayırmaları ve kendilerini tatmin eden faaliyetlere zaman ayırmaları için uygun ortamların oluşturulmasıdır. Bu, kadınların hem kendilerini hem de ailelerini mutlu ve dengeli tutmalarına yardımcı olabilir (Yılmaz, 2005). Terzioğlu'nun ev kadınlarının günlük ev işleriyle ilgili görüşlerini belirlemek amacı ile Hacettepe Üniversitesi Etimesgut Bölgesi Sağlık Araştırma Grup Başkanlığına bağlı yerleşim alanında yaşayan 1204 evli kadınla yaptığı çalışmada; ailelerin %83'ünde yemek hazırlama, % 89,4 ünde bulaşık yıkama günde bir defadan fazla, % 53,5'inde ev temizliği günde bir defa, çamaşır yıkama % 45,9'unda haftada bir ve % 30,4'ünde gerektikçe yapılmaktadır. Ev işleri arasında, ev kadınları en fazla zamanı yemek hazırlamaya (13,0 saat/hafta) ve ev temizliğine (8,42 saat/hafta) ayırmaktadırlar (Bener, 1989).

Günümüzde bazı ev hanımları, zamanlarını etkili bir şekilde yönetmekte zorlanabilir ve boş zamanlarını amaçsızca veya verimsiz bir şekilde harcayabilirler. Bu durumda, bazıları ev içi rutin işlerin dışında kendilerine meydan okuyacak veya kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak faaliyetlere yönelmekte zorlanabilirler. Bazı ev hanımları, zamanlarını boş ve amaçsız işlerle doldurarak can sıkıntısından kurtulmaya çalışabilirler. Bunlar arasında alışveriş yapma, sosyal medya kullanma, televizyon izleme gibi etkinlikler yer alabilir. Ancak bu tür faaliyetlerin uzun vadede kişinin ruh sağlığına veya yaşam kalitesine olumlu bir katkısı olmayabilir. Diğer ev hanımları ise zamanlarını dedikodu, televizyon programları gibi yüzeysel eğlencelere odaklanarak geçirebilirler. Bu tür etkinlikler kısa vadede eğlenceli olabilir ancak uzun vadede kişisel gelişime veya tatmin edici bir yaşama katkı sağlamayabilir. Ancak, her ev hanımının böyle olmadığını unutmamak önemlidir. Bazıları evde kalmayı tercih ederken, bazıları da boş zamanlarını üretken ve anlamlı faaliyetlerle doldurmayı başarır. Önemli olan, ev hanımlarının kendi ilgi alanlarına, yeteneklerine ve ihtiyaçlarına uygun şekilde boş zamanlarını değerlendirmelerine yardımcı olacak ortamların ve fırsatların oluşturulmasıdır. Bu, onların kişisel gelişimlerine ve mutluluklarına katkı sağlayabilir (Tezcan, 1997).

#### **2.2.2.2. Ev Hanımları ve Egzersiz**

Ev hanımlarının rolü ev yaşamıyla sınırlanmakta olup çalışmadıkları için daha çok depresyon ile ilgili işaretler görüldüğü ve stresli bir yaşam sürdüğü görülmektedir (Yıldırım ve Işık, 2017). Toplumumuzda hareketsiz yaşamdan doğan hastalıklar meydana gelmiştir ve ev hanımlarının da fiziksel güç gerektiren ev işlerinde tekrarlı hareketlerden oluştuğu için azalma meydana gelmiştir. Bunun sonucunda da günlük enerji harcamaları düşmekte olup vücut kompozisyonunu korumaları zorlaşmaktadır (Arslan, 2007). Kadınların daha fazla özgürlük kazanması ve rollerindeki değişiklikler, spor katılımında artışa neden olmuştur. Bu değişim, geleneksel cinsiyet rollerinin dönüşümüyle birlikte kadınların spora katılımını teşvik etmiştir. Artan özgürlük ve fırsatlar, kadınların sporu daha yaygın hale getirmesine olanak tanımıştır. Ancak, aile içindeki roller ve görevler kadınların egzersiz yapmalarını engelleyebilir. Ev işleri, çocuk bakımı ve diğer ailevi sorumluluklar, kadınların zamanlarını ve enerjilerini sınırlayabilir. Bu durum, eşler arasında spor katılımında belirgin bir farklılığa yol açabilir, çünkü erkekler genellikle bu tür ailevi sorumluluklardan daha az etkilenirler. Bu nedenle, kadınların spor katılımını artırmak için aile içindeki görevlerin eşit bir şekilde paylaşılması ve kadınlara egzersiz

yapma fırsatı tanınması önemlidir. Ayrıca, spor tesislerinin ve programlarının kadınlara uygun hale getirilmesi ve esnek zaman seçeneklerinin sunulması da kadınların spora katılımını teşvik etmede önemli bir rol oynayabilir. Bu şekilde, kadınlar da sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyebilir ve sporun sunduğu birçok faydadan yararlanabilirler (Hergüner, 1993).

### **2.3. PİLATES**

Pilates egzersizleri aslında Joseph Pilates tarafından tedavi amacıyla geliştirilmiştir. İlk olarak 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan pilates, fiziksel ve zihinsel sağlığı bir arada hedefleyen bir egzersiz sistemidir. Temel prensipleri arasında nefes kontrolü, konsantrasyon, merkezden güç alma, doğru postür ve akıcı hareketler bulunmaktadır. Pilates egzersizleri, vücuttaki kas gruplarını dengelemek, esnetmek ve güçlendirmek için tasarlanmıştır. Bu egzersizler, derin kasları hedef alarak vücuttaki stabiliteyi artırır ve postürü düzeltmeye yardımcı olur. Aynı zamanda esneklik, denge ve vücut farkındalığını artırırken, stresi azaltmaya ve zihinsel odaklanmayı geliştirmeye de katkıda bulunur. Pilates egzersizleri yaparken konsantrasyon önemlidir çünkü her hareketi bilinçli bir şekilde kontrol etmek gerekmektedir. Bu nedenle, pilates hem bedensel hem de zihinsel bir çalışma olarak değerlendirilir. Günümüzde birçok fitness merkezi ve stüdyoda pilates dersleri sunulmakta ve bu egzersizler sağlıklı bir yaşam tarzı için popüler bir seçenek haline gelmektedir (Selby, 2002). Aynı zamanda pilates koordinasyon, kuvvet, denge, esneklik, kassal dayanıklılığı geliştirebilen nadir egzersizlerden bir tanesidir. Pilates metodu, egzersizin fonksiyonel bir türüdür, çünkü hareketlerin farklı düzlemlerdeki birçok kombinasyonu vardır (Cozen, 2000). Pilates, psikolojik anlamda da faydalı bir egzersizdir. Doğru nefes tekniğinin uygulanmasıyla bedenin odaklanmasını sağlar. Yapılan araştırmalara baktığımızda pilates egzersizi yapanların kendilerini, dinç, enerjik ve özgüvenlerinin artması gibi pozitif yönde etkileri gözlemlenmiştir (Özcan, 2017).

#### **2.3.1. Pilates'in Tarihçesi ve Gelişimi**

Astım ve romatizmal ateş gibi hastalıkları olan Joseph Hubertos Pilates, zayıf vücudunun sınırlamalarının üstesinden gelebilmek için yoga, zen eğitimi gibi doğu yöntemleri ve antik Yunan ve Roma egzersiz yöntemlerini içeren çeşitli egzersiz biçimlerini incelemiş ve uygulamıştır (Hawkins, 2004). On dört yaşına kadar, jimnastikçi

olarak yetkin hale gelmiş, kayakçı ve dalgıç, anatomik haritalar için pozlar vermiş ve daha sonra 1912'de boksör, sirk sanatçısı ve kendini savunma eğitmeni olarak çalıştığı İngiltere'ye taşınmıştır (Gallagher ve Kryzanowska 1999, Menezes, 2000). Birinci Dünya Savaşı başladığında, diğer Alman uyruklularla birlikte “düşman yabancılar” olarak Man Adası'nda staj yapmış ve oradayken stajyer arkadaşlarına kondisyon rejimini öğretmiştir (Gallagher ve Kryzanowska 1999; Siler 2000). 1918'de İngiltere'de binlerce insanı öldüren grip salgını sırasında, onun programını uygulayan erkeklerin hiçbirinin hastalıktan ölmediği görülmüştür (Gallagher ve Kryzanowska 1999; Siler 2000). Joseph Pilates, tutukluluğu sırasında savaşla ilgili hastalıklardan ve yaralanmalardan muzdarip hastaların rehabilitasyonuna da yardımcı olmuştur (Menezes, 2000, Siler 2000).

Direnç olarak hizmet etmek için yataklarından yayları kullanarak, hastaların güç ve hareketlilik kazanmalarını sağlamıştır. (Hawkins 2004). Yatak yaylarının bu kullanımı, daha sonra kondisyon programına dahil edilecek çeşitli ekipman parçalarını geliştirmesinin önünü açmıştır (Hawkins 2004). Gözaltı kampı doktorları, onun yöntemlerinin daha hızlı iyileşmeyi desteklediğini ve hastalar yatalakken daha iyi fiziksel sağlığı koruduğunu düşünmüşlerdir. (Menezes, 2000, Siler 2000). 1925'e gelindiğinde, kondisyon yöntemleri, kendisinden yeni Alman Ordusunu eğitmesi istendiği konusunda yeterince dikkat çekmiş ve ideallerinin mevcut rejiminkilerle uyumlu olmadığını anlayınca teklifi redderek 1926'da Amerika'ya göç etmiştir (Hawkins 2004). Yolculuk sırasında, fiziksel kondisyona olan ilgisini paylaşan bir hemşirelik yapan müstakbel eşi Clara'la tanışmış ve New York'ta bir stüdyo açarak pilates yönteminin öğretilmesinde ve geliştirilmesinde ayrılmaz bir rol oynamışlardır (Hawkins 2004). Sakatlıkları olan dansçıları iyileştirmek ve tekniklerini geliştirmek için harika bir yöntem olduğunu kanıtlamış ve daha sonra dans öncüleri olarak bilinen George Balanchine ve Martha Graham, pilatesin dansçılar için değerini ilk fark edenlerden olmuşlardır (Gallagher & Kryzanowska 1999; Siler, 2000). Bu gelişmelerden sonra öğrencilerin çoğu dansçılardan oluşmuş ve pilatesin dansçılar için iyi bir kondisyon ve rehabilitasyon tekniği olduğu düşünülmüştür (Hawkins 2004).

### **2.3.2. Pilatesin Temel Prensipleri**

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

### a) Konsantrasyon

Pilates sırasında egzersiz konsantrasyonu, kişinin tam olarak odaklanmasını ve gerçekleştirilen bir harekete aktif katılımını gerektirmektedir (Siler, 2000). Pilates konstatasyon bölümündeki amaç, her bir kas grubunun nasıl kullanıldığına ve seçilen hareketi desteklemek için tek tip olarak geliştirildiğine dair farkındalık getirmektir (Pilates, 1945; Siler, 2000). Tüm vücut hareketlerinin entegrasyonu için gerekli olan beden ve zihin arasındaki uyum, konsantrasyon ilkesinin istenen sonucudur (Pilates, 1945). Konstatasyonun rolü, hareketleri doğru pozisyon ve tekrarlar ile gerçekleştirerek kas aktivasyonunu ve gelişmiş enerjiyi sağlamasıdır (Pilates, 1945).

### b) Nefes

Pilates (1945) nefes almayı yaşamın ilk ve son eylemi olarak ifade etmiştir. Pilates yönteminin ayrılmaz bir parçası olan solunumda genel olarak, vücut ekstansiyona geçerken nefes alınır ve fleksiyona geçerken nefes verilir (Hawkins, 2004). Hareketsiz bir yaşam nedeniyle (Clare, 2019) diyaframla derin nefes alma, seyrek kullanımla sertleşen ve hareketsiz hale gelen kasların işlevlerini gerçekleştirirken zorlanmakta olduğu belirtilmiştir (Alpers & Segel, 2002). Pilates (1945), diyafram kullanımı yoluyla doğru nefes almanın, kan dolaşımını toksinlerden arındırmasını ve oksijenden zengin kanın tüm vücuda daha verimli bir şekilde pompalanmasını desteklediğini iddia etmiştir. Iulian-Doru ve ark (2013) doğru nefes almanın; vücuttan toksinlerin uzaklaştırılması, kandaki oksijen seviyesinin artması ve hücrelerin beslenmesi, dolaşım sisteminin ve cilt görünümünün iyileştirilmesi, daha iyi konsantrasyon, daha iyi rahatlama, hareket kondisyonunun arttırılması ve kas aktivitesinin desteklenmesi gibi faydaları olduğunu belirtmiştir.

### c) Kontrol

Pilates (1945) vücudun hareketlerini kontrol eden zihnin mutlak gerekliliğini vurgulamıştır. Hareketi tamamen kontrol etmek, elde edilen uzama veya bükülme derecesinden veya uygulanan kuvvet miktarından daha önemlidir (Menezes, 2000). Iulian-Doru ve ark (2013) kontrol ilkesinin egzersizin bütün aşamasında tüm dikkatin egzersize verilmesi, nefesin düzenlenmesi, bedenin bütün bölümlerinin aralarında birleştirilmesi, daha aktif hissettiren belli bir bölgeye dikkat edilmesi ve çok yoğun çalışabilecek bölgelerin doğru pozisyona yerleştirilmesi anlamına geldiğini ifade etmiştir.

Pilateste doğru duruş şeklini kazanmak ve desteklemek için bütün vücudun harekete katılımı sağlanmalıdır (Iulian-Doru vd., 2013).

#### d) Akıcılık

Akıcılık hareketleri zincirlenmiş, sürekli birbirini takip eden, dengeli ve kontrollü bir şekilde, istenen kas gruplarının dönüşümünü sağlayan, yüksek olmayan bir tempoda, hareket ve nefes koordinasyonu altında gerçekleşir (Iulian-Doru vd., 2013). Moscolino ve Cipriani (2004) pilates egzersizlerinin durmadan devamlı bir şekilde yapılması gerektiğini ifade etmiştir.

#### e) Kesinlik

Kesinlik, egzersizleri her seferinde doğru yerleştirme ve uygun hareketle yapma ihtiyacını ifade eder. Pilates yönteminde hiçbir şey özensiz veya gelişigüzel değildir. Hareketin doğru yürütülmesi, bir harekette uygulanan uzama ve bükülme derecesinden veya kuvvet miktarından daha önemlidir. (Hawkins, 2004).

### **2.3.3. Pilates Egzersizlerinin Faydaları**

Pilates egzersizlerinin çeşitli fiziksel ve psikolojik faydaları olduğu bilinmektedir. Bu egzersizler, vücudunuzdaki esnekliği ve hareket açıklığını artırırken aynı zamanda kas gücünü ve dayanıklılığını da geliştirir. Ayrıca kardiyovasküler sağlığı destekleyebilirler. Psikolojik açıdan, Pilates egzersizleri ruh halini iyileştirebilir, motivasyonu artırabilir, konsantrasyonu güçlendirebilir ve yaşam doyumunu artırabilir. Bu egzersizler ayrıca enerji seviyelerini yükseltebilir ve genel olarak daha iyi bir ruh haline katkıda bulunabilir. Lokomotor parametrelerdeki iyileşmeler arasında merkezi kontrol, dinamik ve statik duruş, uzuvlar arası koordinasyon, estetik motor form, vücut algısı ile statik ve dinamik denge yer alır. Bu parametrelerin güçlenmesi, günlük yaşam aktivitelerinde daha iyi performans göstermeye ve sakatlanma riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Tüm bu faktörler, Pilates egzersizlerinin bütünsel bir yaklaşıma sahip olduğunu ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekleyebileceğini göstermektedir (Lange vd., 2000). Pilates egzersizleri, omurga ve eklem hareketlerini kontrol etme becerisini geliştirmeye yardımcı olur. Bu, kasların denge ve koordinasyonunu artırarak vücuttaki stabiliteyi sağlar. Özellikle omurga üzerindeki baskıyı azaltabilir ve kronik bel ağrısı gibi sorunlarla başa çıkma konusunda etkili olabilmektedir (Danzelli, 2006).

Pilates egzersizlerinin düzenli ve doğru bir şekilde yapılması yaşam kalitesini çeşitli yollarla olumlu yönde etkileyebilir. Kasları güçlendirmek, vücudun esnekliğini ve dengesini geliştirmek, zihnin kaslar ve kaslar üzerindeki etkisini artırmak, zihin, beden ve zihin bütünlüğünü korumak, daha sağlıklı olmak için yapılan bir egzersiz yöntemidir. Joseph Hubertus Pilatese göre, “10 dersten sonra bedenimizdeki değişiklikleri hissetmeye başlayacaksınız. 20 dersten sonra değişiklikleri göreceksiniz ve 30 dersten sonra çok daha iyi bir vücuda sahip olacaksınız” demiştir (Baylan, 2008).

Pilates egzersizlerinin vücudu zihinsel ve fiziksel durumda, derin ve sağlıklı nefes alma, akciğerlerin güçlenmesi, güç ve esneklikte; sağlıklı kemikler: denge ve koordinasyon, karın germe, enerji, dayanıklılık ve stres seviyelerinin azaltılması. Vücut ağrısını azaltmak, hasarlı kas ve eklemlerin daha fazla zarar görmesini önlemek ve yaşam kalitesini iyileştirmek gibi faydaları göz ardı edilemez (Alpers vd., 2009). Pilates’in fiziksel, motor ve psikolojik sağlığa birçok olumlu etkisi vardır. Bunlar aşağıdaki bölümlerde maddeler halinde açıklanmıştır.

- Esnekliği artırır bunun yanında eklemlerin tamamen hareket halinde çalışmasını sağlar.
- Vücut kitle indeksinde azalma gözlenir (Jago & Jonker, 2006).
- Dayanıklılıkla birlikte kas gücünü artırır.
- Vücuttaki kaslarının daha esnek olmasına yardımcı olur (Segal & Hein, 2004).
- Hareketleri uygulama esnasında derin, tam ve doğru nefes almayı öğretir.
- Vücut postürünü düzeltir.
- Günlük yaşantımızı daha kaliteli bir hale getirir.
- Vücudun zayıf bölgelerini dengeler. (The Pilates Coach, 2004).

Pilates egzersizleri, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, hız ve çeviklik gibi koordinasyon becerilerinin yanında beden farkındalığı, beden kontrolü, uygun kas aktivasyonu gelişimi, sakatlanmaların engellenmesi ve spor performansının gelişimi açısından büyük bir önem taşımaktadır (Şimşek ve Katırcı, 2011).

#### **2.3.4. Mat Pilates**

Mat pilates, 35 orijinal Pilates egzersizinden oluşan, egzersiz matı ya da minder üzerinde uygulanan, çoğunlukla direnç bandı ve top gibi ekipmanların ilave edilerek yapılabildiği pilates egzersizleridir. Mat Pilates, katılımcıların genellikle yatarak ya da

eğilimli olarak oturarak ya da uzanarak ve core kaslarını stabilize etmek için yerçekimini kullandığı egzersizdir. Pilates'in temeli olabilecek kadar mükemmel düzeyde ve tam vücut çalışması sağlayan mat egzersizleri, "core" bölgesinde stabiliteyi geliştirmesi, esnekliği ve dayanıklılığı artırması, postür ve vücut farkındalığını geliştirmesi, sırt ve core bölgesinin dengeli şekilde güçlendirilmesi, kuvvetli bir iskeletin sağlanmasına yardımcı olmakla birlikte spinal stabilizasyonun ve pelvik stabilite oluşmasını kolaylaştırmaktadır (Polat, 2016). Diğer pilates türlerine göre kolay ve en yaygın olanıdır. Pilates mat egzersizleri, düzenli olarak yapıldığında küçük ve büyük kas grupları eş zamanlı gelişerek vücutta denge, kordinasyon, esneklik, güç ve kan dolaşımı üzerinde etkili olmaktadır (Sorosky vd., 2008; Usta, 2021).

## 2.4. TRAMBOLIN

Eğlence ve spor aleti olan trambolin, kurulu bir çerçeve içine yaylar ile bağlantısının sağlandığı bir araçtır. Kullanım amaçlarına göre farklı formları bulunan trambolin yuvarlak, dikdörtgen ve kare şeklinde farklı çeşitleri mevcuttur. Farklı yaş grupları için uygun üretilen trambolinler ilk defa 20. Yüzyılın başlarında kullanılmaya başlanmıştır. Kullanılmaya başlandığı andan itibaren Amerika Birleşik Devletleri'nde oldukça popüler olan trambolin günümüze kadar popülerliğini sürdürmeye devam etmektedir. Kullanım amaçlarına göre farklılık gösteren trambolin aletlerinin arasından en sık kullanılan Tam Boy Trambolinler eğlence etkinliklerinde sıklıkla kullanılmaktadır. Bortoleto, Carrara & Roveri (2018) George Nissen ve Larry Griswold 1934 yılında trambolinin patentini almış akabinde George Nissen 1936 yılında Tam Boy Trambolin patentini almış ve bir eğlence aracı olarak tanıtmıştır (İşeri, 2020).

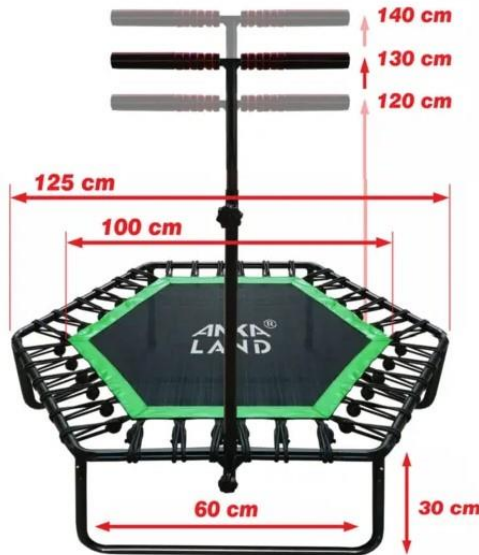
Gelişen ve değişen dünya şartları ile trambolinde kullanım amaçlarına göre değişikliklere uğramıştır. Özellikle 2. Dünya Savaşı ile savaş pilotlarının eğitimleri sırasında trambolinler eğitim amaçlı kullanılmıştır. Bu eğitimlerin sonucunda trambolinler pilotların denge yeteneklerini geliştirmiş ve mekânsal farkındalık seviyelerini olumlu yönde etkilemiştir. Askeri eğitimlerde kullanılan trambolinlerin performansı olumlu yönde etkilemesinden dolayı rekabetçi takımlara sponsorluk yapan birçok okul ve spor salonu trambolin aletini kullanmaya başlamıştır. Popülerliğinin artması ile 1948 yılında ilk defa Amerika Birleşik Devletleri'nde İlk Ulusal Şampiyonluk düzenlenmiştir. Uluslararası Trambolin Federasyonu 1964 yılında kurulmuş olup aynı yılın mart ayında İlk Dünya Şampiyonasını Londra'da düzenlemiştir. Bununla beraber

insanların trampoline olan ilgisi daha da artmaya başlamıştır (Esposito ve Esposito, 2009; İşeri, 2020).

#### 2.4.1. Mini Trambolin

Halk arasında aynı zamanda ‘‘Rebound’’ olarak bilinen Mini trampolinin toplumda yayılma hızı, tam boyutlu trampolinin yayılma hızına göre daha yavaş olmuştur. 20. Yüzyılın sonlarına doğru 1977 yılında Albert E. Carter ve ailesinin trampolin şovları düzenleyen ülkeleri gezmesiyle beraber mini trampolin fark edilmeye başlanmıştır. Carter, düzenlediği gösterilerin popülerliğinin yanı sıra 1979 yılında yayımlandığı ‘‘Rebound Egzersizlerini Mucizeleri’’ isimli eseri sayesinde ‘‘Rebound Egzersizlerinin Babası’’ olarak adlandırılmıştır. Eser, NASA 1978 yılında mini trampolin ve diğer trampolinlerin faydalarını anlatan bir çalışma haline getirilmiştir. Bu çalışmalar ile mini trampolinin popülerliği oldukça artmıştır. 1980 yıllarına doğru mini trampolinler, eğitmenler ve katılımcılar tarafından egzersiz için bir aksesuar şekline gelmiştir. 2000 yılı itibari ile uluslararası popülerliği günümüze kadar en üst düzeye gelmiş ve olimpiyat etkinliği olarak trampolin yarışmaları başlatılmıştır (Esposito ve Esposito, 2009; İşeri, 2020).

Şekil 2.3: Mini Trambolin



**Kaynak:** <https://www.ankatrambolin.com/product-page/125-cm-el-tutamakl%C4%B1-alt%C4%B1gen-step-trambolini>, 2024.

#### 2.4.2. Mini Trambolin Egzersizlerinin Etkileri

Kullanım amaçlarına göre sıklıkla kullanılan mini trambolin egzersizlerinin birçok faydası olduğu yapılan çalışmalar ile kanıtlanmıştır. Esnek yayları sayesinde şiddetli sıçrama olanağı sağlayarak duyu sistemlerinin uyarı tonu seviyeleri artırmakla beraber sıçrama kaslar üzerinde sallama etkisi yaratarak tonu azaltabilmektedir. Pliometrik antrenman esnasında ortaya çıkan yüksek etkili kuvvetler, iniş sırasında kişinin vücut kütleini üç katına kadar çıkabilmektedir (Dufek & Bates,1991). Bu senkronize kareket arka arkaya birçok kez yapıldığında kas ağrısına, aşırı yüklenmeye ve sonuç olarak iskelet kaslarında ve eklemlerde yaralanmalara sebep olabilmektedir (Hewett vd., 1996; Makaruk vd., 2014; Stemm & Jacobson, 2007). Mini trambolinin elastik yüzeyi, sıçrama biyomekanik yönlerini ve hatta iniş anında travmayı engelleme eğilimide görülmektedir (Dufek & Bates, 1991).

Ek olarak, potansiyel olarak kas sistemi üzerindeki mekanik yükü azaltabilir ve kas-tendon kompleksinin etkisini geliştirebilir (Arabatzi vd., 2018). Artan solunum ve kalp hızı lenfatik drenaj ve venöz dönüşünün artmasına sebep olur (Tortora & Grabowski, 2003). Dengeyi korumak için kasların devamlı çalışarak oksijen talebini artırmakta dolayısıyla kardiyo-solunum sisteminin devamlı çalışması, fiziksel aktivite gibi egzersizler sırasında zindeliği attırmaktadır (Sherwood, 2003; Jones & Baker, 1996). Mini trambolin aktiviteleri, çoklu ve derin öğrenme zorluğu çeken bireyler için iyi bir egzersiz kaynağı olabilmektedir. Yine dengesiz bir yüzeyde yapılan egzersizlerin eklemler ve kaslar arasından duyusal etkileşimi arttırdığı aynı zamanda postüral mekanizmaların uyarılmasıyla denge tepkimelerini de uyarmaktadır (Carr & Shepherd, 1998).

Dolayısıyla mini trambolinin egzersizler ile kullanılması denge koruyucu ve iyileştirici reaksiyonları geliştirmede etkili olabilmektedir. Mini trambolin ile egzersiz yapan bireylerin daha sağlıklı çalışabilecekleri, keyifli hissedebilecekleri yine daha iyi uyuyabilecekleri ifade edilebilir. Yine mini trambolin ile yapılan aktivitelerin yararları arasında artan göz teması, özgüven ve özsaygı, artan konsantrasyon bulunmaktadır (Lawrence, 2004). Bu etkilerin sadece psikolojik olarak değerlendirilmemesi gerekir çünkü var olan yer çekimine karşı sıçrama hareketi kas iskelet sistemini travmaya uğratmadan lenfatik sistemi doğrudan etkileyerek uyarmaktadır (İşeri, 2020).

Mini trampolinde uygulanan hareket formları:

- Running man (Koşu formu)
- Jumping jack (Kol ve bacakları lateralde açıp kapatma)
- Jumping ab twists (Alt ekstremitenin sıçrayarak içe ve dışa rotasyonu)
- Single leg hops (Tek bacak sıçrama)
- Two legged bouncing (İki bacakla sıçrama)
- Lunge (Bacak ile öne-geriye makas)
- Jump squat (Sıçramalı skuat)
- Sıçrayarak bacak ile hiper adduksiyon
- Torpedo Jump (Torpedo sıçraması)
- High Knees Running (Dizleri yukarı çekerek koşu)
- Tuck Jump (Dizleri karın bölgesine çekerek sıçrama)
- Bacakları hiper abduksiyon yaparak sıçrama

## 2.5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

1950'lerden önce ruh sağlığı alanındaki çalışmalar genellikle anksiyete, depresyon gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyen durumlara odaklanmıştır. Bu dönemde, ruh sağlığını kötü etkileyen durumlar ve nedenleri üzerine araştırmalar yapılmış ve iyileştirmek amacıyla çeşitli deneysel yöntemler denenmiştir. Bu çalışmaların çıktıları, ruh sağlığını pozitif yönde etkileyen faktörlerin de incelenmesi gerekliliğine işaret etmiştir. Bu doğrultuda, araştırmacılar ruh sağlığını iyileştiren faktörleri anlamak ve vurgulamak için çalışmalar yapmışlardır. İyi oluş ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlar, bu süreçte önem kazanmış ve araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Bu kavramlar, sadece hastalık ve sorunlara odaklanan bakış açısını genişleterek, insanların pozitif sağlık ve iyilik hali üzerine odaklanmıştır (Springer & Hauser, 2006).

Birçok insan aktivite azalmasına bağlı olarak fiziksel olarak pasif bir yaşam sürme eğilimindedir, kas-iskelet sistemi hastalıkları ile karşılaşmak daha yaygındır. Fiziksel egzersizin öneminden bahsetmek için tanıtıldı fiziksel olarak inaktif yaşam tarzının birçok sağlık sorunu üzerindeki etkileri Yunanistan'da Antik çağda Hipokrat, hareketsiz bir bedenin yavaş büyüdüğünü, daha hastalıklara karşı savunmasız hale getirir ve yaşlanma sürecini hızlandırır (Van Tuyckom & Scheerder, 2010).

Pozitif psikoloji ve ilgili alanlarda yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluş ve iyi oluş üzerine odaklanan iki ana araştırma alanını tanımlamıştır. Kişisel iyi oluş, bireyin kendi yaşamında deneyimlediği memnuniyet, mutluluk ve tatmin gibi olumlu duyguları kapsar. Bu kavram, bireysel düzeydeki iyilik hali ve kişisel refah üzerinde odaklanır. Bireyin kendi hayatının değerlendirmesi, mutluluk seviyesi ve genel yaşam tatmini gibi faktörler kişisel iyi oluşun önemli bileşenleridir. Bu yaklaşım, kişinin sahip olduğu pozitif duyguların ve deneyimlerin, stresli ve olumsuz durumlarla başa çıkmasına ve yaşam kalitesini artırmasına odaklanır. Kişisel iyi oluşun temel amacı, bireyin kendi yaşamını daha olumlu bir şekilde algılamasını ve değerlendirmesini sağlayarak ruh sağlığını güçlendirmektir. Bununla birlikte, bu bireysel iyi oluşun yanı sıra, psikolojik iyi oluşun bir başka boyutu da toplumsal ve ilişkisel faktörlere odaklanır. Bu yaklaşım, bireyin toplumsal ilişkileri, bağlantıları ve toplumsal destekleri gibi dışsal etmenlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceler. Bu çerçevede, kişinin sosyal bağlantıları, aidiyet duygusu ve toplum içindeki rolü gibi faktörler psikolojik iyi oluşun önemli bileşenlerini oluşturur. Bu yaklaşım, bireyin toplumsal çevresiyle olan etkileşimlerini ve ilişkilerini dikkate alarak ruh sağlığını değerlendirir (Booker & Sacker, 2012).

Psikolojik iyi oluş hali, bireyin sahip olduğu içsel kaynakları kullanarak stresli durumlarla baş etme kapasitesini ifade eder. Bu kavram, gelişim psikolojisi teorilerine dayanır ve insanların büyüme, öğrenme ve olgunlaşma süreçlerindeki potansiyellerini vurgular. Bu kavramın altında yatan ana fikirlerden biri, insanların yaşam standartlarını artırmak ve daha iyi bir yaşam hedeflemek için var olan kapasitelerini kullanmaları gerektiğidir. Bireyin kişisel gelişimine odaklanarak var olan yeteneklerini geliştirmesi ve en iyi seviyeye ulaşması, psikolojik iyi oluşun önemli bileşenleridir. Bu yaklaşım, insanın içsel güçlerini keşfetme, kendi değerlerini tanıma ve anlam arama gibi insani değerleri içerir. Psikolojik iyi oluş hali, bireyin yaşamını anlamlı kılma ve potansiyelini en üst düzeyde kullanma arzusunu yansıtır. Bu nedenle, pozitif psikoloji alanındaki araştırmalarda, psikolojik iyi oluşun sağlık ve refah üzerindeki etkileri büyük önem taşır (Keyes vd., 2002).

Psikolojik iyi oluş hali, kişilerin yaşamları boyunca maruz kaldıkları her türlü deneyimi kabullenme ve bilinçlendirme anlamına gelir. Bu, sadece mutlu anları değil, aynı zamanda stresli olayları, acı verici duyguları, hayal kırıklıklarını ve üzüntüyü de kapsar. Kişiler, yaşamın zorluklarını ve negatif deneyimleri kabul ederek, duygularını anlamlandırma ve yönetme becerilerini geliştirirler. Negatif duygu ve düşüncelerin yoğun

yaşanması, bazen bu duyguları kabul etme ve fark etme konusunda zorluklar yaşanmasına neden olabilir. Bu durum, psikolojik iyi oluş halini olumsuz yönde etkileyebilir çünkü bu duyguların bastırılması veya reddedilmesi, sağlıklı duygusal işlevsellikten uzaklaşmaya neden olabilir. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamında bir amacı olduğunu anlaması ve yaşamında kontrol sahibi olduğunu fark etmesini sağlar. Bu, kişinin kendi değerlerini tanıması, kişisel hedeflerini belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmak için adımlar atmaya motive olmasıyla ilişkilidir. Dolayısıyla, negatif duygularla başa çıkma ve bu duyguları kabul etme süreci, psikolojik iyi oluşun temel bileşenlerinden biridir. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluş hali, kişinin içsel kaynaklarına güvenmesini ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmesini sağlar. Birey, yaşamındaki zorlukları kabul ederek ve üzerine düşünerek bu zorluklarla daha etkili bir şekilde baş edebilir ve kendisini daha sağlam bir temelde hissedebilir. Bu süreç, kişinin duygusal zekasını artırır, duygusal esnekliğini geliştirir ve yaşamının daha anlamlı ve tatmin edici olduğunu hissetmesine yardımcı olabilir (Huppert, 2009).

Psikolojik iyi oluş; kişilerin kendilerine yönelik pozitif bir bakış açısı meydana getirmesini, içinde yer aldığı çevre ile sağlıklı iletişim ve etkileşim inşa etmesini, sınırlarına yönelik farkındalık oluşturmaları ve bu minvalde hareket etmesi anlamına gelir. Kişinin gereksinimleri çerçevesinde içinde yer aldığı çevreyi düzenleyebileceğini, sahip olduğu beceri ve yeteneklerini fark edip geliştirebileceğini, bağımsız bir şekilde uyum sağlayabileceği ve devamını getirebileceği kararlar alabileceğini ifade eder (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluş; kişinin geçmiş ve gelecek hayat standartına yönelik olumlu bir değerlendirme yapması ve bakış açısına sahip olması, hayatın bir anlam ve hedefine yönelik var olan inancı, içinde yer aldığı çevreyi ve kendi hayat standartına yönelik sahip olduğu hâkim olabilme/yönetme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Ryff & Keyes, 1995).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) tarafınca, iyi oluş kavramı “bireyin becerilerini icra edebildiği, günlük hayatta stres meydana getiren hallerle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışarak kamuya faydalı olabildiği bir refah durumu” şeklinde tarif edilmiştir. Bu tarife göre, iyi oluş durumu, bireyin “sadece hastalığının veya sakatlığının olmaması değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah halidir” (WHO, 2004).

Psikolojik iyi oluş kavramı ise, yaşanan hayatta karşı karşıya gelinen sorunlara karşı mücadeleci olmayı, bireysel gelişimi devam ettirmeyi ve geliştirmeyi anlatır (Akdağ, 2014). Psikolojik iyi oluş kavramı genellikle yaşamın iyi ve kaliteli geçmesi

olarak tanımlanır. Bu kavram, kişinin genel olarak pozitif duygular hissetmesi, yaşamından tatmin olması ve kendisini fiziksel ve zihinsel olarak iyi hissetmesiyle ilişkilendirilir. Literatürde, farklı araştırmacılar ve psikologlar tarafından farklı terimler altında incelenmiş olmasına rağmen, temelde benzer anlamları ifade eder. Bu terimler arasında "iyi oluş", "öznel iyi oluş", "duygusal iyi oluş", "mutluluk", "yaşam doyumu" ve "uyum" gibi kavramlar yer alır. Bu terimler genellikle bireyin yaşamından tatmin olma düzeyini, pozitif duygularını ve genel refahını ifade eder. Araştırmacılar bu kavramları benzer anlamlarda incelediklerinde, insanların yaşamlarını daha anlamlı ve tatmin edici hale getirebilmek için hangi faktörlerin etkili olduğunu anlamaya çalışırlar (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Gülaçtı, 2009; Huppert, 2009).

### **2.5.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

Psikolojik iyi oluş ve iyi oluş kavramları üzerine yapılan çalışmalarda, psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında pozitif ve negatif etkileri olan çeşitli unsurlar yer alır. Bu unsurlardan; fiziksel ve ruhsal sağlığı korumak amacıyla yapılan etkinlikler, sağlam ve iyi sosyal ilişkiler, sosyal dayanağın varlığı, güçlü dini inanca sahip olmak, kadın olmak ve yüksek sosyoekonomik durumu pozitif anlamda tesir eden unsurlar olarak ele alınmıştır (Ryff, 2014; Ryff & Singer, 2006; İşgör, 2011; Gönener vd., 2017; Hüsrevoğlu, 2019).

Psikolojik iyi oluşa negatif anlamda etki eden unsurlar olarak; düşük sosyoekonomik vaziyete sahip olmak, sosyal dayanağın, sağlıklı etkileşim ve iletişime girebilecek sosyal çevrenin olmaması, utangaç, içine kapanık kişilik özelliğine sahip olmak, yoğun stres meydana getiren ortam ve durumları yaşamak, ruhsal sağlığı olumsuz etkileyen travmatik yaşantılar geçirmek vb. açıklanmıştır (Yüzbaşı, 2018).

## **2.6. REKREASYON FAYDA**

Günümüz teknolojisinin hızlı gelişimi, iş ve çalışma yaşamını da önemli ölçüde etkilemektedir. Teknolojinin ilerlemesi, birçok işin daha verimli ve hızlı bir şekilde yapılmasını sağlamakta ve bu da bazı durumlarda çalışma saatlerinde azalmalara neden olmaktadır (Karaküçük, 2008; Kılbaş, 2010). Bundan dolayı boş zamanların değerlendirilmesinde kişiler yetersiz kalıp kendilerini mutsuz hissetmektedir. Mutluluk, dinlenme, risk alma gibi toplum açısından birçok konunun temeli olarak rol oynamaktadır

(Leitner ve Leitner 2004). Rekreasyonun faydaları genellikle fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar olmak üzere üç ana başlık altında toplanmaktadır (Güzel vd., 2014).

*a) Fiziksel fayda*

Kişilerin en ana ihtiyacı harekettir. Sağlıklı bedensel gelişim ve vücut sistemlerinin normal bir şekilde çalışabilmesi açısından hareket etmeleri gerekir (Taşkıran, 2018; Çoruh, 2013). Hastalıklardan kurtulmanın en etkili yolu fiziki etkinliklerdir. Hayatın sürdürülebilmesi için harekete ihtiyaç vardır (Kılıç, 2009). Günümüzde artan teknolojik gelişmeler ve makineleşme, insanların fiziksel aktivitelerini kısıtlayabilir ve hareketsizlik sorunlarına yol açabilir. Bunun nedeni, teknolojinin günlük yaşamımızı daha otomatik hale getirmesi ve fiziksel çaba gerektiren işlerin azalmasıdır. Ancak, hareketsizlik sağlık açısından çeşitli sorunlara neden olabilir, bu nedenle rekreasyonel aktivitelerin önemi daha da artmaktadır. İnsanların serbest zamanlarını fiziksel etkinliklere ayırmaları, bu olumsuz etkilerin üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Açık ve kapalı alanlarda gerçekleştirilen çeşitli sporlar, dans, sinema, tiyatro, konserlere katılım, piknik yapma, su sporları, kış sporları gibi etkinlikler, insanların hareket etmesini teşvik eder ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekler. Bu aktiviteler, kasları güçlendirir, kardiyovasküler sağlığı artırır, esnekliği ve dayanıklılığı artırır ve genel olarak fiziksel formu korur. Ayrıca, rekreasyonel aktiviteler sosyal etkileşimi teşvik eder ve ruh sağlığını iyileştirir. Arkadaşlarla veya aileyle birlikte yapılan bu aktiviteler, kişiler arasındaki bağları güçlendirir ve toplum içindeki yerlerini sağlamlaştırır. Dolayısıyla, rekreasyonel etkinliklere katılmak hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı korumak ve geliştirmek için önemlidir (Zülal, 2002).

*b) Sosyal fayda*

Sosyalleşme kavramı zamanla yakından ilişkilidir. Serbest zamanlar, insanların bir araya gelip sosyalleşme fırsatlarını değerlendirebilecekleri zaman dilimleridir. Bu süreçte aile bireyleri ve arkadaş grupları önemli bir rol oynar. Gruplar halinde yapılan aktiviteler, sosyal ihtiyaçların karşılandığı ortamlar oluşturur ve bireyler arasında bağlar güçlenir. (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006). Günümüzdeki teknolojik gelişmeler ve artan refah seviyeleri, insanların daha bağımsız ve bireysel yaşamalarına olanak tanısa da bu durum aynı zamanda insanları yalnızlık ve içe kapanma eğilimine sürükleyebilir. Kocaekşi'ye göre (2012), bu durumun temelinde değişen toplum yapısı ve sürekli birbirinden uzaklaşma eğilimi yer almaktadır. Tezcan' a göre (1977), rekreasyon

aktivitelerine katılım toplumun yaşam şartlarının gelişimini aynı zamanda hayatın daha mutlu, zengin ve yaratıcı olmasını sağlamıştır.

*c) Psikolojik fayda*

Ruhsal fayda kişilerin ruh sağlığını ya da duygu durumlarını ifade etmektedir. Ruh sağlığı ise kişilerin çevresi ve kendisi ile ilgili sürekli uyum halinde olma durumunu ifade etmektedir (Kılıç, 2009).

Tatal'a göre (2004), rekreasyon aktivitelerine katılım yeni arkadaşlıklar kurmak, kişilik gelişimimizi keşfetmek ve kişilik gelişimimizi tamamlamamızı sağlamak gibi pozitif sonuçlar doğurur. Şehir yaşantısının zorlukları, kişinin iş yaşantısıyla ilgili problemleri ve ailevi sorumluluklar, bireylerin psikolojilerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bireylerin bunlardan kurtulmak için değerlendirebilecekleri en etkili zamanlar serbest zamanlarıdır. Boş zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesi, bireyleri psikolojik yönde desteklemektedir (Karaküçük, 2014).

Kraus'a göre (1977), birçok psikiyatr rekreasyonel etkinlikleri tedavilerinde kullanmaktadır. Çünkü rekreasyon uygulamaları hastalıkları kontrol altına almasının yanında psikolojik sağlığın korunmasında da etkilidir. Psikiyatrlar rekreasyonun zihinsel ve duygusal rahatsızlıkların önüne geçtiğine inanırlar. Bundan dolayı sebebini bilmedikleri birçok hastalığı yeteri kadar rekreasyonel etkinlik yapmamasına bağlarlar. Bunun sonucunda rekreatif aktivitelere katılım kişilerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerine katkı sağlamakla birlikte kişilerin özgüvenlerinin yükselmesi, sosyalleşmesi, kişisel yeteneklerinin çoğalması vb. olanak sağlamaktadır.



**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**  
**GEREÇ VE YÖNTEM**

### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma ön test ve son test olacak şekilde deney ve kontrol gruplu bir araştırma deseni oluşturularak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada katılımcıların ön test-son test değerleri alınıp 8 haftalık mat pilates ve trambolin egzersizleri uygulanarak, sportif rekreasyon katılımlarının Psikolojik İyi Oluş ve Rekreasyon Fayda üzerine olan etkisi incelenmiştir.

### 3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Çalışmaya Kütahya ilinin Tavşanlı ilçesinde bulunan ev hanımları katılmıştır. Çalışmaya katılan gruplar 21 deney ve 21 kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcılar 8 hafta boyunca haftada 3 gün spor salonunda bulunup spor eğitmeni eşliğinde egzersizlere katılmış kontrol grubu ise günlük yaşantısına aynı şekilde devam etmiştir.

### 3.3. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Çalışma, gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiş ve bireylere aydınlatılmış onam formu okutulup imzaları alındıktan sonra çalışmaya dahil edilmiştir. Uygulama formunu dolduran katılımcıların, kişisel bilgi formu ve ölçek sorularından oluşan ölçme araçlarını içten ve doğru olarak yanıtlayacakları varsayılmıştır.

### 3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Anket formu; katılımcıların kişisel bilgiler formu (Ek-1), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ek-2) ve Rekreasyon Fayda Ölçeği (Ek-3) testlerini içermektedir. Egzersizin şiddeti Borg'un algılanan efor ölçeği (Ek-4) ile değerlendirilmiştir.

#### 3.4.1. Kişisel Bilgiler Formu

Kişisel Bilgi Formu katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcıların yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, sigara ve alkol kullanımları sorularının sorulduğu bilgi formudur.

#### 3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well Being Scale)

Bu ölçek psikolojik iyi oluş düzeyini değerlendirmek için Diener vd. (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Telef (2013)

tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi derecelendirmeyle hazırlanmış ve olumlu yönde ifade edilmiş 8 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte ters çevrilmiş ifade bulunmamaktadır. Ölçeğin ifadelerine verilen yanıtlar 1'Kesinlikle katılmıyorum ve 7'Kesinlikle katılıyorum arasında derecelerden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir.

### **3.4.3. Rekreasyon Fayda Ölçeği (Leisure Benefit Scale, LBS)**

Rekreasyon Fayda Ölçeği, Ho (2008) tarafından geliştirilip Akgül ve ark. (2018) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek 5 likertli bir ölçek olup, 24 maddeden oluşmaktadır. Psikolojik, fiziksel ve sosyal alt boyut olmak üzere toplam 3 alt boyutludur. 1., 2., 3., 4., 5., 6. ve 7. soru fiziksel alt boyutu, 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. ve 15. soru psikolojik alt boyutu, 16., 17., 18.,19., 20., 21., 22., 23.ve 24. soru sosyal alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte ters soru bulunmamaktadır.

### **3.4.4. Algılanan Efor Ölçeği- Borg Skalası**

Uygulama esnasında algılanan eforun düzeyini (AED) belirlemek için 10 puanlı Borg Skalasıdır. Fiziksel çalışma sırasında efor, nefes darlığı ve yorgunluğu tahmin etmek için kullanılır. Egzersiz sırasında deneklere skala gösterilerek deneklerin algıladıkları yorgunluk düzeyini belirler (Borg, 1998).

## **3.5. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ**

Tez yazımında MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve tabloların oluşturulmasında Windows MS Excel tablolama programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmış, frekans analizleri, Bağımlı Örneklem T-Testi ve Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır.

### **3.5.1. Uygulanan Egzersiz Protokolü ve İçeriği**

Araştırmada yer alan katılımcılara uygulayacakları sekiz haftalık egzersiz programının içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Antrenmanın periyodu 8 hafta, haftada da üç gün, günde 1 saat olarak programlanmıştır. Her antrenman öncesi 10 dakika genel ısınma sonrası mini trampolin egzersizlerine katılımları sağlanmıştır. Her ders pilates öncesi mini trampolin egzersizleri uygulatılmış sonrasında ise yaklaşık 30 dakika

boyunca mat pilates egzersizleri uygulatılmıştır. Programın bitiş evresini son 5 dk stretching (germe) egzersizleri oluşturmaktadır. Bu 8 haftalık programda hareketlerin uygulanma hızları ve tekrar sayıları katılımcıların gelişim düzeyine göre arttırılmıştır.

**Tablo 3.1: Haftalık Egzersiz Planlaması**

<b>Haftalık Egzersiz Planlaması</b>	Pazartesi	Uygulama
	Salı	Dinlenme
	Çarşamba	Uygulama
	Perşembe	Dinlenme
	Cuma	Uygulama
	Cumartesi	Dinlenme
	Pazar	Dinlenme

**Tablo 3.2: Egzersiz Programı**

Günler	Hazırlık Evresi (10 dk)	Esas Evre (40 dk)	Bitiş Evresi (5dk)
<b>Pazartesi</b>	Isınma	Mini Trambolin Egzersiz Drilleri ve Mat Pilates Egzersizleri	Soğuma
<b>Çarşamba</b>	Isınma	Mini Trambolin Egzersiz Drilleri ve Mat Pilates Egzersizleri	Soğuma
<b>Cuma</b>	Isınma	Mini Trambolin Egzersiz Drilleri ve Mat Pilates Egzersizleri	Soğuma

8 hafta boyunca uygulanan mat pilates antrenman programının ayrıntıları Tablo 3.3.'te belirtilmiştir.

**Tablo 3.3: Mat Pilates Programı**

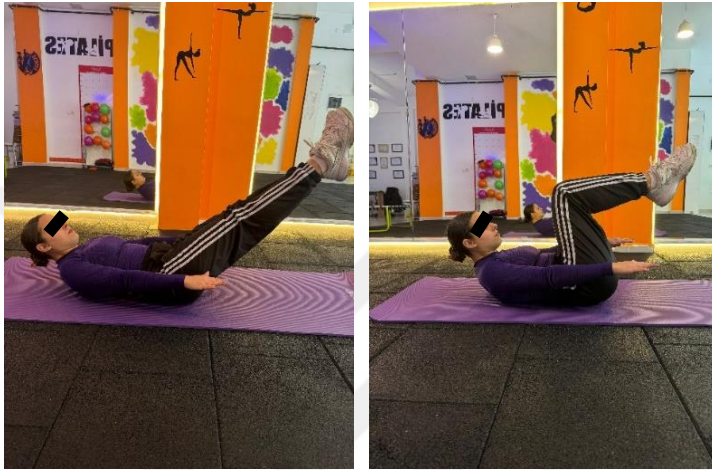
	<b>PAZARTESİ</b>	<b>ÇARŞAMBA</b>	<b>CUMA</b>
<b>1-4. Hafta</b>	10x1 The Hundred 5x2 Rool Up 5x2 One Leg Circle 5x2 Rolling Like a Ball 5x2 Single Leg Strech 5x2 Double Leg Strech 5x2 Single Straight Leg Stretch 5x2 Double Straight Leg Lower	5x2 Criss-Cross 5x2 Spine Stretch Forward 5x2 Open Leg Rocker 5x2 Corkscrew 5x2 Saw 5x2 Beats On Bely 5x2 Swan 5x2 Shoulder Bridge 10x2 Swimming	5x2 Side Kick Series 5x2 Beats On Belly 5x2 Teaser One Leg 5x2 Teaser I 5x2 Leg Pull-Down 5x2 Mermaid Stretch 5x2 Seal 5x2 Push Up Series
<b>5-8. Hafta</b>	10x2 The Hundred 5x3 Rool Up 5x3 One Leg Circle 5x3 Rolling Like a Ball 5x3 Single Leg Strech 5x3 Double Leg Strech 5x3 Single Straight Leg Stretch 5x3 Double Straight Leg Lower	5x3 Criss-Cross 5x3 Spine Stretch Forward 5x3 Open Leg Rocker 5x3 Corkscrew 5x3 Saw 5x3 Swan 5x3 Shoulder Bridge 10x3 Swimming	5x3 Side Kick Series 5x3 Beats On Belly 5x3 Teaser One Leg 5x3 Teaser I 5x3 Leg Pull-Down 5x3 Mermaid Stretch 5x3 Seal 5x3 Push Up Series

Egzersiz programında yer alan hareketler aşağıda belirtildiği gibidir.

### 3.5.1.1. The Hundred

Harekete sırtüstü yatar şekilde başlanır. Bacaklar kapalı, kollar kalça hizasında, avuç içleri zemine bakacak şekilde tutulur. Omurga uzun tutulup sırt ve bacaklar 45 derece yukarı kaldırılıp aynı anda çene aşağı çekilerek uygulanır.

**Görsel 3.1:** The Hundred Hareketi



### 3.5.1.2. Roll Up

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerine sırtüstü uzanılır. Kollar omuz genişliğinde açık ve gergin pozisyonda yukarı uzatılır, parmaklar uzun tutulur. Baş, kolların arasında kalacak şekilde ve core kasları sıkılarak öne yuvarlanılır. Gözler karına bakacak ve kollar yukarıda olacak şekilde geriye doğru yuvarlanılır ve başlangıç pozisyonuna gelinir.

**Görsel 3.2:** Roll Up Hareketi



### 3.5.1.3. One Leg Circle

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde sırtüstü yatarak bir bacak yukarı kaldırılır. Kollar kalça hizasında, baş, sırt ve pelvis zemine temas edecek şekilde yatırılır. Uygulama esnasında yukarıya kalkmış bacak ile daire oluşturulup tekrar başlangıç pozisyonuna gelinir.

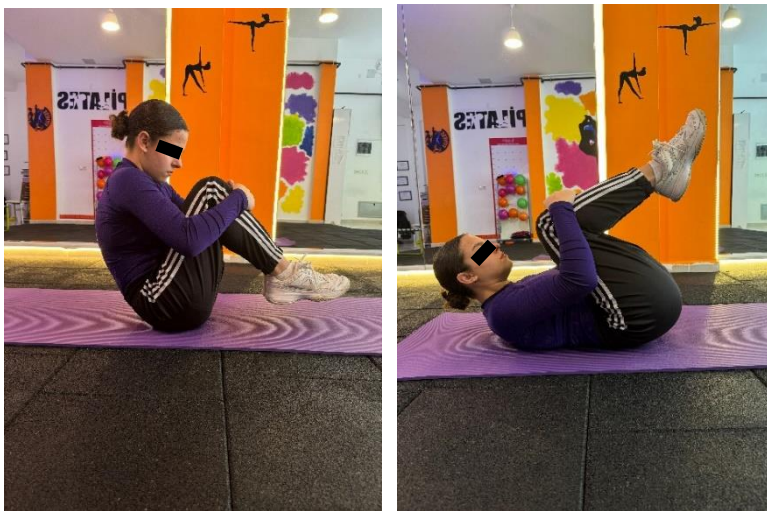
**Görsel 3.3:** One Leg Circle Hareketi



### 3.5.1.4. Rolling Like a Ball

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerine oturulup topuklar kalçaya doğru çekilir. Uygulama esnasında karın içeri çekilir, çene aşağıya bastırılır ve geriye doğru omurga üzerinde yuvarlanılır. Pozisyonu bozmadan tekrar öne kalkılarak dengede kalınır.

**Görsel 3.4:** Rolling Like a Ball Hareketi



### 3.5.1.5. Single Leg Stretch

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde sırtüstü yatılır. Bir diz göğüse çekilerek diğer diz gergin olacak şekilde karşıya uzatılır. Uygulama esnasında diz hafifçe göğüse çekilir ve her iki bacak da sırasıyla çalıştırılır.

**Görsel 3.5:** Single Leg Stretch Hareketi



### 3.5.1.6. Double Leg Stretch

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde sırtüstü yatılır ve dizler birleşik bir biçimde göğse çekilir. Uygulama esnasında kol ile kulaklar hizasından yukarı, bacaklar ise gergin vaziyette öne doğru uzatılır. Kolların yandan, aşağıya doğru inmesiyle dizler tekrar göğse doğru çekilerek başlangıç pozisyonuna gelinir.

**Görsel 3.6:** Double Leg Stretch Hareketi



### 3.5.1.7. Single Straight Leg Stretch

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde sırtüstü yatılır. Bacaklar kapalı vaziyette yukarı kaldırılır ve gergin olan bir bacak göğse doğru çekildikten sonra eller ile tutulup iki defa esnetilir ve diğer bacağına geçilir. Her iki bacak da sırasıyla çalıştırılır.

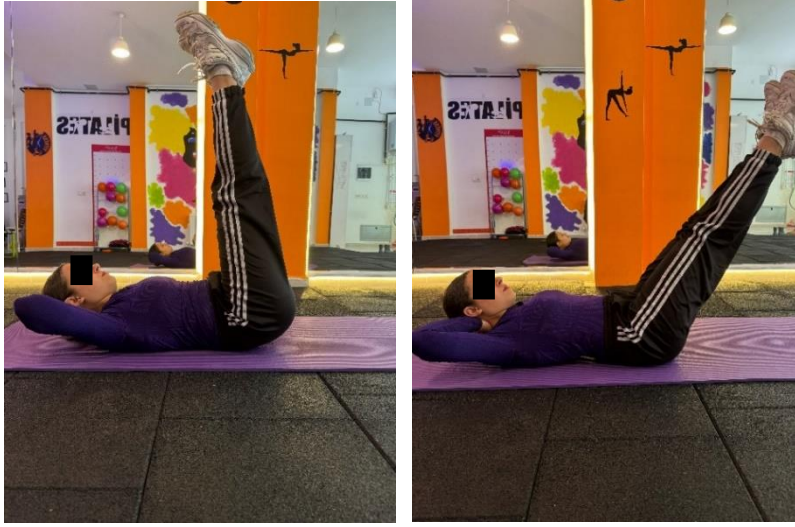
**Görsel 3.7:** Single Straight Leg Stretch Hareketi



### 3.5.1.8. Double Straight Leg Lower

Hareketin başlangıç evresi mat üzerinde sırtüstü yatılır, eller ensede birleştirilmiş, dirsekler yana doğru açık, omurga mat üzerine yerleştirilmiş, bacaklar sıkı, gergin ve yukarıya kaldırılmış şekildedir. Uygulama esnasında karın kasları yardımıyla, kontrollü bir şekilde bacaklar aşağı indirilip yukarı kaldırılarak uygulanır. Hareket bu şekilde tekrar eder.

**Görsel 3.8:** Double Straight Leg Lower Hareketi



### 3.5.1.9. Criss-Cross

Hareketin başlangıcında mat üzerine sırtüstü yatılır. Eller ensede, omuzlar yerden kaldırılmış ve dirsekler açık olacak şekilde bir diz göğse doğru çekilirken diğer bacak gergin bir şekilde uzatılır.

**Görsel 3.9:** Criss-Cross Hareketi



### 3.5.1.10. Spine Stretch Forward

Hareketin başlangıç evresinde bacaklar omuz genişliğinde açık şekilde, kollar karşıya doğru yere paralel uzatılmış ve omurga dik pozisyonda mat üzerinde oturulur. Uygulama esnasında baş kolların arasına getirilir ve omurga öne doğru yuvarlanır. Baş

içerde, kollarla ileri doğru uzanılır ve yavaşça kalça üzerindeki başlangıç oturma pozisyonuna gelinir.

**Görsel 3.10:** Spine Stretch Forward Hareketi



### 3.5.1.11. Open Leg Rocker

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde, tuber ischiadicum kemiği üzerinde dengede oturulur. Uygulama esnasında eller, ayak bilekleri ya da tutulabilen en yakın mesafe tutulur. Bacaklar gergin olarak yukarı kaldırılır. Geriye doğru salınımla omurga üzerinde yuvarlanılır. Kalkışta omurga dik tutulmalı ve denge korunmalıdır.

**Görsel 3.11:** Open Leg Rocker Hareketi



### 3.5.1.12. Corkscrew

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde sırtüstü yatılır. Baş, kollar, sırt ve kalça yere sabitlenmelidir. Kollar düz ve kalça hizasında, avuç içleri yerde olmalıdır. Uygulama esnasında çift bacakla yukarıdan aşağıda daire çizilir ve tekrar başlangıç noktasına gelinir. Daireler sırasında kalça sabit tutulmalıdır.

**Görsel 3.12:** Corkscrew Hareketi

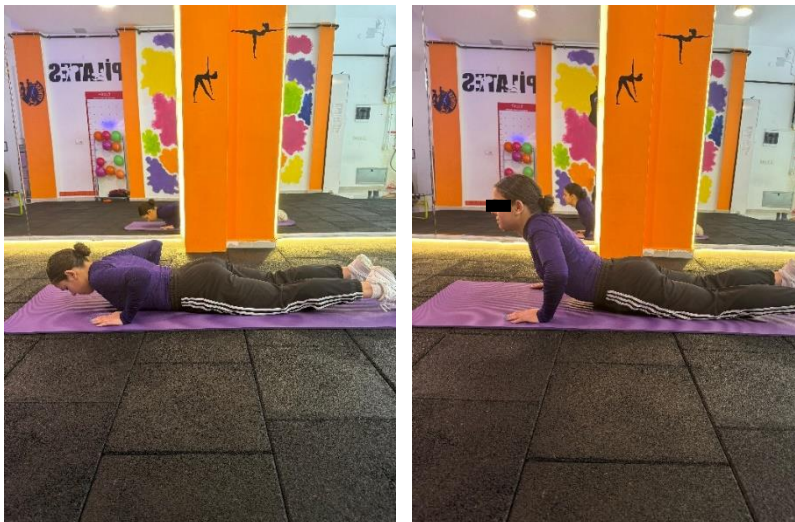


### 3.5.1.13. Saw

Hareketin başlangıç evresinde, mat üzerinde ayaklar açılarak oturulur. Başlangıçta kollar yanlara açık ve yere paralel, avuç içi ise yere bakacak vaziyettedir. Omurga dik pozisyonda oturulur. Uygulama esnasında kollar açık yana dönülür ve kolların paralelliği korunur. Çapraz elle çapraz ayağa doğru eğilerek öne doğru esnenir. Core kasları kullanılarak tekrar yukarı kalkılır ve yön değiştirilerek hareket tekrarlanır.

**Görsel 3.13: Saw Hareketi****3.5.1.14. Swan**

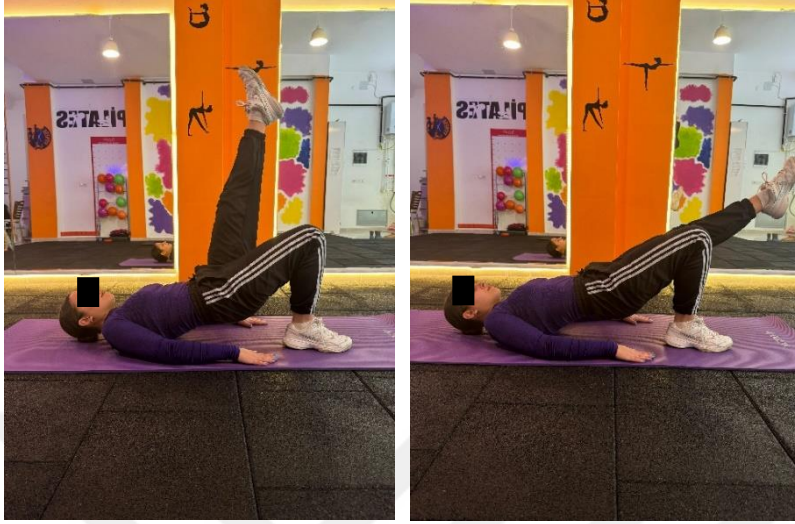
Harekete başlangıç evresinde mat üzerinde yüzüstü yatıp eller göğüsün yanına alınarak dirsekler tavanı gösterecek şekilde tutulur. Uygulama esnasında baş, omuzların geriye dairesiyle beraber göğüs kafesine kadar yerden yukarıya kaldırılır. Göğüs kemiği ile ileri doğru uzanılır. Omuzlar sabit tutulur ve tekrardan mat üzerine yatılır.

**Görsel 3.14: Swan Hareketi****3.5.1.15. Shoulder Bridge**

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde sırtüstü yatılır. Omuzlar yere sabitlenir. Dizler bükülü, kollar kalça hizasında ve ayak tabanları yere basar durumdadır.

Uygulama esnasında kişi kalçasını omuzlardan itibaren düz bir şekilde yukarı kaldırır. Bacaklar sırayla diz hizasında kaldırılıp indirilir hareket bu şekilde devam eder.

**Görsel 3.15:** Shoulder Bridge Hareketi



### 3.5.1.16. Swimming

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde yüzüstü yatılır. Vücut uzun tutulur. Kollar paralel ve omuz genişliğinde açık, bacaklar kapalı, baş yere bakar biçimdedir. Uygulama esnasında karın içeri çekilir, omuzlar ve bacaklar aynı anda mat üzerinden kaldırılıp gergin bir vücut duruşu sağlanır. Çapraz kol, çapraz bacak şeklinde yukarı-aşağı hareketler uygulanır. Kol ve bacaklar sürekli değiştirilir durumdadır.

**Görsel 3.16:** Swimming Hareketi



### 3.5.1.17. Side Kick Series

Harekete başlangıç evresinde mat üzerinde, bir el ensede diğer el göğüs hizasında yere değerk şekilde yan yatılır. Tüm vücut omuzlar aynı doğrultuda ve yine kalçalar da üst üste gelecek şekilde, mat üzerinde bir düzlem şeklinde yere sabitlenirken, ayaklar matın ön kısmına alınır. Daha sonra üstteki bacak kalça seviyesine kadar kaldırılıp ayaklar ile flex pozisyonunda burun hizasına doğru iki vuruş hamlesi yapılır. Aynı bacakla, ayaklar point pozisyonunda geriye iki vuruş yapılır. Hareket bacağın öne ve geriye hamlesiyle tekrar edilir.

**Görsel 3.17:** Side Kick Series Hareketi



### 3.5.1.18. Beats On Belly

Hareketin başlangıç evresinde, mat üzerinde eller alnın altında üst üste gelecek şekilde yüz üstü yatışı yapılır. Uygulama esnasında bacaklar gergin olacak şekilde yukarıya doğru kaldırılıp topuklar ise hızlı bir şekilde birbirine vurulur.

**Görsel 3.18:** Beats On Belly Hareketi



### 3.5.1.19. Teaser One Leg

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde oturulur. Uygulama esnasında dizler bükülü ve ayak tabanları yere basar pozisyonundadır. Bacaklar birbirinden ayrılmayacak şekilde bir bacak yukarı kaldırılır. Kollar karşıya paralel ve eller yardımıyla ayak uçlarına doğru uzanılır. Daha sonra bacaklar aynı kalacak şekilde omurga kuyruk sokumundan başlayarak tek tek yere yerleştirilerek sırt üstü yatılır. Omurga aynı şekilde yerden kaldırılarak tekrar başlangıç pozisyonuna gelinir.

**Görsel 3.19:** Teaser One Leg Hareketi



### 3.5.1.20. Teaser I

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde oturulur. Kişi bacaklarını 45°lik bir açıyla yukarı kaldırılır. Göğüs kafesi hizasında, kollar gergin bir şekilde kulakların yanına doğru geriye uzatılır. Uygulama esnasında omurga kontrollü bir şekilde kuyruk sokumundan başlayarak sırayla mat üzerine yerleştirilir. Kollar daima uzun ve kulakların hizasında hareket eder. Bu sırada bacakların pozisyonu bozulmaz ve bacaklar hep yukarıda olacak şekildedir.

**Görsel 3.20:** Teaser I hareketi



### 3.5.1.21. Leg Pull-Down

Hareketin başlangıç evresinde baş, omuzlar, kalça ve ayaklar aynı düzlemde olacak şekilde şınav pozisyonu alınır. Uygulama esnasında tek bacak, gergin bir biçimde kalça stabilitesini koruyarak yukarıya doğru kaldırılır. Şınav pozisyonu bozulmadan ayak tekrar yere indirilip diğer ayağın yanına konur. Hareket her iki bacak için de tekrarlanır. Vücut sıkı tutulmalı, şekil bozulmamalıdır.

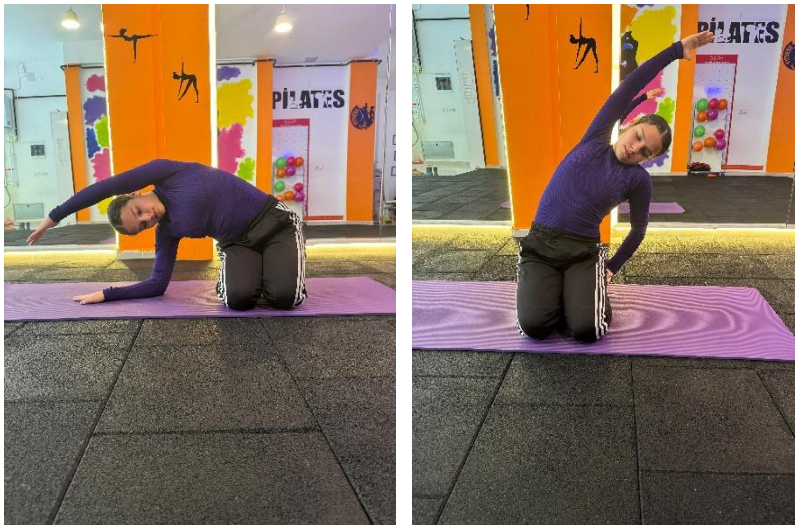
**Görsel 3.21:** Leg Pull-Down Hareketi



### 3.5.1.22. Mermaid Stretch

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde diz çöküp, topuklar kalça altında kalacak şekilde oturularak dizler ve ayaklar yan yana tutulmalıdır. Uygulama esnasında dışta kalan ayak bileği bir el ile yakalanır ve yukarıya doğru kaldırılır. Beli yana doğru esnetebilmek için yukarıdaki kolu yan doğru bırakılarak ve göğüs kafesi içeride tutulur. Esneme sonrası oturma pozisyonuna dönülüp her iki kol yanlara doğru açılır. Vücut pozisyonunu bozmadan avuç içi ve dirsek mat üzerine değerek diğer bir kolla ters yöne esneme hareketi yapılır. Esnemelerden sonra oturma pozisyonuna geçilirken iki kol da yana açılır.

**Görsel 3.22:** Mermaid Stretch Hareketi



### 3.5.1.23. Seal

Hareketin başlangıç evresinde mat üzerinde, ağırlık kalçada olacak şekilde, topuklar birleşik dizler ise açık bir pozisyonda oturulur. Otururken omurga dik pozisyonda ve eller bacak arasından geçerek her iki ayak bileği tutulur. Uygulama esnasında bacaklar yukarı kaldırılarak kalçada dengede durulur. Çene aşağı bastırılır. Core kasları sıkılarak ve omurga tek tek yerleştirilerek geriye doğru yuvarlanılır. Kalktıktan sonra ayak uçları üç defa birbirine vurulur ve karın kasları sıkı bir şekilde tutularak omurganın dik duruşu sağlanır. Oturma pozisyonuna dönülür ve dengede durulur.

**Görsel 3.23:** Seal Hareketi



### 3.5.1.24. Push Up Series

Harekete başlangıç evresinde mat üzerinde ayakta durulur. Kollar yukarı kaldırılır. Uygulama esnasında kişi omurgasını yavaş bir şekilde yuvarlayarak öne doğru eğilir, elleri yardımıyla mat üzerinde yürüyerek üç adımda şınav duruşuna gelinir. Bir tekrar şınav hareketi uygulandıktan sonra tekrar ellerle üç adımda ayaklara doğru gelinir ve omurga yuvarlanarak tekrar ayağa kalkılır. Daha sonra kollar tekrar yukarı kaldırılarak hareket tekrarı yapılır.

**Görsel 3.24:** Push Up Series Hareketi



Aşağıda ifade edilen hareket formları mini trampolin üzerinde katılımcılara uygulanmıştır.

### 3.5.1.25. Running Man (Koşu Formu)

Gövde ve baş dik konumda iken kollar bacaklar bilateral olacak şekilde uygulanan koşu formudur.

**Görsel 3.25:** Running Man Hareketi



### 3.5.1.26. Jumping Jack (Bacak ve Kolların Lateralde Açılıp Kapanması)

Bu harekete ayaklar kalça genişliğine alınıp avuç içleri ise öne bakacak şekilde başlanılır. Kol ve omuz aynı anda yükseltilirken zıplanır ve bacaklar yanlara doğru açılır. Kollar indirildiği anda zıplanarak bacaklar birbirine doğru kapatılır.

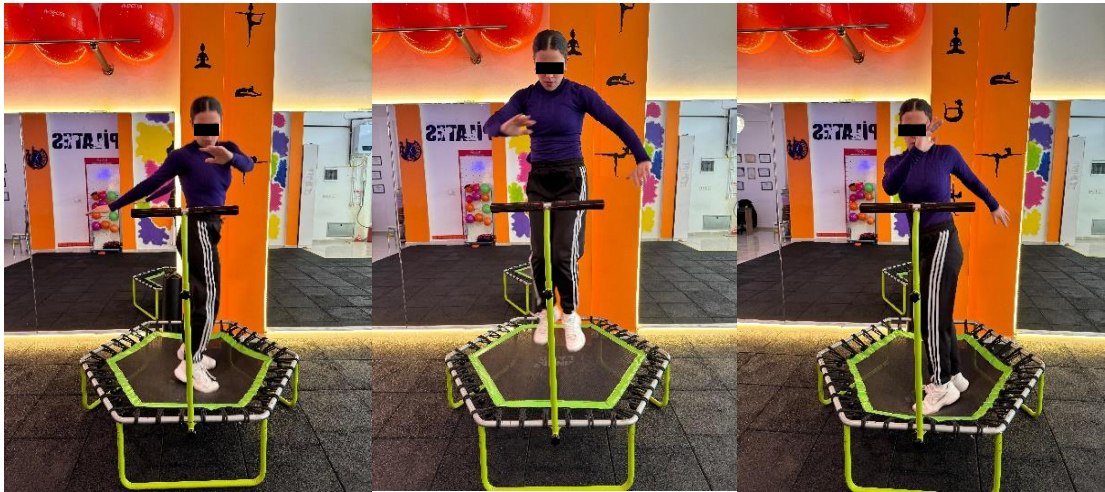
**Görsel 3.26: Jumping Jack Hareketi**



### 3.5.1.27. Jumping Ab Twists (Sıçrayarak Alt Ekstremitenin İçe ve Dışa Rotasyonu)

Vücudumuzun core bölgesini çalıştırmayı hedefleyen bu harekette kişi kollarını dengesi için göğüs yüksekliğinde tutar. Vücudunu düz tutarak sıçranır ve kol ile bacaklar yardımıyla twist yapılarak kolları aynı anda sağa, bacakları ise sola çevirir. Hareketi tekrar eden diğer sıçrayışta ise tam tersi yapılır.

**Görsel 3.27: Jumping Ab Twists Hareketi**



### 3.5.1.28. Jump Squat (Sıçramalı Skuat)

Ayaklar kalça genişliğinde birbirinden ayrılmış, dizler hafifçe bükülmüş durumdadır. Hareket esnasında ritmik bir şekilde yukarı ve aşağı doğru sıçraması ile hareket uygulanır.

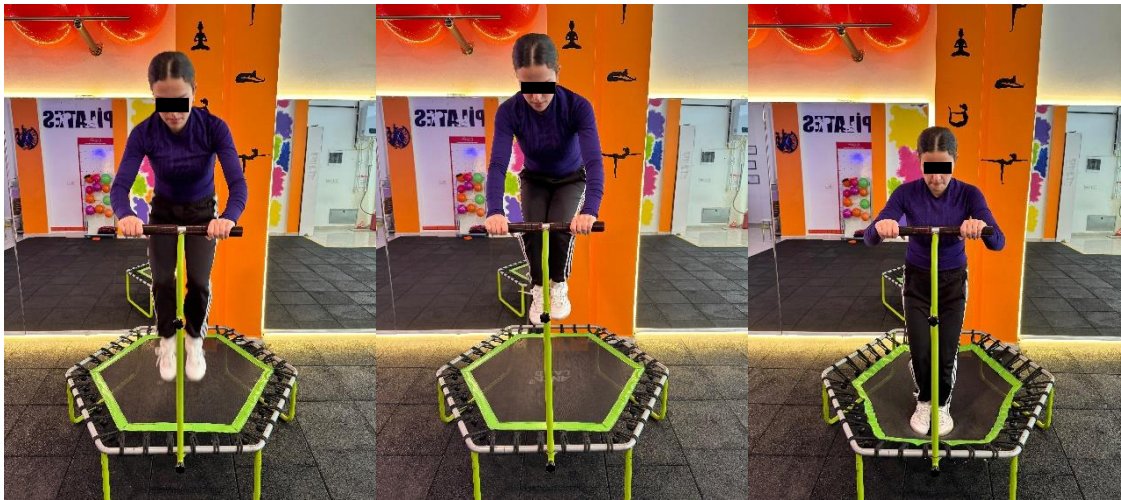
**Görsel 3.28: Jumping Squat Hareketi**



### 3.5.1.29. Tuck jump (Dizleri Karın Bölgesine Çekerek Sıçrama)

Harekete ellerini mini trampolinin tutamaçlarından ayırmadan ayaklar paralel, dizler hafifçe bükülmüş durumda başlanır. Daha sonra ritmik bir şekilde yukarı ve aşağı doğru dizlerini karın bölgesine yükseltecek şekilde sıçrama hareketi uygulanır. Hareket sırasında eller mini trampolinin tutamaçlarından ayrılmadan her sıçrama anında trampolin matına temas edilir.

**Görsel 3.29: Tuck Jump Hareketi**

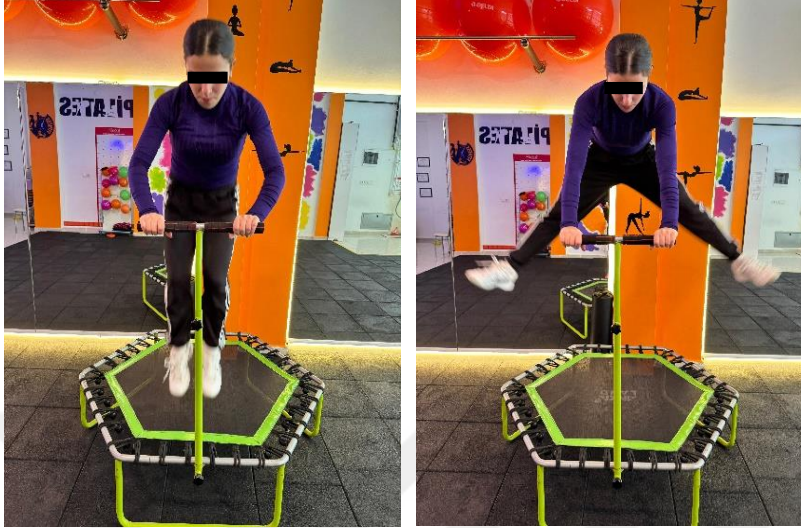


### 3.5.1.30. Bacakları Hiperabduksiyon Yaparak Sıçrama

Eller mini trampolinin tutamaçlarından ayırmadan ayaklar paralel ve birbirinden ayrılmış, dizler hafifçe bükülmüş durumdadır. Daha sonra ritmik bir şekilde yukarı doğru

sıçrama hareketi sırasında bacaklarını hiper abduksiyon yaparak dirsekler gergin ve gövde yere paralel olacak şekilde hareket uygulanır.

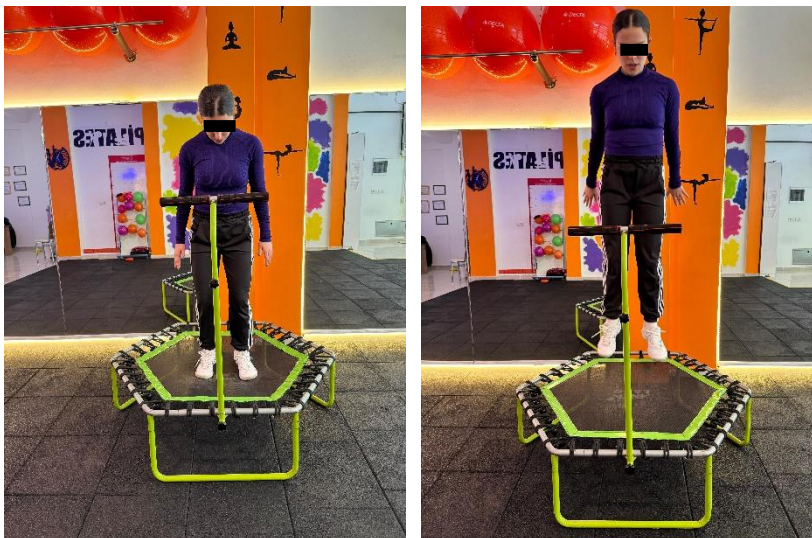
**Görsel 3.30:** Bacakları Hiperabduksiyon Yaparak Sıçrama Hareketi



### 3.5.1.31. Torpedo jumps (Torpedo Sıçraması)

Hareketin başlangıç evresinde zıplama pozisyonunda yollar yanlara alınıp omuzlar ise açık ve serbest tutulur. Aşağı ve yukarı zıplanarak her zıplamada ayaklar doğrultulur. Denge korunur ve mümkün olduğunca yukarıya zıplanır.

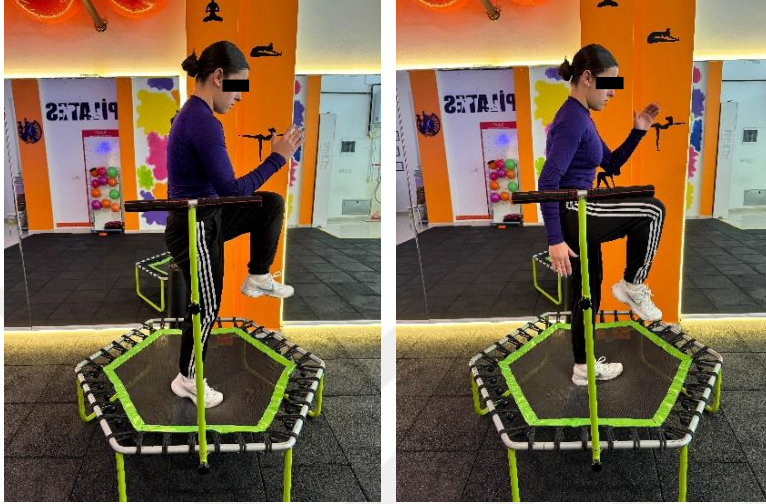
**Görsel 3.31:** Torpedo Jumps Hareketi



### 3.5.1.32. High Knees Running (Dizleri Yukarı Çekerek Koşu)

Dizleri mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yukarı ve aşağı doğru karın bölgesine yükseltecek şekilde sıçrama hareketi uygulanır. Kollar da yanlarda seri hareket etmelidir.

**Görsel 3.32:** High Knees Running Hareketi





**DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**  
**BULGULAR**

#### 4.1. BULGULAR

**Tablo 4.1: Deney ve Kontrol Grubunun Fiziksel Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t	df	p
Fiziksel Ön Test	Deney	21	4,0068	,74980	-1,853	33	,073
	Kontrol	21	4,3605	,45089			

Tablo 4.1’de deney ve kontrol gruplarının 8 haftalık sportif rekreasyon katılım öncesinde fiziksel alt boyut puanlarının karşılaştırılması gösterilmektedir. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $t(33)=-1,853;p>0,05$ ). Farklı bir ifade ile deney ve kontrol gruplarının sportif rekreasyon uygulamalarına başlamadan önce fiziksel ön test puanları arasında herhangi bir fark olmadığı anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.2: Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t	Df	p
Psikolojik Ön Test	Deney	21	3,8155	,77320	1,933	40	,060
	Kontrol	21	3,4224	,52014			

Tablo 4.2’de deney ve kontrol gruplarının psikolojik alt boyuta göre ön test puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik ön test puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $t(40)=1,933;p>0,05$ ).

**Tablo 4.3: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t	Df	p
Sosyal Ön Test	Deney	21	3,5714	,68158	-1,977	40	,055
	Kontrol	21	3,9683	,61778			

Tablo 4.3’te deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların sosyal ön test puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $t(40)=-1,977;p>0,05$ ).

**Tablo 4.4: Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t	Df	p
Psikolojik İyi Oluş Ön Test	Deney	21	5,3631	,86142	-1,353	40	,184
	Kontrol	21	5,6845	,66570			

Tablo 4.4'te deney ve kontrol gruplarının 8 haftalık sportif rekreasyon katılım öncesinde psikolojik iyi oluş alt boyut puanlarının karşılaştırılması gösterilmektedir. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $t(40)=-1,353;p>0,05$ ). Farklı bir ifade ile deney ve kontrol gruplarının sportif rekreasyon uygulamalarına başlamadan önce psikolojik iyi oluş ön test puanları arasında herhangi bir fark olmadığı anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.5: Deney ve Kontrol Grubunun Fiziksel Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

Alt boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t	df	p
Fiziksel Son Test	Deney	21	4,6190	,51177	5,527	40	,000
	Kontrol	21	3,7490	,50831			

Tablo 4.5 incelendiğinde bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre deney ve kontrol grubu kadınların fiziksel alt boyut son test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $t(40)=5,527;p<0,05$ ). Ortaya çıkan bu farkın deney grubunun katılmış olduğu sportif etkinliklerden dolayı ortaya çıktığı söylenebilir.

**Tablo 4.6: Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

Alt boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t	df	p
Psikolojik Son Test	Deney	21	4,5833	,71952	8,248	40	,000
	Kontrol	21	2,9069	,59143			

Tablo 4.6'da deney ve kontrol gruplarının psikolojik son test puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Buna göre deney grubunun psikolojik son test puan ortalamaları ( $X=4,5833+/,71952$ ) kontrol grubunun son test puan ortalamalarından ( $X=2,9069+/-59143$ ) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ( $t(40)=8,248;p<0,05$ ). Deney ve kontrol grubunun ön test puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık yokken; son test puanları arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

**Tablo 4.7: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

Alt boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t	df	p
Sosyal Son Test	Deney	21	4,2381	,55587	5,718	40	,000
	Kontrol	21	3,2558	,55749			

Tablo 4.7'de deney ve kontrol gruplarının sosyal son test puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Buna göre deney grubunun son test puan ortalamaları ( $X=4,2381+/,55587$ ) kontrol grubunun son test puan ortalamalarından ( $X=3,2558+/,55749$ ) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ( $t(40)=5,718;p<0,05$ ).

**Tablo 4.8: Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

Alt boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t	df	p
Psikolojik İyi Oluş Son Test	Deney	21	6,1190	,65726	7,588	40	,000
	Kontrol	21	4,4005	,80320			

Tablo 4.8’de deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş son test puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Buna göre deney grubunun son test puan ortalamaları ( $X=6,1190+/,65726$ ) kontrol grubunun son test puan ortalamalarından ( $X=4,4005+/,80320$ ) daha yüksek bulundu ( $t(40)=7,588;p<0,05$ ). Deney ve kontrol grubunun psikolojik iyi oluş ön test puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık yokken; son test puanları arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu farkın deney grubunun katılmış olduğu sportif rekreasyon etkinliklerinden dolayı ortaya çıktığı söylenebilir.

**Tablo 4.9: Deney Grubunun Fiziksel Ön Test ve Fiziksel Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

	Testler	N	X	Ss	t	df	p
Deney Grubu	Fiziksel Ön Test	21	4,0068	,74980	-4,195	20	,000
	Fiziksel Son Test	21	4,6190	,51177			

Tablo 4.9’da deney gruplarının fiziksel ön test ve son test puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Buna göre deney grubunun ( $t(20)=-4,195;p<0,05$ ). Farklı bir ifade ile 8 hafta boyunca deney grubunun katılım sağladığı sportif rekreasyon etkinlikleri katılımcıların fiziksel alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir fark yaratmış ve puan ortalamalarında artışa neden olmuştur.

**Tablo 4.10: Deney Grubunun Psikolojik Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

	Testler	N	X	Ss	t	df	p
Deney Grubu	Psikolojik Ön Test	21	3,8155	,77320	-4,332	20	,000
	Psikolojik Son Test	21	4,5833	,71952			

Tablo 4.10’da deney gruplarının psikolojik ön test ve son test puanlarını görmekteyiz. Bu tabloya göre deney grubunun son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ( $t(20)=-4,332;p<0,05$ ).

**Tablo 4.11: Deney Grubunun Sosyal Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

	Testler	N	X	Ss	t	df	p
Deney Grubu	Sosyal Ön Test	21	3,5714	,68158	-4,758	20	,000
	Sosyal Son Test	21	4,2381	,55587			

Tablo 4.11’da deney gruplarının sosyal ön test ve son test puanlarını görmekteyiz. Bu tabloya göre de deney grubunun son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ( $t(20)=-4,758;p<0,05$ ).

**Tablo 4.12: Deney Grubunun Psikoloji İyi Oluş Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

	Testler	N	X	Ss	t	df	p
Deney Grubu	Psikolojik İyi Oluş Ön Test	21	5,3631	,86142	-3,957	20	,001
	Psikolojik İyi Oluş Son Test	21	6,1190	,65726			

Tablo 4.12 verileri incelendiğinde deney grubunun psikolojik iyi oluş testinin ön ve son test puanlarının karşılaştırılmasını görmekteyiz. Tablo verileri incelendiğinde deney grubunun son test puanları ön test puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $t(20)=-3,957;p<0,05$ ).



**BEŞİNCİ BÖLÜM**  
**TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

## 5.1. TARTIŞMA

Ev hanımlarının anne, eş gibi sosyal rollerinin getirdiği yükümlülükler ile ev işlerinden sorumlu olmaları nedeniyle çeşitli faaliyetlere katılımları ve boş zamanlarının sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, ev hanımlarında sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımın psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı üzerine etkisini incelemeye yönelik yapılmıştır.

Sportif rekreasyon etkinliklerinin psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı üzerinde herhangi anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığını anlamak için öncelikle deney ve kontrol gruplarının ön testleri birbirleri ile karşılaştırılmıştır. Bu testlerde iki grup arasında herhangi anlamlı bir farklılığın olmaması o etkiler açısından grupların uygulamalara başlamadan önce benzer özelliklere sahip olduğunu bize göstermiştir. Deney grubunun dâhil olduğu 8 haftalık sportif rekreasyon uygulamaları sonrasında grupların ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda tüm alt boyutlarda ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Farklı bir ifade ile ev hanımlarının katılım sağladıkları 8 haftalık sportif rekreasyon etkinlikleri rekreasyon katılım boyutu ile fiziksel, psikolojik, sosyal fayda algısı ile psikolojik iyi oluş puanları üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmıştır. Çalışmada elde edilen verilere bakıldığında son testlerde deney grubu yönünde anlamlı farklılıkların olması deney grubunun katılmış olduğu sportif rekreasyon uygulamalarından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda elde edilen verilerde, deney ve kontrol gruplarına göre rekreasyon katılımında psikolojik fayda algısı son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışmamızı destekler niteliğinde Chun Sun ve arkadaşları (2014), yarı deneysel olarak yürüttükleri fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri başlıklı araştırmalarında, fiziksel aktiviteye katılan deney grubunun kontrol grubuna karşın daha pozitif bir tutum sergilediklerini ortaya çıkarmışlardır. Sipahioğlu (2019) tarafından sedanter kadınlar üzerinde yürütülen bir çalışma, kontrol ve deney grubu olacak şekilde ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 8 hafta yürüyüş egzersizi yaptırılırken, kontrol grubu herhangi bir aktiviteye tabi tutulmamıştır. Araştırma bulgularında, deney grubunun benlik saygısı puanları kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma sonucu sportif rekreasyon katılımının psikolojik değerler üzerinde anlamlı farklılık ortaya koyduğunu bize göstermektedir. Yine benzer bir çalışmada ev hanımlarının sportif rekreasyon aktivitelerine katılımına göre yaşamlarından memnun

olup keyif almaları ve aynı zamanda onların canlı, enerjik hissetmelerine sebep olduğunu belirtmişlerdir (Saka, 2023). Güven (2018) tarafından, Eskişehir'in merkez ilçe belediyelerinde görev yapan 412 birey ile gerçekleştirilmiş çalışmada, kişilerin rekreasyonel etkinliklere karşı olan katılım sıklıklarının, mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkileri incelenmiştir. Yapılmış olan bu araştırmanın sonucunda katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi seviyelerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bunun yanında mutluluk seviyesi arttıkça bireylerin yaşam kalitesinin de doğru oranda arttığı saptanmıştır (Güven, 2018). Tekin vd., (2002) fiziksel egzersizin psikolojik faydaları olduğu, özellikle egzersizin kaygı, depresyon ve stresi azaltırken; özsaygı ve benlik kavramı puanlarını arttırdığını belirtmişlerdir. Güldür ve Yaşartürk'e göre (2020), rekreasyon aktivitelerinin insanların yaşamdan aldığı tatmin düzeylerini iyileştirdiği ve bu aktivitelerin fayda sağladığı yorumunu yapmışlardır.

Yapılan analizler sonucunda deney ve kontrol gruplarına göre fiziksel son test puanlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Doğan (2018), hukuk fakültesinde öğrenim gören avukat adaylarının serbest zamanlarını hangi tür rekreasyonel aktivitelerle değerlendirdiklerini, rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar sağladıklarını, mutluluk düzeylerini ve bunlar arasındaki karşılaştırmalı ilişkiyi belirlemek için yürüttüğü çalışmada katılımcıların rekreasyonel aktivitelerden fiziksel fayda sağladıklarını tespit etmiştir. Süzer (2000), spor yapmanın ya da serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılmanın birçok sağlık sorununu önlediğini rapor etmiştir. Polat (2014) egzersiz yapan kadınlarda beden memnuniyetinin yüksek olduğunu, Baştuğ vd., (2011) sedanter bayanlarda uygulanan 8 hafta aerobik egzersizin vücut kompozisyonunu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerini olumlu etkilediğini, Loland (1998) fiziksel aktivitenin bedeni beğenmeyi artırdığını, Bıyıklı (2007) fiziksel aktivite yapanların yapmayanlara göre beden imgesinin daha olumlu olduğu ve Güven (2019) fiziksel aktivite düzeyi fark etmeksizin katılım sağlayan bireylerin beden beğenilerinin yüksek düzeyde çıkması bu çalışmanın fiziksel alt boyut etkileri ile benzerlik göstermektedir.

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz bulgulara bakıldığında deney ve kontrol gruplarına göre sosyal son test puanlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde Koçyiğit vd., (2018), "Rekreasyon etkinlikleri ile sosyalleşmenin iletişim becerilerini doğrudan ve önemli ölçüde etkilediğini"

belirtmişlerdir. Rekreatif etkinliklerin serbest zaman dilimlerinde ve gönüllü katılımı yapılmamasının kişiler açısından beklenen iyi hissetme duygusunu sağladığı ve sosyalleşme açısından daha etkili olduğu da belirtilmiştir (Bond vd., 2002; Steptoe et al., 1989). Bulgu vd., (2007) tarafından yapılan çalışmada kadınların rekreatif düzeyde fiziksel aktivite yapma nedenlerini araştırılmıştır. Araştırmada, kadınların bu aktiviteler sayesinde ev dışına çıktıkları ve yeni arkadaşlıklar ile farklı ortamlar edindikleri belirlenmiştir. Ayrıca, çalışmayan kadınların (ev kadınları) sosyalleşebilmek, farklı ortamlarda bulunmak ve farklı kişilerle tanışmak amacıyla fiziksel aktivitelere katıldıkları tespit edilmiştir (Yılmaz ve Ulaş, 2016).

Bu bulgular, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda sosyal bağlantılar kurma ve toplumsal katılım açısından da önemli olduğunu göstermektedir. Ev dışına çıkma ve yeni arkadaşlıklar edinme gibi sosyal faydalar, kadınların rekreatif düzeyde fiziksel aktivitelere katılmalarını teşvik edebilir. Ayrıca, çalışmayan kadınların sosyal izolasyonu azaltmak ve farklı sosyal ortamlara erişimlerini artırmak için bu tür etkinliklere yönelmeleri önemli bir bulgu olarak ortaya çıkmaktadır.

Sportif rekreasyon etkinliklerinde bulunmanın ev hanımlarının sosyal gelişimlerini desteklemesine katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Elde edilen bilgiler doğrultusunda ev hanımlarının sportif rekreasyon etkinliklerine katılımlarında psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan daha iyi hissettiklerini söylemek mümkündür. Bu kapsamda insanların sportif ve rekreatif etkinliklere katılma amaçları arasında sağlık kazanma amacı önemli bir yer tutmaktadır. Ağılönü ve Mengütay (2009) tarafından yapılan araştırmada, yerel yönetimler tarafından sunulan rekreatif etkinliklere katılan bireylerin söz konusu etkinlikleri tercih etme nedenlerinin başında dinlenme ve sağlık amaçlarının geldiği tespit edilmiştir. Amman (2005) tarafından yapılan diğer bir araştırmada kadınların spor yapma amaçlarının başında %80,9 gibi büyük bir oran ile sağlıklı olmanın geldiği belirlenmiştir. Benzer şekilde yapılan bazı araştırmalar da bu sonuçları destekler niteliktedir. Örneğin; Kürkcü Akgönül vd., (2023), rekreatif etkinliklerin yetişkin bireylere çok iyi düzeyde fayda ve çok iyi düzeyde fiziksel ruhsal ve sosyal fayda sağladığını tespit etmiştir. Karaküçük (1997)' göre boş zamanı rekreatif etkinliklerle değerlendiren kişilerin sosyal yönlerini, fiziksel ve psikolojik yönlerini olumlu yönde etkilemektedir.

Çalışmamızda elde edilen sonuçlar ışığında psikolojik iyi oluş ön test ve son test puanlarına göre deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Başar ve Sarı (2018) düzenli olarak egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisini inceledikleri çalışmada düzenli olarak spor yapma durumu ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında düzenli olarak spor yapan katılımcıların lehine fark olduğunu tespit etmiştir. Tiryaki Sonmez vd., (2013) yapmış oldukları çalışmada, kadınların ev işleri ve bakım işlerindeki artış nedeniyle egzersiz yapma oranlarının daha da düştüğünü belirtmişlerdir. Bu da kadınların psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyen bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Başar (2018) yaptığı çalışmada düzenli egzersiz yapan grubun, düzenli egzersiz yapmayan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğunu belirlemiştir. Yine genç yetişkinlerde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, genç yetişkinlerde düzenli egzersiz yapmanın depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığı ve psikolojik iyi oluşu artırdığı belirtilmiştir (Yeo vd., 2017). Elmas, vd., (2021)'in yaptıkları çalışmada da öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılımı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sportif rekreasyon etkinliklerinde bulunmanın psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan olumlu etkiler sunmasının yanında psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına da katkı sağladığını söyleyebiliriz.

## 5.2. SONUÇ

Ev hanımlarında sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımın psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı üzerine etkisini incelemeye yönelik yapılan bu çalışmanın sonucunda; çalışma grubumuzda ön test ve son test rekreasyon fayda ve psikolojik iyi oluş puanları farklılaşırken, kontrol grubunda farklılık olmamıştır.

Araştırma sonucunda; çalışma grubumuzda ön test ve son psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı puanları farklılaşırken, kontrol grubunda farklılık olmamıştır. 8 haftalık mat pilatesi ve trambolin egzersizleri ev hanımları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmuştur.

Araştırma sonucunda; 8 haftalık mat pilatesi ve trambolin egzersizleri katılımcıların fiziksel alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir fark yaratmış ve puan ortalamalarında artışa neden olmuştur. Bunun nedeninin katılımcıların vücut formlarının

bu süreç ile daha iyiye gittiğini gündelik yorgunluk ve tembellik hislerinin kaybolma durumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sonuçlara göre, Hipotez 3a reddedilmiştir

8 haftalık mat pilatesi ve trambolin egzersizleri katılımcıların psikolojik alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir fark yaratmış ve puan ortalamalarında artışa neden olmuştur. Elde edilen bilgiler sonucunda psikolojik ön test ve son test puanlarına göre deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Hipotez 3b reddedilmiştir. Katılımcıların sekiz haftalık süreçte antrenman sırasında zihinsel olarak rutin hayat kaygılarından sıyrıldıkları, daha aktif kişilik geliştirerek mental sağlıklarının daha iyiye gittiğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

8 haftalık mat pilatesi ve trambolin egzersizleri katılımcıların sosyal alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir fark yaratmış ve puan ortalamalarında artışa neden olmuştur. Elde edilen sonuçlar ışığında sosyal ön test ve son test puanlarına göre deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Hipotez 3c reddedilmiştir. Bunun nedeninin ev hanımlarının sportif rekreasyon etkinliklerine katılımlarının sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaşlar edinmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş üzerinde 8 haftalık mat pilatesi ve trambolin uygulamalarının anlamlı farklılık oluşturduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen sonuçlar ışığında psikolojik iyi oluş ön test ve son test puanlarına göre deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Hipotez 3d reddedilmiştir. Bu sonuca, katılımcıların düzenli egzersiz sonrası öz saygılarının artması, gelecek hakkında daha iyimser düşünebildiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **5.3. ÖNERİLER**

Araştırma örnekleminin yalnızca Kütahya ilinin Tavşanlı ilçesindeki sportif rekreasyon etkinliklerine katılan ev hanımlarından oluşması, bulguların genelleştirilebilirliğini sınırlamaktadır. Yapılacak çalışmalarda farklı bölgelerden daha geniş bir örneklem grubu kullanılabilir. Bu alanda yapılan çalışmalar sadece ev hanımları ile sınırlı kalmayıp toplumun her kesimden bireyleri kapsayacak şekilde genişletilebilir.

Ev hanımlarına sportif rekreasyon etkinlikler ile sonrasında psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan insanlar üzerinde meydana gelen olumlu gelişmeler hakkında bilgiler verilerek uygulamalara katılımları arttırılabilir.

Toplumda sportif rekreasyon faaliyetlerinin daha aktif hale gelmesi için bireyler bilgilendirilmeli; başta belediyeler, üniversiteler, Milli Eğitim Kurumları, Gençlik Spor Müdürlükleri, Sivil Toplum Kuruluşları, gönüllü kuruluşlar ve platformlar iş birliği çerçevesinde bu yönde yapılan etkinlikleri yaygınlaştırılarak sportif rekreasyon farkındalığı sağlanmalı aynı şekilde bu uygulamaları barındıran etkinlikler düzenlemeli ve/veya düzenlenen etkinliklere katılım yönünde özendirmelidirler.

Sportif rekreasyon etkinliklerinin uygulanabileceği tesis ya da alan sayısı artırılmalı ve özellikle kadınlar için rahat ortam oluşturulmalıdır.

Çalışmada sportif rekreasyon etkinlikleri olarak pilates ve trampolin egzersizlerine yer verilmiştir. Gelecek çalışmalarda, alternatif sportif rekreasyon etkinliklerinin uygulanması bu gibi etkinliklerin özgün katkılarını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Aynı mantıkta araştırmacıların ise rekreasyon fayda algısını ve psikolojik iyi oluş etkisini belirlemek amacıyla çeşitli sportif rekreasyon etkinliklerine yer vermeleri farklı bakış açılarına sahip olmalarını sağlayabilir.



**EKLER**

**Ek-1: Kişisel Bilgi Formu****ANKET FORMU**

Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Anabilim Dalında eğitimimi yüksek lisans düzeyinde devam ettirmekteyim. Bu anket “8 Haftalık Sportif Rekreasyon Katılımının Ev Hanımlarında Psikolojik İyi Oluş ve Rekreasyon Fayda Algısı Üzerine Etkisi” konulu yüksek lisans tezimde kullanılacaktır. Aşağıdaki anket formunu samimi görüşleriniz ile doldurmanızı rica ederim. Saygılarımla...

Tuğçe SAKA

**SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER**

**1- Yaşınız:**

**2- Öğrenim (eğitim) Durumu:** a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Üniversite  
e) Lisansüstü

**3- Medeni Hali:** a) Bekar b) Evli c) Eşi Vefat Etmiş d) Boşanmış- Ayrı Yaşıyor

**4-Sigara Kullanımı:** a) Kullanmıyorum b) Kullanıyorum

**5-Alkol Kullanımı:** a) Kullanmıyorum b) Kullanıyorum

## Ek-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

7. Geleceğim hakkında iyimserim

8. İnsanlar bana saygı duyar

### Ek-3: Rekreasyon Fayda Ölçeği

<b>Rekreasyon Fayda Ölçeği</b> <b>Rekreasyon:</b> Bireylerin serbest zamanlarında kendilerini mutlu edip ve haz alabilecekleri her türlü etkinliği kapsayan aktiviteleri ve faaliyetleri içerir. ( Sinemaya gitmek, Piknik yapmak, spor yapmak, yürüyüş yapmak, kitap okumak vb.)	<b>Hiç katılmıyorum (1)</b>	<b>Katılmıyorum (2)</b>	<b>Kararsızım (3)</b>	<b>Katılıyorum (4)</b>	<b>Tamamen katılıyorum (5)</b>
1. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir.					
2. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmasını sağlayabilir.					
3. Rekreasyonel aktiviteler vücudun formunun iyi olarak sürdürülmesine yardım edebilir.					
4. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir.					
5. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarında yardımcı olabilir.					
6. Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/ arttırabilir.					
7. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki uyuşukluklarından kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.					
8. Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarından kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.					
9. Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir.					
10. Bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler.					
11. Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
12. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden zevk almalarına yardımcı olabilir					
13. Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.					
14. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olur.					
15. Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazandırılabilir.					
16. Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir.					
17. Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu arttırabilir.					
18. Rekreasyonel aktiviteler bireyin iş birliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir.					
19. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.					
20. Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.					
21. Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir.					
22. Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.					
23. Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.					
24. Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir.					

**Ek-4: Borg Skalası**

<b>Derece</b>	<b>Tanım</b>
<b>0</b>	<b>Dinlenik</b>
<b>1</b>	<b>Çok Çok Kolay</b>
<b>2</b>	<b>Kolay</b>
<b>3</b>	<b>Orta</b>
<b>4</b>	<b>Biraz Zor</b>
<b>5</b>	<b>Zor</b>
<b>6</b>	
<b>7</b>	<b>Çok zor</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	<b>Maksimal</b>

## Ek- 5: Toplantı Tutanağı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.01.2023-53



**KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ**  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurulu



### TOPLANTI TUTANAĞI

**Toplantı No** : 2022/12  
**Toplantı Tarihi** : 28.12.2022  
**Toplantı Saati** : 14:00  
**Toplantı Yeri** : Rektörlük Toplantı Salonu

#### GÜNDEM

46. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 26.12.2022 tarihli ve 165988 sayılı yazısı gereğince; Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe SAKA'nın "**8 Haftalık Sportif Rekreasyon Katılımının Ev Hanımlarında Psikolojik İyi Oluş ve Rekreasyon Fayda Algısı Üzerine Etkisi**" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

#### KARAR

46. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 26.12.2022 tarihli ve 165988 sayılı yazısı gereğince; Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe SAKA'nın "**8 Haftalık Sportif Rekreasyon Katılımının Ev Hanımlarında Psikolojik İyi Oluş ve Rekreasyon Fayda Algısı Üzerine Etkisi**" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşüldü.

*Yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda, çalışma kapsamında yapılacak olan uygulama, anket-görüşme sorularının ve ölçeklerin, gerekli izinlerin alınması kaydıyla, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.*

Prof. Dr. Ali Çelik  
Başkan

Prof. Dr. Abdullah İLGAZİ  
Üye

Prof. Dr. Çetin ÖZDİLEK  
Üye

Prof. Dr. M.sait GÖKALP  
Üye

Prof. Dr. Orhan ELMACI  
Üye

Prof. Dr. Ramazan KILIÇ  
Üye

Prof. Dr. Selda MANT  
MENAY  
Üye

## KAYNAKÇA

- Abadan, N. (1961). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri* (1. Basım). Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Ağılönü, A. ve Mengütay, S. (2009). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 160-176.
- Akatay, A. (2008). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 282-300.
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akgül, B. M., Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34
- Aksoy, Y., Çankaya, S., & Tasmektepligil, M. Y. (2017). The effects of participating in recreational activities on quality of life and job satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1051-1058.
- Alpers, A., Segel, T. R., & Gentry L. (2009). *Her yönüyle pilates* (1. Basım). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Alpers, A.T., & Segel, R. T. (2002). *The everything Pilates book: The ultimate guide to making your body stronger, leaner, and healthier* (1<sup>st</sup> ed). London: Adams Media.
- Amman, M. T. (2005). *Kadın ve spor* (1. Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Arabatzi, F., Tziagkalou, E., Kannas, T., Giagkazoglou, P., Kofotolis, N., & Kellis, E. (2018). Effects of two plyometric protocols at different surfaces on mechanical properties of achilles tendon in children. *Asian Journal of Sports Medicine*, 9(1), 67-97.
- Arnold, N. D. (1978). Pop art: The human footprint in infinity. *Journal of Physical Education and Recreation*, 49(8), 56-57.

- Arslan, C. ve Ceviz, D. (2007). Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5), 211 – 220.
- Aşkın, C. (2016). Öğretmenlerin serbest zaman eğitimi ve rekreasyon (serbest zamanda yapılan aktiviteler) etkinliklerine katılımlarındaki sosyo, ekonomik, kültürel etkenler-düzce örneği. *Milli Eğitim Dergisi*, 45(209), 160-189.
- Auger, D. (2020). Leisure in everyday life. *Society and Leisure*, 43(2), 127-128.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). *Leisure & human behavior* (3<sup>rd</sup> ed.). London: Brown & Benchmark Publishers.
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başaran, Z. (1998). *Türk spor örgütlenme sürecinde rekreasyon anlayışı ve bugünkü uygulanabilirliği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baştuğ, G., Akandere, M. ve Yıldız, H. (2011). Sedanter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-27.
- Baylan, N. (2008). *Pilates egzersizlerinin değişik yaş gruplarında bazal metabolizma ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bener, Ö. (1989). *Kadınların zaman ve para kullanımı* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186-204.
- Bıyıklı, T. (2007). *Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Biddle, S. J. H. (1995). Exercise motivation across the life span. *European perspectives on Exercise and Sport Psychology*, 12, 3-25.
- Bohnert, A. M., Richards, M., Kohl, K., & Randall, E. (2009). Relationships between discretionary time activities, emotional experiences, delinquency and depressive symptoms among urban African American adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(4), 587-601.
- Bond, Dale., S., Roseann, M. Lyle, Marlene K. Tappe, Roger S. Seehafer, Thomas J. D'Zurilla (2002). Moderate aerobic exercise, T'ai Chi and social problem-solving ability in relation to stress. *International Journal of Stress Management*, 9(4), 329-343.
- Booker, C. L., & Sacker, A. (2012). Limiting longterm illness and subjective well-being in families. *Longitudinal and Life Course Studies*, 3(1), 41-65.
- Bortoleto, M., Carrara, P., & Roveri, M. G. (2018). Trampoline gymnastics: The brazilian participation at international championships—the olympic games still a dream. *Science of Gymnastics Journal*, 10(3), 467-483.
- Bucher, A. C. (1972). *Foundations of physical education* (1<sup>st</sup> ed.). London: Mosby Company.
- Bulgu, N., Arıtan, C. K. ve Aşçı, F. H. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-181.
- Bull, C., Hoose, J., & Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies* (1<sup>st</sup> ed.). London: Pearson Education Limited.
- Carpenter, G. (2006). Arts and culture. In H. Kinetics (Ed.), *Introduction to recreation and leisure* (p. 333-352). United State of America: Human Kinetics.
- Carr, J. H., & Shepherd, R. B.(1998). *Neurological rehabilitation: Optimizing motor performance* (1<sup>st</sup> dd.). London: Butterworth Heinemann.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The power of the positive: Leusire and wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 38, 225-245.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43- 65.

- Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity and health in older adults. *Health Psychology, 33*(6), 516-523.
- Chick, G. (1998) Leisure and culture: Issues for an anthropology of leisure. *Leisure Sciences, 20*(2), 111-133.
- Clare, M. A. O. (2019). *Freeing the tiger: A depth approach to pilates matwork as a healing modality* (Unpublished Masters Thesis). Pacifica Graduate Institute, ABD.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist, 59*, 676-684.
- Cohen-Mansfield, J., Marx, M. S., Thein, K., & Dakheel-Ali, M. (2010). The impact of past and present preferences on stimulus engagement in nursing home residents with dementia. *Aging and Mental health, 14*(1), 67-73.
- Coleman, D., & Iso Ahola, S. E., (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research, 25*, 111-128.
- Cozen, D. M. (2000). Use of Pilates in foot and ankle rehabilitation. *Sports Medicine and Arthroscopy Review, 8*(4), 395-403.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen üniversitesi örneği)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143–156.
- Dinç, N. ve Güzel, P. (2012). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5*(4), 181-186.
- Doğan, E. (2018). *Tae-Bo ve pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Donzelli, S., Di Domenica, F., Cova, A. M., Galletti, R., & Giunta, N. (2006). Two different techniques in the rehabilitation treatment of low back pain: A randomized controlled trial. *Europa Medicophysica*, 42(3), 205-210.
- Dufek, J. S., & Bates, B. T. (1991). Biomechanical factors associated with injury during landing in jump sports. *Sports Medicine*, 12, 326-337.
- Dumazedier, J. (1960). Current problems of the sociology of leisure. *International Social Science Journal*, 12(4), 522-531.
- Eccles, J. S., & Templeton, J. (2002). Chapter 4: Extracurricular and other after-school activities for youth. *Review of Research in Education*, 26(1), 113-180.
- Ekmekçi, R., Şimşek, K. Y., Çelik, V. O., Duğan, Ö. ve Ekmekçi, Y. (2016). *Sporda yönetim ve organizasyon* (1. Basım). İzmir: Ergun Yayınevi.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Erkan, M. (2017). *Türkiye’de spor endüstrisi ve spora katılım profilinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Esposito, P. W. & Esposito, L. M. (2009) The reemergence of the trampoline as a recreational activity and competitive sport. *Current Sports Medicine Reports*, 8(5), 273-2777.
- Farrell, P., & Lundegren, H. M. (1999). The process of recreation programming theory and technique (1<sup>st</sup> ed.). London: State College.
- Formula 1. (2016, 8 Mayıs). Erişim Adresi: [www.turkiyef1.com](http://www.turkiyef1.com).
- Gallagher, S. P., & Kryzanowska, R. (1999). *The pilates method of body conditioning: Introduction to the core exercises* (1<sup>st</sup> ed.). London: Bain Bridge Books.
- Gökmen, H. (1985). *Yükseköğrenim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri* (1. Basım). Ankara: MEGSB Yayını.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55

- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güldür, B. ve Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 495-506.
- Güngörmüş H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngörmüş, H. A. ve Yetim-Çalık, C. (2006). Ankara'daki beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 285-298.
- Güven, N. K. (2019). *Fiziksel aktivite düzeylerine göre egzersiz yapan bireylerin bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Güzel, F. Ö., Türker, G. Ö. ve Türker, A. (2014). Bir pazarlama enstrümanı olarak rekreasyon faaliyetlerinin otellerin web sitelerinde kullanımı: Antalya destinasyonunda bir araştırma. *Journal of Internet Applications and Management*, 5(2), 5-18.
- Hacıoğlu N., Gökdeniz A. ve Dinç Y. (2015). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi: Örnek animasyon uygulamaları* (1. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Harlak, H. (1996). *Önyargılar: Psikososyal bir inceleme* (1. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Harmon, J., & Kyle, G. T. (2016). Positive emotions and passionate leisure involvement. *Annals of Leisure Research, 19*(1), 62-79
- Hawkins, H. C. (2004). *Pilates training a mind-body practice: transformative effects on women's well being* (Unpublished Doctoral Dissertation). California Institute of Integral Studies, ABD.
- Hergüner, G. (1993). Kadınların spor yapmalarını etkileyen sosyo-kültürel faktörler (Samsun ili uygulaması) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hewett, T. E., Stroupe, A. L., Nance, T. A., & Noyes, F. R. (1996). Plyometric training in female athletes: decreased impact forces and increased hamstring torques. *The American Journal of Sports Medicine, 24*(6), 765-773.
- Ho, T. K. (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping Tung City and country in Taiwan* (Unpublished Doctoral Dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.
- Holmes, S. W. (2013). A critical dance studies examination of the teaching methodologies, exercises, and principles of pilates (Unpublished Doctoral Dissertation). University of California, ABD.
- Huges, H. (2000). *Arts, entertainment and tourism* (1<sup>st</sup> ed.). Oxford: Butterwoth-Heineman.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well Being, 1*(2), 137-164.
- Hutchinson, S. L., & Brooks, E. (2011, 3 May). *Physical activity, recreation, leisure and sport: Essential pieces of the mental health and well-being puzzle*. Retrieved from: [researchgate.net/publication/311670264\\_Holistic\\_approach\\_about\\_leisure\\_industry](https://www.researchgate.net/publication/311670264_Holistic_approach_about_leisure_industry)
- Hutchinson, S. L., & Nimrod, G. (2012). Leisure as a resource for succesful aging by older adults with chronic health conditions. *The International Journal of Aging & Human Development, 74*, 41-65.
- Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Iulian-Doru, T., Vasilica, G., Maria, T., & Claudia-Camelia, B. (2013). Pilates principles- psychological resources for efficiency increase of fitness programs for adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 658-662.
- İşeri, M. C. (2020). *11-12 yaş grubundaki çocuklara uygulanan minitrambolin egzersizlerinin fiziksel uygunluk bileşenlerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Jago, R., Jonker, M. L., Missaghian, M., & Baranowski, T. (2006). Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. *Preventive Medicine*, 42(3), 177-180.
- Janke, M. C., Nimrod, G., & Kleiber, D. A. (2008). Reduction in leisure activity and well-being during the transition to widowhood. *Journal of Women & Aging*, 20(1-2), 83-98.
- Jones, K. & Baker, K. (1996). *Human movement explained* (1<sup>st</sup> ed.). London: Butterworth Heinemann.
- Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Ebelin, H. E., & Taanila, A. M. (2008). Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 40(10), 1749-1756.
- Kapani, M. J. (1991). *İnsan haklarının ulusal boyutları* (1. Basım). Ankara: Bilgi Yayınları.
- Karaküçük S. (2005). *Rekreasyon–boş zaman değerlendirme* (5. Basım). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon* (1. Basım). Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme* (6. Basım). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kaya, İ. (2013). *Çekim unsurları ile rekreatif alışveriş, tatmin ve yeniden satın alma niyeti arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme* (4. Basım). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kılıç, M. (2009, 20 Nisan). *Rekreasyonun yararları*. Erişim Adresi: [http://sosyologum.com/esder\\_makale34-1-60-Rekreasyonun\\_Yararları](http://sosyologum.com/esder_makale34-1-60-Rekreasyonun_Yararları).
- Kocaekşi, S. (2012). *Serbest zaman ve rekreasyon yönetimi* (1. Basım). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Koçyiğit, M., Erdoğan, M., Uyar, M. ve Çınar, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklerle sosyalleşme düzeylerinin iletişim becerileri ve duygusal zekâları üzerine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 966-988.
- Kraus, R. G. (1977). *Recreation today, program, planing and leadership* (1<sup>st</sup> ed.). California: Goodyear Publishing Company.
- Kurar, İ. ve Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2), 39-52.
- Kürkcü Akgönül, E., Musa, M., Bozkurt, Ç. ve Bayansalduz, M. (2023). Rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerde rekreasyon fayda düzeyinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 113-124.
- Lange, C., Unnithan, V. B., Larkam, E., & Latta, P. M. (2000). Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of bodywork and Movement Therapies*, 4(2), 99-108.
- Lawrence, D. (2004, 20 May). *The benefits of trampolining for people with special needs*. Retrieved from: [http://www.saturnv.co.uk/special\\_needs/benefits.shtml](http://www.saturnv.co.uk/special_needs/benefits.shtml).
- Lee, J. E., Pope, Z., & Gao, Z. (2018). The role of youth sports in promoting children's physical activity and preventing pediatric obesity: A systematic review. *Behavioral Medicine*, 44(1), 62-76
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2004). *Leisure enhancement* (1st ed.). New York: The Haworth Press.

- Loland, N. W. (1998). Body image and physical activity a survey among norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 339-365.
- Makaruk, H., Czaplicki, A., Sacewicz, T., & Sadowski, J. (2014). The effects of single versus repeated plyometrics on landing biomechanics and jumping performance in men. *Biology of Sport*, 31(1), 9-14.
- Matarasso, F. (1997). Use or ornament. *The Social Impact of Participation in The Arts*, 4(2), 34-41.
- Menezes, A. (2000, 2 May). *The complete guide to Joseph H. Pilates' techniques of physical conditioning: applying the principles of body control*. Retrieved from: [https://books.google.com.tr/books/about/The\\_Complete\\_Guide\\_to\\_Joseph\\_H\\_Pilates\\_T.html?id=R1ANG4e7C8oC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.tr/books/about/The_Complete_Guide_to_Joseph_H_Pilates_T.html?id=R1ANG4e7C8oC&redir_esc=y)
- Menezes, A. (2004, 2 July). *The complete guide to Joseph H. Pilates' techniques of physical conditioning: with special help for back pain and sports training*. Retrieved from: [https://books.google.com.tr/books/about/The\\_Complete\\_Guide\\_to\\_Joseph\\_H\\_Pilates\\_T.html?id=cYIOYu3vFCkC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.tr/books/about/The_Complete_Guide_to_Joseph_H_Pilates_T.html?id=cYIOYu3vFCkC&redir_esc=y)
- Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005). *Recreational sport management* (4<sup>th</sup> ed.). London: Human Kinetics.
- Munusturlar, S. (2014). *Boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Murphy, N. A., & Carbone, P. S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.
- Muscolino, J. E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the “powerhouse”—I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 15-24.
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (Kayseri ili örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Okuyucu, C. ve Ramazanoğlu, F. (2006, 3 June). *Dünyadaki değişimin boş zaman faaliyetlerine etkileri*. Erişim Adresi: <https://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber &param=6>.

- Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi* (1. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özcan, R. (2017). *Aqua-pilates egzersizlerinin genç kadınlarda bazı fiziksel uygunluk unsurlarına etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131
- Pilates, J. (1945). *Return to life* (2<sup>nd</sup> ed.). Miami: Pilates Method Alliance.
- Polat, G. (2014). *Düzenli egzersiz yapan kadınlara egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Polat, S. Ç. (2016). *8 haftalık ritmik cimnastik, pilates ve kombine antrenmanların bazı fiziksel, fizyolojik ve motorik özellikler açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Polat, Y. (2004). *Sedenterlere uygulanan akut ve kronik aerobik egzersizlerin immunglobulinler, bazı hormonlar ve hematolojik parametreler üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pressman, S., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71, 725-732.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türkçe sözlük* (10. Baskı). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 18, 177-178.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.

- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm* (1. Basım). İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Saka, T., Gümüşgöl, C. ve Gümüşgöl, O. (2023). Ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 131-139.
- Santini, Z. I., Koushede, V., Hinrichsen, C., Nelausen, M. K., Madsen, K. R., Meilstrup, C., Koyanagi, A., & Nielsen, L. (2022). Challenging leisure activities and mental health: are they more beneficial for some people than for others?. *Mental Health and Social Inclusion*, 26(1), 34-46.
- Segal N. A., Hein J., Basford J. R. (2004). The effects of pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(12), 1977-1981.
- Selby, A. (2002). *Pilates for pregnancy* (1<sup>st</sup> ed.). London: Harper Collins Publishers.
- Sherwood, L. (2004). *Human physiology from cells to systems* (5<sup>th</sup> ed). London: Brooks and Cole.
- Siler, B. (2000). *The Pilates body: The ultimate at home guide to strengthening, lengthening, and toning your body-without machines*. Retrieved from: <https://www.scribd.com/document/396896376/The-Pilates-Body-by-Siler-pdf>.
- Sipahioğlu, R. (2019). *Sedanter kadınlarda 8 haftalık rekreatif etkinlikli yürüyüş egzersizinin benlik saygısı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Sorosky S., Stilp S., & Akuthota V. (2008). Yoga and pilates in the management of low back pain. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 1(1), 39-47.
- Soyer, F. (1997). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1102.

- Stebbins, R. A. (2005). Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24(1), 1-11.
- Stemm, J. D., & Jacobson, B. H. (2007). Comparison of land-and aquatic-based plyometric training on vertical jump performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 568-571.
- Steptoe, A., Edwards, S., Moses, J., & Mathews, A. (1989). The effects of exercise training on mood and perceived coping ability in anxious adults from the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(5), 537-547.
- Su, C. L., Lee, C. J., & Shinger, H. S. (2014). Effects of involvement in recreational sports on physical and mental health, quality of life of the elderly. *The Anthropologist*, 17(1), 45-52.
- Sun, Y. C., Chao, C. L., & Huang, M. N. (2014). Psychological effects of physical activity: A quasi-experiment in an indigenous community. *Tzu Chi Medical Journal*, 26(1), 29-33.
- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.
- Şahin, H. (1997). *Sporcuların performans sporunu bıraktıktan sonraki yaşamlarında boş zaman değerlendirme ilgilerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şahin, İ. ve Kocabulut, Ö. (2014). Sportif rekreasyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Akdeniz üniversitesi turizm fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 1(2), 46-67.
- Şimşek K. Y. (2018). *Ticari rekreasyon* (1. Basım). Ankara: Detay Yayınları.
- Şimşek, D., & Katırcı, H. (2011). Pilates egzersizlerinin postural stabilite ve spor performansı üzerine etkileri: Sistematik bir literatür incelemesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 58-70.
- Taşkıran, B. (2018). *Rekreasyon eğitimi alan bireylerin liderlik becerileri ile otorite tercihlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

- Tekin, A. (2003). *Bir rekreasyonel etkinlik olan doğa yürüyüşünün tekstil iş görenlerinin uyum düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, A., Atalay, A. ve Zorba, E. (2002, 13 Ekim). *Fiziksel egzersizin psikolojik faydaları*. Erişim Adresi: <https://www.kongreuzmani.com/7-uluslararası-akademik-spor-arastirmalari-kongresi.html>
- Tekin, A., Ramazanoğlu, F. ve Tekin, G. (2004). *Fiziksel egzersiz içeren serbest zaman aktiviteleri ve stres ilişkisi* (1. Basım). Ankara: Bıçaklar Kitapevi.
- Tekin, G. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 25-34.
- Tel, A. (2017). *Egzersiz uygulanan ratlarda çinko pikolinat takviyesinin glikoz ve lipid metabolizması ile çinko taşıyıcıları üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tezcan, M. (1977). *Boş zamanlar sosyolojisi* (1. Basım). Ankara: Doğan Matbaası.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi* (1. Basım). Ankara: A.Ü.E. Fakültesi Yayınları.
- Tezcan, M. (1997). *Eğitim sosyolojisi* (11. Basım). Ankara: Anı Yayıncılık.
- The Pilates Coach. (2024, 13 May). *The method of the millennnum reformer 1 basic training & certification*. Retrieved from: <https://nafconline.com/pilates-coach-reformer-1-certification/>.
- Tiryaki-Sonmez, G., Ozen, S., Bugdayci, G., Karli, U., Ozen, G., & Cogalgil, S. (2013). Effect of exercise on appetite-regulating hormones in overweight women. *Biology of Sport*, 30(2), 75-80.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5<sup>th</sup> ed.). London: Taylor and Francis Group.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management* (1<sup>st</sup> ed.). London: Routledge.

- Tortora, G. J. & Grabowski S. R. (2003). *Principles of anatomy and physiology* (10<sup>th</sup> ed). New York: John Wiley and Sons.
- Toyoshima, M., Kaneko, Y., & Motohashi, Y. (2016). Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan. *Preventive Medicine Reports*, 4, 1-5.
- Tutal, Y. (2004). Öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Türk Dil Kurumu. (2017, 3 Mart). Erişim Adresi: <http://www.tdk.gov.tr/>.
- Türk Dil Kurumu. (2019, 20 Ekim). *Ev kadını*. Erişim Adresi: [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&kelime=ev%20kad%C4%B1n%C4%B1&guid=TDK.GTS.53f4d2e32dd553.92191530](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=ev%20kad%C4%B1n%C4%B1&guid=TDK.GTS.53f4d2e32dd553.92191530).
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-492.
- Usta, G. (2021). *Farklı türde uygulanan pilates egzersizlerinin sedanter kadınlarda fonksiyonel hareket analizi performansına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On Sekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Van Tuyckom, C., & Scheerder, J. (2010). Sport for all? Insight into stratification and compensation mechanisms of sporting activity in the 27 European union member states. *Sport, Education and Society*, 15(4), 495-512.
- Varol, F., Köseoğlu, A. ve Kuzu, Ö. H. (2019). Turizm fakülteleri'nin rekreasyon eğitimi üzerine bir araştırma. *Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 21, 197-218.
- Wang, J. (2001). Culture as leisure and culture as capital. *Positions: East Asia Cultures Critique*, 9(1), 69-104.

- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (1<sup>st</sup> ed.). London: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2004, 13 May). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/>.
- Yeo, S., Lee, J., Kim, K., Kim, H. J., & Chung, S. (2021). Depression, rather than cancer-related fatigue or insomnia, decreased the quality of life of cancer patients. *Cancer Research and Treatment: Official Journal of Korean Cancer Association*, 53(3), 641-649.
- Yeoman, I, Roberstson, M. Ali-Knight, J. Drummond, S. McMahon-Beattie, U. (2012). *Festival and events management* (1<sup>st</sup> ed.). New York: Routledge,
- Yetim, A. A. (2000). *Sosyoloji ve spor* (1. Basım). Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yıldırım, H. ve Işık, K. (2017). Çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2), 47-51
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101-117.
- Yılmaz, D. (2005). *Rekreasyon program yönetimi: Ortaöğretimde rekreasyon programlarına katılan bayan öğrencilerin rekreasyon programlarına bakış açılarının ve deneyimlerinin değerlendirmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yüzbaşı, D. V. (2018). *Zihin engelli çocuğa sahip annelerin psikolojik iyi oluşlarının başa çıkma tarzları, aile gereksinimleri ve sosyal destek değişkenleriyle modellenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zorba, E., ve Bakır, M. (2004). *Serbest zaman kavramı sporda sosyal alanlar seçme konular* (1. Basım). Ankara: Bıçaklar Kitabevi.
- Zorlu, E. (1973). *Boş zamanlar sorunu* (1. Basım). Ankara: GSB Yayını, Ankara.
- Zülal, A. (2002). Sağlık için hareket edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 417, 72-75.

**DİZİN****B**

Boş zaman, 4, 7, 8, 9, 10, 14, 16, 20, 22,  
24, 28, 30, 46, 92, 96

**E**

Egzersiz, viii, ix, xi, 29, 30, 33, 50, 51,  
92, 96, 97, 100

**F**

Fiziksel fayda, 45

**P**

Pilates, ix, xi, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 51,  
87, 88, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 98,  
99, 100, 101  
Psikolojik fayda, 46

Psikolojik iyi oluş, 43, 44, 45, 81, 93

**R**

Rekreasyon, 1, v, vi, vii, v, viii, ix, xiv,  
7, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 26, 27,  
28, 29, 30, 49, 50, 78, 83, 85, 88, 91,  
92, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 102

**S**

Sosyal fayda, 46

Spor, vi

Sportif rekreasyon, 2, 27, 30, 77, 79, 80,  
81, 99

**T**

Trambolin, ix, xii, 39, 40, 51