T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SERBEST ZAMAN DOYUMU, İLGİLENİMİ VE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK İLİŞKİSİ: FİZİKSEL AKTİVİTE YOLUYLA KADINLARIN GÜÇLENMESİ

Esra EMİR

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
DOKTORA TEZİ

ANKARA
2020

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SERBEST ZAMAN DOYUMU, İLGİLENİMİ VE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK İLİŞKİSİ: FİZİKSEL AKTİVİTE YOLUYLA KADINLARIN GÜÇLENMESİ

Esra EMİR

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
DOKTORA TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Canan KOCA ARITAN

İKİNCİ DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

ANKARA
2020

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SERBEST ZAMAN DOYUMU, İLGİLENİMİ VE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK İLİŞKİSİ: FİZİKSEL AKTİVİTE YOLUYLA KADINLARIN GÜÇLENMESİ

Esra EMİR

Danışman: Prof. Dr. Canan KOCA ARITAN

İkinci Danışman: Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Bu tez çalışması 04/08/2020 Tarihinde jürimiz tarafından "Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı"nda doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: **Doç. Dr. Ayda KARACA**
Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye: **Prof. Dr. Mustafa Levent İNCE**
Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Üye: **Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA**
Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye: **Doç. Dr. Funda KOÇAK**
Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye: **Dr. Öğretim Üyesi Mine MÜFTÜLER**
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

o Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. (1)
o Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. (2)
o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmişti

04 /08/2020
(İmza)
Öğrencinin Adı SOYADI: Esra EMİR

i

---

1 *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"*

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

*(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir*

** Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.*

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu Prof. Dr. Canan KOCA ARITAN ve Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Esra EMİR

TEŞEKKÜR

Doktoraya başladığım ilk günden itibaren bana yol gösterici olduğu için ve doktora serüvenimde yardımları için danışmanım Prof. Dr. Canan KOCA ARITAN'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimden itibaren değerli bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, akademik bilgisine ve bakış açısına hayranlık duyduğum, akademik hayatımda doğru adımlar atmamı sağlayan, destekleyici ve yönlendirici olan, bu çalışmanın temellerinin atılmasında ve hayata geçirilmesinde yol haritam olan ikinci danışmanım Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e teşekkür ederim.

Tez İzleme Komitemde yer alan, değerli fikirleriyle önemli katkılarda bulunan Prof. Dr. Mustafa Levent İNCE'ye teşekkür ederim.

Yüksek Lisans'a adım attığım ilk günden itibaren yanımda olan akademik hayata başlangıç noktam değerli yüksek lisans danışmanım Prof. Dr. Erman ÖNCÜ'ye teşekkür ederim.

Ayrıca zorlu program sürecimde her zaman yanımda olan, kendi işi gibi sahiplenen, araştıran, bir eğiticiden çok bana kardeş olan canım Pilates Eğitmenim Esme BAYIR'a, araştırmaya katılan ve kocaman bir aile olduğumuz tüm kadınlara, bizlere imkanlarını sunan ve destekleyen, meslek hayatımın başladığı yer olan Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ne teşekkür ederim.

Ve beni ben yapan, hayallerimin önünde ışık olan en büyük şansım annem Fatma EMİR ve Babam Ali Kemal EMİR'e, sadece 22 ay ayrı kaldığım çocukluğum, gençliğim, yaşamım, yol arkadaşım, canım ablam Kübra EMİR PEHLİVAN'a, bana güç veren mücizelerim yeğenlerim Fatıma Eylül ve Zeynep Deniz'e sevgilerimi ve şükranlarımı sunarım.

Elli'B…

ÖZET

Emir, E. Serbest Zaman Doyumu, İlgilenimi ve Algılanan Özgürlük: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Doktora Tezi, Ankara, 2020. Bu araştırmanın amacı 12 haftalık fiziksel aktivite programı ile kadınların serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve özgürlük algıları arasındaki ilişkinin incelenerek bunların kadınların güçlenmesine etkisinin araştırılmasıdır. Bu bağlamda araştırmanın kuramsal çerçevesini güçlenmenin kavramsal ilişkileri, feminist pedagoji ve öz belirlenim kuramı oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına uyğunluğu bakımından pragmatist ve dönüşümsel araştırma paradigmaları temel alınarak karma yöntem araştırması kullanılmış ve araştırma deseni olarak açımlayıcı sıralı desen tercih edilmiştir. Araştırmanın nicel bölümünde ön test son test yarı deneysel yöntem kullanılmış ve araştırmacı tarafından 12 haftalık pilates egzersiz programı geliştirilmiştir. Nitel bölümde ise fenomenoloji yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak nicel bölümde Serbest Zaman İlgilenimi (SZİÖ), Serbest Zaman Doyumu (SZDÖ) ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük (SZAÖÖ) ölçekleri kullanılmış, nitel bölümde ise gözlem, alan notları ve bireysel görüşme teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada katılımcı grubu 3 ayrı gruptan oluşmaktadır. Ölçek yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla fitnes/pilates egzersizine katılan kadınlardan (n=209), Yapısal Eşitlik Modeli oluşturulması amacıyla fitnes/pilates egzersizine katılan kadınlardan (n=399) veriler toplanmıştır. Son olarak araştırmanın deney grubunu oluşturan ve 12 haftalık pilates egzersizine katılan 21 kadından veri toplanmıştır. Nicel veriler online ortama aktarılmış ve SPSS 20.00 ve AMOS 16.00 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"nin (SZAÖÖ) kadın katılımcılar için yapı geçerliğini test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan üç ölçeğin güvenirlik düzeyini test etmek için Cronbach's Alfa katsayıları hesaplanmıştır. 12 hafta boyunca uygulanan pilates programının kadın katılımcıların ilgilenim, doyum ve algılanan özgürlük düzeylerine etkisini belirlemek için bağımlı örneklemler için t-testi test tekniği kullanılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında modelin yapısal geçerliğini test etmek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ve korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda ise içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeğinin yetişkin kadınlar için 10 madde ve tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan kadınların ilgilenim, doyum ve algılanan özgürlük ölçeklerinin tüm alt boyutlarındaki son test puanları-ön test puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Serbest zaman ilgileniminin hem algılanan özgürlük üzerinde doğrudan etkisinin olduğu hem de serbest zaman doyumu üzerinden dolaylı etkisi olduğu, bunun yanı sıra serbest zaman doyumu üzerine de doğrudan etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların güçlenme deneyimleri incelendiğinde güçlenmenin kavramsal ilişkileri bağlamında yapılan egzersiz programının psikolojik, fiziksel, sosyal, kültürel güçlenme ve aktif yaşam becerisi üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadınların serbest zaman aktivitelerine ilgilerinin arttırılmasının özgürlük algılarını yükselterek güçlenmelerine katkı sağlayabileceği veya ilgilenimlerinin arttırılıp ihtiyaçlarının karşılanmasıyla doyuma ulaşan kadınların kendilerini özgür ve güçlenmiş hissedebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman**,** kadınların güçlenmesi, program geliştirme, YEM

ABSTRACT

Emir, E. Leisure Time Satisfaction, İnvolvement and Perceived Freedom: Women's Empoverment Through Physical Activity. Hacettepe University Graduate School of Health Sciences, Sports Sciences and Technology Program Doctoral Thesis, Ankara, 2020. The aim of this study is to examine the relationship between women's involvement in leisure time, leisure time satisfaction perceived freedon and to investigate the effects of these on women's empowerment through a 12-week physical activity program. In this context, the theoretical framework of the study is conceptual relations of empowerment, feminist pedagogy and self-determination theory. In terms of suitability for the purpose of the study, mixed method research was used based on pragmatist and transformational research paradigms and explanatory sequential design was used as research design. In the quantitative part of the study, pretest-posttest semi-experimental method was used and a 12-week pilates exercise was developed. In the qualitative part, phenomenology method was used. In the study, Leisure Involvement Scale (LIS), Leisure Satisfaction Scale (LSS) and Perceived Freedom in Leisure Scale (PFLS) were used as data collection instruments, while observation, field notes and individual interview techniques were used in the quantitative part. The participant group consists of three different groups. Data were collected from women who participated in fitness/pilates exercises (N=209) to test scale construct validity and from women who participated in fitness/pilates exercises (N=399) to form Structural Equation Model. Finally, data were collected from 21 women who formed the experimental group and who participated in 12-week pilates exercise. Quantitative data were transferred to online medium and analysed by using SPSS 20.00 and AMOS 16.00 programs. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was used to test the construct validity of Freedom Perceived in Leisure Time (FPLT) scale for female participants. Cronbach's Alpha coefficients were calculated to test the reliability level of the three scales used in the study. t-test for dependent variables was used to find out the effects of 12-week pilates exercise on women's involvement, satisfaction and perceived freedom levels. Structural Equation Model (SEM) and correlation analysis methods were used to test the structural validity of the model within the scope of the research. Content analysis technique was used in the qualitative dimensions of the study. As a result of the study, the 10-item and single dimension structure of Perceived Freedom in Leisure Time for adult women was confirmed. Posttest scores of women who participated in 12-week pilates exercise program in all sub-dimensions of involvement, satisfaction and perceived freedom scales were found to be higher than pretest scores. It was concluded that leisure time involvement both had a direct effect on perceived freedom and an indirect effect on leisure time satisfaction as well as an indirect effect on leisure time satisfaction. When women's empowerment experiences were examined, it was found that the exercise program implemented within the conceptual relations of empowerment had effects on psychological, physical, social and cultural empowerment and active life skills. Finally, it was concluded that increasing the interest of women in leisure time activities can contribute to their empowerment by increasing their perceived freedom or women who are satisfied as a result of increased involvement and their needs being met can feel themselves as free and empowered.

Key Words: Leisure time**,** women's empowerment, program development, SEM

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI iv
ETİK BEYAN iv
TEŞEKKÜR vi
ÖZET vii
ABSTRACT viii
İÇİNDEKİLER ix
ŞEKİLLER iii
TABLOLAR iv
1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırma Soruları 3
1.2. Araştırmanın Önemi 4
2. GENEL BİLGİLER 6
2.1. Serbest Zaman Kavramı 6
2.1.1. Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivite 10
2.1.2. Serbest Zaman ve Kadın 15
2.1.3. Serbest Zaman İlgilenimi, Algılanan Özgürlük ve Serbest Zaman Doyumu 18
2.2. Tarihsel Süreçte Kadın 28
2.2.1. Feminist Yaklaşım 30
2.2.2. Kadınların Güçlenmesi 31
2.3. Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi 38
2.3.1. Psikolojik Güçlenme 42
2.3.2. Fiziksel Güçlenme 43
2.3.3. Sosyal Güçlenme 43
2.3.4. Kültürel Güçlenme 44
2.3.5. Aktif Yaşam Becerisi Geliştirme 44
3. BİREYLER VE YÖNTEM 46
3.1. Araştırmanın Yöntemi 46
3.1.1. Nicel Araştırma Yöntemi 48
3.1.2. Nitel Araştırma Yöntemi 48

3.2. Fiziksel Aktivite Program Tasarımı 49
3.3. Veri Toplama Araçları 57
3.3.1. Nicel Veri Toplama Araçları 57
3.3.2. Nitel Veri Toplama Araçları 58
3.4. Verilerin Toplanması 60
3.5. Araştırmanın Alanı 62
3.6. Araştırmacı Özdüşünümselliği 62
3.7. Araştırma Grubu 63
3.8. Geçerlik ve Güvenirlik 65
3.8.1. Nicel Geçerlik Güvenirlik 65
3.8.2. Nitel İnandırıcılık 67
3.9. Verilerin Analizi 68
3.9.1. Nicel Veri Analizi 68
3.9.2. Nitel Veri Analizi 68
3.10. Araştırmada Karşılaşılan Güçlükler 70
4. BULGULAR 72
4.1. Araştırma sorusu 1: Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük arasında ilişki var mıdır? 73
4.2. Araştırma sorusu 2: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır? 79
4.3. Araştırma sorusu 3: İlgilenim, tatmin, özgürlük algısı ve kadınların güçlenmesinin boyutları bağlamında hazırlanan 12 haftalık pilates egzersiz programına ilişkin kadınların deneyimleri nelerdir? 90
4.3.1. Tema 1: Kendini bulmaya dönüşen *serbest zamanın anlamı* 90
4.3.2. Tema 2: Fiziksel Aktivite Ortamında En Baskın Söylem: *Psikolojik Olarak Güçlendim* 98
4.3.3. Tema 3: Bedenimi test ediyorum, sonuç mu? Bedenim güçlendi 109
4.3.4. Tema 4: Küçük çaplı sosyalleşmenin büyük resme etkisi: kurumsal aidiyet 116
4.3.5. Tema 5. Kültürel normlardan sıyrılan izole bir alan olarak fiziksel aktiviteyi deneyimleme 125
4.3.6. Tema 6. Fiziksel aktivite “nefes almak gibi, su gibi bir ihtiyaç oldu artık” 129
5. TARTIŞMA 136

5.1. Serbest Zaman İlgilenimi, Serbest Zaman Doyumu ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Bulgularına İlişkin Tartışma 136
5.2. Serbest Zaman İlgilenimi, Serbest Zaman Doyumu ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguları Tartışma 140
5.3. Güçlenmenin Boyutlarına İlişkin Kadınların Deneyimlerinin Değerlendirildiği Bulguların Tartışılması 142
5.3.1. Serbest Zamanın Anlamı Bulgularını Tartışma 142
5.3.2. Psikolojik Güçlenme Bulgularını Tartışma 144
5.3.3. Fiziksel Güçlenme Bulgularını Tartışma 147
5.3.4. Sosyal Güçlenme Bulgularını Tartışma 147
5.3.5. Kültürel Güçlenme Bulgularını Tartışma 148
5.3.6. Aktif Yaşam Becerisi Geliştirme Bulgularını Tartışma 149
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 151
6.1. Sonuç 151
6.2. Öneriler 153
7. KAYNAKLAR 155
8. EKLER
EK-1: Bilgilendirme ve Onay Formu
EK-2: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği
EK-3: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği
EK-4: Serbest Zaman Doyum Ölçeği
EK-5: Görüşme Rehberi
EK-6: 12 Haftalık/36 Saatlik Pilates Egzersiz Programı
EK-7: Etik Kurul İzni
EK-8: Tez Çalışması Orjinallik Raporu ve Dijital Makbuz
9. ÖZGEÇMİŞ

ŞEKİLLER

Şekil

2.1.	Güçlenmenin boyutları	33
2.2.	Fiziksel aktivite alanında güçlenmenin boyutları	41
3.1..	Veri toplama prosedürü şeması	61
3.2.	Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği'nin DFA sonuçları	66
4.1.	Araştırma modeli	74
4.2.	Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasındaki yapısal model	76

TABLOLAR

Tablo

3.1.	Günlük kontrol listesi örneği	56
3.2.	Deney grubu katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri	64
4.1.	Serbest zaman ilgilenim ölçeği'ne ilişkin betimleyici istatistikler	72
4.2.	SZDÖ'ne ilişkin betimleyici istatistikler	73
4.3.	SZAÖÖ'ne ilişkin betimleyici istatistikler	73
4.4.	Ölçeklere ilişkin ilişkin korelasyon analiz sonuçları	75
4.5.	Yakınsak geçerliğe ilişkin değerler	78
4.6.	Katılımcıların SZİÖ ön-test ve son test puanlarına ilişkin (t-testi) analiz sonuçları	79
4.7.	Katılımcıların SZDÖ ön-test ve son test puanlarına ilişkin (t-testi) analiz sonuçları	83
4.8.	Katılımcıların SZAÖÖ ön-test ve son test puanlarına ilişkin (t-testi) analiz sonuçları	88

1. GİRİŞ

Kadınların gündelik hayatın her alanında yaşadığı eşitsizlikler birçok araştırmacı tarafından ele alınan, çeşitli feminist akımlar tarafından çözüm aranan, farklı kuramlar ile sebepleri ilişkilendirilen en temel konulardan bir tanesidir. Sporun içerisinde yer alan bir kadın araştırmacı olarak yaşadığım toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri beni bu konu üzerinde düşünmeye yöneltti. Spor alanında da toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin olduğu aşikardı ancak ben toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin tekrar tekrar var olduğunu ortaya koymak yerine çözüm önerisi olabilecek yollar düşünüyordum. Serbest zaman alanında araştırmalar yapıyor olmam ve fiziksel aktivitenin, spordan çok farklı doğası ve amaçları olduğunu bilmenin ötesinde deneyimlemiş olmam fiziksel aktivitenin bir araç olabileceğini düşündürdü. Serbest zaman alanını fiziksel aktivite aracılığı ile kadınların gündelik hayatın sorumluluklarından ve kısıtlamalarından sıyrılıp rahatlayabileceği bir alan haline getirmek fikri benim için böyle doğdu. Ancak bu fikri fitness salonları gibi zayıflık, güzellik, ideal beden gibi algıları yeniden üreten alanları deneyimleyen kadınlar ile yapmaktan ziyade serbest zaman ve toplumsal cinsiyet okumalarımdan edindiğim bilgilerle bedenlerini ve fiziksel aktiviteyi deneyimleyen kadınların var olduğu yeniden üretime katkı sağlamayacağından emin olduğum bir ortamda çalışmak istedim. Sıklıkla eğitim alanında karşılaştığım program geliştirme, kadınların güçlenmesi hedefiyle serbest zaman alanında da kullanılabilirdi çünkü bir nevi kadınlara bedenini deneyimlemeyi öğretecektim. Aslında bunları düşünürken bazen ütopik geldiği anlar olmuştu ama bugün aldığım sonuca bakınca çok azını hayal etmişim diyorum. Ben bu çalışma ile bir adım attım ve kadınlar gerekli şartlar sağlandığında bunun mümkün olduğunu gösterdi.

Geçmişte olduğu gibi günümüzde de kadının statüsü, aile içi ilişkileri, rolleri, cinsiyetler arasındaki farklar hala tartışılmaktadır. Modern diye adlandırılan aslında ataerkil toplumun geleneksel değerlerini devam ettiren toplumsal yapı, iyi bir eş olma, iyi bir anne olma, evde olma, kamusal alanda olma ile çok yönlü egemenlik vaad ederken çok yönlü toplumsal baskısını sürdürmektedir. Böyle bir toplumsal kısır döngünün içerisinde kadının özerk kimliğini ne şekilde inşa etmesi gerektiğini farklı feminist akımlar kendi bakış açılarına göre çerçevelendirmektedir (1).

Feminizmin en temel argümanlarından biri kadının yükselişi için toplumsal düzeyde temel yenilikler yapılması gerektiğidir çünkü kadınlar içerisinde sosyalleştiği, toplumsal bir kimlik kazandığı yapı içerisinde sınırlayıcı hak ve rollere sahiptirler. Kadınların "başkaları için varlık" ile "kendi için varlık" arasında bir yerde tutulmaya çalışıldığını söyleyen Beauvoir (2), kadınların da erkekler kadar "kendi için varlık" olduklarını ortaya koymalarının önemli olduğunu vurgulamaktadır (2). Kadınlar öznelliklerini yeniden inşa etmeye çalışırken, toplumsal sistem ve sosyo kültürel çevreleriyle etkileşime girerek geleneksel rolleri yeniden tanımlamaya çalışırlar. Bu kimlik edinme süreci bazen yeniden üretimi sağlar bazen de toplumsal dayatmalara karşı çıkar (3).

Peki, spor toplumsal normların yeniden üretim alanı mıdır? Yoksa öznel kimlik edinme süreci midir? Aslında literatürü hiç incelemeden dönüp kendi toplumsal deneyimlerime bakınca istemsizce voleybol kadın sporu, futbol erkek sporu şeklinde düşünüyor olmak bile sporun toplumsal cinsiyet algılarını yeniden ve durmaksızın ürettiğini söylemeye yetebilir diye düşünüyorum. Literatür de bir bakıma benim öznel yaşantımı destekliyor ve diyor ki sportif performans, kaslılık ve güç erkeklikle eşdeğer kabul edilmektedir (4). Kadınlara yapılan cinsiyet testleri, erkeksi adledilen sporlarda var olan kadınların ya kendini "ben zaten erkek gibiydim" şeklinde tanımlaması ya da kadınlığını kaybedeceği endişesi ile "ideal kadın bedeni" baskısını fazlaca yaşaması spordaki yeniden üretimin en uç örnekleri gibi görünse de spor alanında sıklıkla yaşanmaktadır (5,6). Spor, biyolojik temelli olarak erkeğe ait bir alan olarak tanımlanmanın ötesine geçmedikçe, yeni tanımlamalarla toplumsal bakış açısı düzenlenmedikçe kadınların spor alanında varlıkları ve sayıları artsa bile yeniden üretimden öteye geçemeyecektir (7).

Öyleyse spordan kaçıp serbest zamana sığınalım kadınların kurtuluşu oradadır gibi iddialı bir cümle kurmamız mümkün müdür? Geleceği bilmiyoruz ama günümüzde mümkün değildir ancak serbest zamanın kadınların cinsiyetçi söylemlerden ve erkek baskısından uzak, bedenlerini deneyimleyebilecekleri, potansiyellerini keşfedip, psikolojik ve sosyal rahatlamalarını sağlayabilecekleri bir alan olduğunu söylemek mümkündür (7,8). Elbette ki serbest zamanın da kendi içerisinde dinamikleri vardır. Tüm kadınların eşit serbest zamana sahip olduğu, her serbest zamana sahip olan bireyin fiziksel aktiviteye katıldığı, her fiziksel aktiviteye

katılan bireyin mutlu ve doyuma ulaşmış olduğu veya tek doyum alanının fiziksel aktivite olduğu söylenemez. Bu noktada serbest zamanın dinamikleri, anlamlandırılma, değerlendirilme biçimi ve alınan çıktılar önem kazanmaktadır. Bazı araştırmacılara göre serbest zamanın en önemli dinamiklerinden birisi algılanan özgürlüktür çünkü bireyin eylemlerini kendi seçimleriyle gerçekleştirdiği hissi yaşatması ve serbest zamanın olumlu algılanmasını sağlaması bakımından aktiviteye olan ilgiyi ve alınan doyumu de önemli derecede etkilemektedir (9,10). Bunun yanı sıra serbest zaman aktivitelerine katılımda özgürlük algısı yüksek bireylerin içsel motivasyonu, özerklik ve mutluluk hissi, yaşam doyumu daha yüksektir (11). Doyum duygusu yaşayan kişiler; üretken, verimli, problem çözebilen, özerklik algıları yüksek, hem kendisine hem de çevresine fayda yaratan kişilerdir (12). Birçok kavramla karşılıklı etkileşim halinde olan algılanan özgürlük kavramı, aktiviteye ilgiyi arttırması ve tatmin yaratması sebebiyle kadın çalışmalarıyla birleştirilebilir kavramlar olarak görülmektedir. Gerekçeleri çalışmanın içerisinde daha detaylı incelenmiş ve tartışılmıştır.

Sonuç olarak kadınların toplumsal yapıdaki ikincil konumlarının önüne geçilmesi, bireyselliklerini yaşamalarının önündeki engellerin kaldırılması veya bireyselliklerini yaşayabilecekleri alanlar yaratılması düşüncesi ile yola çıkılan bu tez araştırması, serbest zaman alanında feminist pedagoji ve güçlenmenin kavramsal ilişkilerinden faydalanılarak kadınlara kendilerini deneyimleyebilecekleri bir fiziksel aktivite ortamı yaratılması ve serbest zamanın kadınların güçlenmesine alan oluşturması fikri üzerine kuruludur.

1.1. Araştırma Soruları

Tez araştırmasının amacı uygulanan 12 haftalık egzersiz programı ile kadınların serbest zaman ilgilenimleri, serbest zaman doyumu ve özgürlük algıları arasındaki ilişkinin incelenerek bunların kadınların güçlenmesine etkisinin araştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda yanıt aranması planlanan sorular aşağıdadır;

Araştırma sorusu 1: Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük arasında ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 2: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

Araştırma sorusu 3: İlgilenim, tatmin, algılanan özgürlük ve kadınların güçlenmesinin boyutları bağlamında hazırlanan 12 haftalık pilates egzersiz programına ilişkin kadınların deneyimleri nelerdir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Kişisel gelişimden, bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlık durumuna, eğlenceden, dinlenme ve rahatlamaya kadar birçok fayda sağlayabilen rekreasyonel aktivitelerin insan hayatında önemli bir yeri olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu faydaların en üst seviyede elde edilebileceği aktivitelerden bir tanesi fiziksel aktivitedir ancak ne yazık ki neredeyse tüm dünya ülkelerine benzer şekilde Türkiye'de de fiziksel aktiviteye katılım oranları oldukça düşüktür. Gelişmiş ülkelerden farklı olarak Türkiye'de zaten düşük düzeyde olan fiziksel aktiviteye katılım oranı kadınlar için çok daha düşük oranlardadır. Serbest zaman literatürü incelendiğinde yapılan araştırmalar bir yandan rekreasyonel aktivitelere katılımın önündeki engelleri, katılıma etki eden faktörleri, aktivitelere ilgilenimi arttıran, motivasyon sağlayan etkenleri ve katılım ile oluşan faydaları araştırıp katılım oranlarını ve elde edilen faydayı arttırmayı hedeflerken bir yandan da feminist alt yapılı çalışmalar kadınların ikincil konumlarını ortaya koyarak durum tespiti yapmaktadır. Ancak serbest zaman alanında feminist bakış açısı ile yapılan araştırmaların henüz çok sınırlı olduğu görülmektedir. Yurt dışı literatür incelendiğinde ise hem spor hem de fiziksel aktivite alanında kadın çalışmalarında Türkiye'den çok daha fazla araştırma yapıldığı özellikle de son 10 yıldır kadınların güçlenmesi konusunun fiziksel aktivite ile sağlanabileceği düşüncesini ortaya koyan araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Türkiye gibi hem Doğu'nun hem de Batı'nın sentezi olan bir ülkede kadınların güçlenmesi konusunun güncel literatür ışığında serbest zaman bağlamında araştırılması literatür açısından önemli görülmektedir.

Bunun yanı sıra serbest zaman literatüründe de rekreasyonel aktivitelere katılımın sebepleri, süreci, elde edilen faydalar ve aktiviteye devamlılık sağlayan etkenler üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde genellikle aktiviteye katılım

sebepleri veya elde edilen faydalar gibi tek yönlü araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Problemin çok yönlü ele alınıp modellendiği deneysel araştırmalar serbest zaman literatüründe çok yenidir. Serbest zaman alanında problemleri çok boyutlu ele alarak incelemek ve kadınlar üzerine yapılan araştırmaları durum tespitinden öteye taşıyarak deneysel araştırma ve model çalışmalarıyla kadınlar için bütüncül bir serbest zaman yaklaşımı ortaya koymak kuşkusuz literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Yapılan araştırmanın hem serbest zamanın kendi içindeki dinamikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyması hem de feminist pedagoji ve güçlenmenin kavramsal ilişkileri bağlamında incelenmesi yönüyle çok boyutlu bir araştırma olması ve 12 haftalık egzersiz programı uygulaması ile probleme çözüm üretebilmesi açısından elde edilecek sonuçların doğrudan kadınlar tarafından deneyimlenen bir alandan alınması bağlamında literatüre yeni ve çok yönlü bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Serbest Zaman Kavramı

Özerk bir yaşam alanı olarak algılanması modern dönemle ilişkilendirilen serbest zaman kavramı, çeşitli araştırmacılar tarafından birçok tanımı yapılan önemli bir kavramdır. Serbest zamanı sosyolojik boyutuyla ele alan Veblen 1899 yılında yaptığı ilk tanımlamasında serbest zamandan "üretim gerçekleştirilmeyen zaman tüketimi" olarak bahsetmektedir. Ayrıca serbest zamanın sosyal sınıfların önemli belirleyicilerinden biri olduğunu ve serbest zaman değerlendirmenin üst sınıfa özgü bir ayrıcalık olduğunu belirtmektedir (13). Bundan yaklaşık yarım yüzyıl sonra Reisman ve ark. (14). Serbest zamanı özerklik, bireyselleşme ve kişisel gelişim alanı olarak tanımlamışlardır. Günümüzde ise farklı odak noktalarının bulunması nedeniyle serbest zamanın evrensel bir tanımı bulunmamaktadır (15). Ancak en yaygın kullanımı ile bireyin zorunlu zamanlarının dışında özgürce seçerek kullandığı, arzu edilen zaman şeklinde tanımlanmaktadır (16, 17). Başka bir ifade ile serbest zaman, dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan bireysel kontrolün sağlandığı, eğlenme, mutluluk duygusu uyandıran, tatmin edici deneyimlerin yaşandığı zaman aralığı olarak kabul edilmektedir (18). Serbest zaman tarihsel süreç içerisinde, kültür, yaşanılan coğrafya, sosyo-ekonomik gelişmeler gibi faktörlerden etkilenerek anlam farklılaşmasına uğramıştır. Farklı dönemlerde farklı anlamlar yüklenen serbest zamanın tarihsel gelişimini bilmek, serbest zaman kavramının anlaşılması noktasında önemli görülmektedir.

Serbest zaman literatürü incelendiğinde, serbest zamanın varlığı, anlamlandırılması ve algılanması uzun bir tarihsel sürece dayanmaktadır. Antik Yunan'da serbest zaman, hakikat, bilgi, iyilik, erdem gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşılan, düşünülen zaman dilimi olarak algılanmaktaydı. Serbest zaman, hiçbir şey yapılmadan geçirilen zaman dilimi olarak adlandırılmanın aksine derin düşünme, estetik hazlar ve beğeni gibi değerlerin oluşturulduğu, ruhun arındırıldığı, düşünümsellik yüklü bir zamandı. Bu nedenle çalışma, iş, hayatı idame ettirme gibi zorunluluklarla ilişkilendirilmemekte hatta seçkinlere-iktidara ve çevresine özgü bir ayrıcalık olarak görülmekteydi. Çalışma alt sınıfa ait bir zorunluluk iken serbest zaman seçkinlere-iktidara ait bir alandı. Bu nedenle alt sınıf

ile seçkin sınıfın serbest zamana yüklediği anlam ve değerlendirme biçimleri farklılaşmaktaydı (19, 20, 21). Sınıfların üretim sürecinde farklılaşan rolleri üretim dışı etkinlikler alanına da yansıyor, kültürel, sanatsal ve fiziksel etkinliği tüketme noktasında ayrışıyordu. Kadınlar ise bu dönemde dışarı çıkması toplum tarafından uygun görülmeyen ve fizyolojisine ev ve loş ortamın uygun olduğuna inanılan, ev ekonomisine katkısı olmadığı düşünülen bireylerdi (22, 23). Kadınlara sadece doğurganlık özellikleri nedeniyle ihtiyaç olduğuna inanılıyordu. Hatta bir yunan mitolojisinde kadınsız bir ütopya yaratılıp, doğurganlık özelliği de erkeklere yüklenerek kadınlar sistemin dışına itilmişti. Kadın kelimesi bile inşa edilen ütopya da yok edilmişti (24). Dolayısıyla toplumsal cinsiyet eşitsizliği temellerinin ilk olarak antik dönemde atıldığı düşünülürken, toplum tarafından alt sınıf-seçkin sınıf ayrımına bile giremeyen, ikinci sınıf vatandaş olarak görülen kadınlar için bir serbest zaman düşüncesinden bahsetmek bile mümkün görünmemektedir.

Roma dönemine gelindiğinde serbest zaman sınıfsal bir hak olmaktan çıkmış iş dışı zaman haline gelmişti. Sosyal statü ve yaşam tarzını ifade etmekten ziyade serbest zaman, üretim dışında kalan ve yeniden üretim için rahatlama ve gevşemeyi ifade eden bir bakıma iş için takviye edici zaman dilimi olarak algılanmaktaydı (20). İşi tamamlayıcı zaman dilimi olarak görülmesi bakımından modern dönemdeki serbest zaman anlayışıyla paralellik göstermekteydi. Bu dönemde kadının rolü de Antik çağ'a göre kısmen farklılık gösterse de bir kadın evlendiği zaman fiili hakları elinden alınıyor ve kocasının malı olarak görülüyordu. Kadın evinin yöneticiydi, ev içi işler ve çocuk bakımı konusunda hakimiyet eline verilmiş gibi görünse de eve hapsedilmiş olduğu kaçınılmaz bir gerçekti. Ancak Roma'da kadınlar eşleriyle birlikte dışarı çıkabilir, yemeklere, toplantılara katılabilir, tiyatroya gidebilirlerdi (25, 26). Roma döneminde kadınlar için serbest zaman eşlerinin uygun gördüğü aktivitelere katılınan ve ev içi harcanan zamanın ötesinde bir anlama sahip olmamıştır. Orta Çağ'da ise serbest zaman sadece iş dışı dinlenme zamanı olarak değil aynı zamanda sosyal statü ve temsil alanı olarak görülmeye dönüşmüştü. Rahatlama, gevşeme, dinlenme dışında hangi etkinliğe katılacağını seçme özgürlüğünü ifade etmeye başlaması Orta Çağ'ın sonlarına doğru artık gösteriş, lüks ve israfa dönüşmeye başlamasına yol açmıştı (20). Birçok anlam farklılaşmasına uğrayarak serbest zaman, yapay bir zenginlik, güç ve prestij kaynağı olarak modern

döneme kadar gelmiştir. Ancak Orta Çağ'da kadının rolü modern dönemden birçok yönüyle farklılaşmaktadır. Öyle ki kadın orta çağda erkek karşısında sosyal hayatta hiçbir otorite, güç ve saygınlığa sahip değildir. Kadının sadece vaftiz edildiği, evlendirildiği ve öldüğü gün evden çıkabileceği ifade edilmekteydi (27, 28). Diğer dönemlere benzer şekilde Orta Çağ'da da, kendine biçilen hayatı yaşamakla meşgul olan kadınlar için değil de daha çok seçme özgürlüğünü ve saygınlığı tekelinde bulunduran erkekler için bir serbest zaman kullanımı olduğu dikkat çeken bir durumdur.

Modern dönemde ise iş-çalışma alanındaki değişimlerin büyük bir ivme kazanması, siyasi, kültürel ve iktisadi alandaki değişimler ve Luther'in iş etiği ve aile yaşamına dinsel bakış açısı kazandırması serbest zamanın yeniden tanımlanmasına yol açtı. Serbest zaman, günah olarak nitelendirilen başıboşluk, israf ve aylaklık gibi kavramlarla ilişkilendirilmeye başlandı. Protestan iş etiğiyle yapılandırılan çalışma hayatı, dolaylı olarak iş dışı alanları da belirliyor ve çalışma, erdem ve kutsiyet olarak görülürken, iş dışı serbest zaman, tembellik ve bir hastalık olarak görülüyordu (20). Çalışma saatlerinin sınırlanmasıyla artık serbest zaman iş dışında, iş için gerekli hazırlıkların yapıldığı, yine iş ile bağlantılı bir zaman dilimi olarak modern dönemde anlam kazandı. Bu dönemde hem kadınlar hem de erkekler iş gücüne katıldıkları için, uzun süren çalışma saatleri ve serbest zamanın tembellik olarak görülmesi cinsiyet ayrımından ziyade temelde bir serbest zaman fikrinin yokluğunu göstermektedir. Hemingway (29), "boş zaman artık ne kişisel gelişme ve derin düşünümsellik zamanı ne de sosyal fayda zamanıdır, artan metalaşma ve tüketimcilikle deforme olmuştur" diyerek modern dönemdeki serbest zamanı ifade etmektedir. Günümüzde serbest zaman, taşıdığı kültürel çeşitlilik, sunduğu yaşam tarzları ve kimliksel yapılanmasıyla yeniden anlamlandırılmış ve açıklanmaya çalışılmıştır. Serbest zaman, iş'in bize verdiklerinden fazlasını vaat eden rahatlama, sağlık, zindelik, özgürlük, sosyalleşme, doyum ve öğrenme üzerinden boyutlandırılarak yaşam bütünlüğümüz içerisinde giderek daha önemli bir yer almaya başlamıştır (30, 31). Endüstriyel değişimlerle birlikte iş ve çalışma hayatının doğasının da değişmesi serbest zamanın anlamında ve değerlendirilme biçiminde de önemli değişimler meydana getirerek serbest zamanın işten ayrı görülen ve doyum elde edilmesi beklenen değerli bir zaman dilimi olarak algılanmasını sağlamıştır (32).

İnsanlık tarihinin gelişiminin ölçülmesi, insanlığın yaşam amaçlarının ortaya çıkarılması, insan ruhunun beslenmesi, farklı nitelikler kazanma, ruhsal ve bedensel iyilik hali, özgürlük, sosyalleşme, rahatlama, farklı etkinliklere katılım arzusu, farklı etkinliklerin sunumu gibi günümüz toplumunda serbest zamanın artık birçok faktörle ilişkili olması, serbest zaman kavramını karışık ve kompleks bir kavram haline getirmiştir (33). Birçok faktörle ilişkilendirilip, boyutlandırılan serbest zaman'a artan ilgi serbest zamanın tarih, coğrafya, felsefe, sosyoloji, medya, sanat ve spor gibi birçok farklı alanda araştırılıp incelenmesine yol açmıştır.

Serbest zaman, sıklıkla mutluluk, eğlence, doyum gibi pozitif kavramlara vurgu yapılan, olumlu bir yaşam tarzının gereği olarak görülen bir kavramdır. Ancak serbest zaman, faaliyetlerin gerçekleştirilebileceği bir alanken mutluluk zihinsel bir süreçtir (34). Serbest zamanın kendisi mutlu bir kavram değildir ancak verimli değerlendirilirse uzun vadede mutluluk, sağlık, kendini gerçekleştirme ve yaşam kalitesini arttırma gibi olumlu duygulara yol açabilecek bir kavramdır (33, 35). Bu yönüyle serbest zaman eğlence, doyum, kişisel gelişim gibi olumlu duyguları ve deneyimleri yaşamak amacıyla kullanılan bir araç olarak da tanımlanabilir (33). Ancak serbest zaman daima olumlu deneyimlerin yaşandığı bir zaman dilimi değildir. Bireyler eğer serbest zamanı pozitif veya gelişimsel faaliyetlerle değerlendiriyorsa olumlu çıktıları olan bir zaman dilimi olarak algılanabilirken aksi durumda fayda sağlanamayan ve boşa geçirilen bir zaman dilimi olarak algılanabilmektedir (36).

Serbest zamanı daha çok kimlik arayışı üzerinden tanımlayan Blackshaw (37)'a göre modern insan özgün olma, özgürlük ve anlam arayışındadır. Serbest zaman bu bağlamda kolaylaştırıcı bir özgürlük alanı olarak insanın karşısında durmaktadır. Serbest zaman dinamik ve akıcı bir zamandır, bir süreden ziyade süreçtir. Serbest zamanın sırrı zevk, mutluluk ve özgürlük arayışının yanı sıra "bilindiği düşünülen bilinmeyenler"in gücünde yatar. İnsan bilmediği zevkleri yaşama veya bildiğini sandığı hazları yeniden keşfetme amacıyla kendini serbest zamanlarda bu deneyimlere adayabilir. Günümüzdeki postmodern hayal gücü ve sınırsız hazlar dünyası da serbest zamanı çekici hale getirmektedir (37). Birçok araştırmacıya göre ise artık serbest zaman neredeyse herkesin sahip olduğu ancak nasıl deneyimlendiğine göre anlam kazanan, insanın kendini inşa ettiği, yaşam

felsefesi ve hayatı deneyimleme biçimi olarak görülmektedir. Artık serbest zaman, anlamlı deneyimler yaşamanın önem kazandığı bir zaman dilimi olmuş ve bilme, öğrenme, deneyimleme gibi değerler bu zaman dilimini kendini gerçekleştirme ve kimlik kazanımı alanı haline getirmiştir. Serbest zamanda gündelik deneyimler yerine kimlik inşası, kişisel gelişim, sosyal ilişki kurma gibi anlamlı deneyimlerin yaşanması ile mutlu hayat felsefesini oturtma ideali ön plana çıkmıştır. Deneyimleme düşüncesi serbest zamanı sadece bir haz'dan öteye taşımış ve kendini tanıma, öznel mutluluk ve mutlu anılar yaratma ile olumlu yaşam felsefesini benimseme alanı haline getirmiştir (38, 39, 40).

Kendi yaşamının ve gelişiminin aktif bir yönlendiricisi olma arzusunda olan insanın ihtiyacı olan en önemli şey serbest zaman'dır. Değerlendirme biçimiyle anlam kazanan serbest zamanda yapılan aktivite ve etkinlikler ise rekreasyon olarak adlandırılmaktadır. Rekreasyon bir iş veya meslek değildir, bireyin fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak katılım sağladığı aktivitelerdir (41). Rekreasyon bir süreç veya ruh halidir. Bireyler bu süreçte farklı beklentilerle çeşitli aktivitelere katılır ve kişisel veya toplumsal faydalar elde edebilir (42). Serbest zamanlarda aktif veya pasif katılım sağlanabilecek birçok rekreasyonel aktivite bulunmaktadır ancak bireyler genellikle aktif olarak katılabilecekleri, bedensel fayda sağlayabilecekleri, pozitif hisler yaşayabilecekleri eğlenceli rekreasyonel aktiviteleri tercih ederler (43, 44). Bu yönüyle fiziksel aktivite, serbest zamanlarda tercih edilebilecek rekreasyonel aktiviteler içerisinde önemli bir yerde durmaktadır. Fiziksel aktivite, bireylere önemli bir hareket alanı sağlarken serbest zamanları verimli bir şekilde değerlendirmede önemli bir rol üstlenmektedir. Rereasyonel aktivitelerden elde edilmesi beklenen faydalar ile fiziksel aktiviteye katılımdan elde edilen faydaların birçok ortak noktası olması sebebiyle fiziksel aktivite, serbest zamanları değerlendirmede tercih edilmesi gereken öncelikli alanların başında gelmektedir.

2.1.1. Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerin kullanılarak bedensel hareketler ile enerji harcanması, kalp ve solunum hızının arttırılarak farklı yoğunluk ve şiddetlerde gerçekleştirilen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (45, 46). Birçok yönü ile spor kavramından ayrılan fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde

her yaştan bireyin yapabileceği, birçok fayda sağlayan aktivite türüdür. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin kas kuvvetini ve tonusunu koruması, vücut postürünü koruması, kalp ritmini düzenlemesi, bireylerin çevresine uyumunu kolaylaştırması, mutluluk hissini arttırması, bireyin kendine özel alanlar yaratması, hayattan keyif almayı sağlaması vb. gibi ruhsal, sosyal, bedensel ve sağlıklı yaşlanma gibi birçok olumlu etkilerinin olması bakımından yaşam dinamiği içerisinde önemli bir faktör olarak görülmektedir (47, 48).

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım, kardiyovasküler rahatsızlıklar, diyabet, hipertansiyon, obezite, kanser ve depresyon riskini önemli derecede azaltmaktadır (49, 50, 51). Sedanter bir yaşam, küresel düzeyde ölüme sebebiyet veren risk faktörleri arasında dördüncü sırada yer alan ve 3,2 milyon insanın ölümüne neden olan etkenlerden biridir (51). Ölümcül olmayan ancak yaşam kalitesini düşüren, uyku bozukluğu, anksiyete gibi ruhsal ve bedensel sağlığı bozan psikolojik rahatsızlıkların önlenmesinde ve tedavi edilmesinde de fiziksel aktivite sıklıkla kullanılmaktadır (52, 53, 54). Dünyada ve Türkiye'de fiziksel aktiviteye katılım oranları incelendiğinde, önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye katılım oranının Dünya nüfusunun sadece %31'ini oluşturduğu görülmektedir. Ülkemizde ise erkeklerin %67,6'sı kadınların %76,5'i önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye katılmadığı anlaşılmaktadır. Yaş arttıkça ise fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin oranının erkeklerde % 63-%67 arasında değişirken kadınlarda %83-%88 arasında değiştiği görülmektedir (55). Bireysel ve toplumsal sağlık, iyilik hali için bu derece önemli olan fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük olması Dünya Sağlık Örgütü tarafından stratejiler ve politikalar geliştirilmesini zorunlu kılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü 2010 yılı raporunda geliştirilmesi gereken öncelikli alanlar arasında ilk sırada fiziksel aktiviteye katılımın arttırılması yer almıştır ve bunu tüm yetişkinler için serbest zaman süreleri ve sağlık sistemi aracılığıyla fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası haline getirmeye teşvik ve son olarak da dezavantazlı gruplar için fiziksel aktiviteye katılımda fırsat eşitliğinin sağlanması almıştır (51).

Toplumsal ve kültürel yapılar sebebiyle toplumda dezavantajlı konumda yer alan kadınların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri düşükken, düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile önlenebilen bazı hastalıklara yakalanma riskleri ise erkeklere

göre daha yüksektir. Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı (56) 2017 yılı verileri incelendiğinde kadınların doğrudan ölüm nedenlerinde ilk sırayı üreme ve doğum ile ilgili rahatsızlıklar alırken ikinci ve üçüncü sırada kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyonun olduğu görülmektedir. Kadın sağlığını olumsuz etkileyen bir diğer faktör ise kadına yönelik bedensel, duygusal ve sosyal şiddettir. Aile içi, sosyal veya duygusal şiddete maruz kalan kadınlarda depresyon, uyku bozukluğu gibi ruh sağlığı ile ilgili sorunlar olduğu görülmektedir (57). Bedensel sağlığı olumsuz etkileyen, ölüme sebebiyet veren hastalıkların yanı sıra ruhsal sağlığı olumsuz etkileyen psikolojik rahatsızlıklara yakalanma riski de erkeklere oranla kadınlarda 2-3 kat daha yüksektir (58). Dezavantajlı grupta yer alan kadınlar için fiziksel aktivitenin koruyucu ve önleyici rolünden faydalanarak, kadınların fiziksel aktiviteye katılımının arttırılması ve yaşamlarının bir parçası haline getirilmesi bedensel ve ruhsal sağlık açısından önemli görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından, bedensel, ruhsal sağlık ve iyilik halinin sağlanması ve korunması için yaş, kilo, fiziksel uygunluk, kronik hastalıklar gibi etkenlere göre farklılaşmak suretiyle ortalama 60 dk olacak şekilde haftanın 3 günü orta düzeyde aerobik egzersizler, kuvvet ve denge egzersizleri önerilmektedir. Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü tarafından yüksek yoğunluklu, sürat, güç, hız gibi performansa yönelik egzersizlerden ziyade düşük ile yüksek yoğunluk arasında değişebilen, aktif yaşam tarzını destekleyici, vücudun ihtiyacı olan hareketi karşılayabilen koşu, bisiklet, yürüyüş, fitness ve pilates gibi egzersizlerin önerildiği görülmektedir (51).

2.1.1.1. Fiziksel Aktivite Olarak Pilates

Pilates egzersiz metodu, Joseph Pilates tarafından 20. YY.'ın başlarında geliştirilen bir fiziksel uygunluk metodur (59). Joseph Pilates, bireyin güçlü bir zihin yapısına sahip olup fiziksel anlamda vücudum tüm kontrolünü sağlayabilmesi ile sağlıklı bir insan olabileceğine inanmaktadır. Hareketli bir yaşantının birey üzerindeki zihinsel ve fiziksel etkileri inceleyip zihni ve bedeni verimli ve programlı bir şekilde çalıştırmanın önemine odaklanmıştır. Bu düşüncelerden yola çıkarak Joseph Pilates beden ve zihin ilişkisiyle ilgilenerek, özel nefes alma teknikleriyle farklı branşlardan esinlenerek birleştirdiği teknikleri ilişkilendirip Pilates metodunu ortaya koymuştur (60).

İlk ortaya çıkış amacı hastaları tedavi etmek olmasına karşın günümüzde vücut postürünü geliştirerek sağlıklı bir vücuda sahip olmak amacıyla kullanılan yüksek konstantrasyon gerektiren bir egzersiz çeşitidir (61) Pilates egzersizleri başlangıç seviyesinden ileri seviyeye doğru ilerleyen bir programa sahiptir. Esneklik, kassal dayanıklılık, koordinasyon, denge ve kuvveti geliştiren hareketlerin farklı düzlemlerdeki birçok kombinasyonunu içerek fonksiyonel bir egzersiz türüdür (62). Pilates ile ilgili yapılan bazı araştırmalar pilatesin, kasları aktive ederek motor becerileri geliştirdiğini, kemik yoğunluğunda artış sağladığını, yaşam kalitesini arttırarak psikolojik sağlamlığa katkı sağladığını ve beden farkındalığı kazandırdığını ortaya koymaktadır (63, 64, 65).

Ayrıca feminist literatür incelendiğinde serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite ile sağlanacak enerji ve yaratıcılığın kadınların güçlenmesine katkı sağlayacak feminist yollarını araştıran Theberge (66)'ye göre fiziksel aktivitenin kadınların güçlenmesine yönelik bir alan olarak kullanılmasının ön koşullarından biri kadınların fiziksel aktiviteyi bedenlerini güçlü, kuvvetli ve erkek baskısından uzak olarak deneyimlemesidir. Fiziksel aktivite ile sağlanacak enerji ve yaratıcılığın, erkek baskısından uzak güçlü bedenlerin deneyimlenmesinin aerobik dans etkinliğiyle mümkün olacağını savunan araştırmacıların (67) yanı sıra kadınların bedenleriyle ilişkilerini ve diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerini olumlu etkileyen, fit beden ideallerinin dışında bedenlerini deneyimleyebilecekleri mutluluk ve tatmin duygularını arttıran dans-fitness etkinliği olarak zumba'yı öneren araştırmacılar (68) da bulunmaktadır. Diğer taraftan Markula (69) kadınlar için bedenlerini tanıyabilecekleri, kendi güçlerinin farkına varabilecekleri ve kadınlar için erkek baskısından uzak alternatif bir feminist egzersiz alanı oluşturulabilmesine imkan sağlayabilecek aktiviteler arasında Yoga, Tai Chi ve Pilates'i göstermektedir. Ancak Yoga ve Thai Chi'nin etnik ve ruhani kökeninin olması, pilates'in ise doğu ve batı sentezini içermesi, esneklik, güç ve performansa dayalı olması sebebiyle alternatif bir feminist programa daha uygun olabileceğini savunmaktadır.

2.1.1.1.1. Pilates Egzersizinin Temel Prensipleri

Pilates doğu felsefesinin batı teknikleriyle harmanlanarak kullanıldığı karma bir egzersiz yöntemidir. Pilatesin temelini oluşturan 6 prensip bulunmaktadır;

1. Merkez kontrolü
2. Konsatrasyon
3. Nefes alıp verme
4. Yavaş ve akıcı hareket etme
5. Kontrol
6. Hassaslı ve duyarlılık (70)

Merkez kontrolünde bel bölgesi, kalça ve karın kaslarının bulunduğu bölge Powerhouse olarak adlandırılmaktadır aynı zamanda bu bölgeye merkez (core) bölge de denmektedir. Merkez kontrolünün amacı bu bölgeyi kontrol altında tutarak karın kaslarını güçlendirmek ve dengeli bir pelvis duruşu sağlamaktır. Pilates hareketleri doğrudan veya dolaylı olarak karın kaslarını etkilediği için kol veya bacak kaslarını çalıştırırken bile merkez (core) bölgesine önem vermek gerekmektedir. Merkez bölgesi dengelendikten sonra Pilates hareketlerine başlanmaktadır (71).

Konsatrasyon, pilatesin yol göstericisi ve tüm hareketlerin anahtarı olan önemli bir prensiptir ve bedenimizin her bölgesine saygı duymayı öğretmektedir. J. Pilates'e göre her egzersizde hareketlere konsatre olmak ve hareketleri tam olarak ortaya koyabilmek bedene olan saygıyı arttırıp, yaşamın diğer noktalarına da katkı sağlamaktadır (70, 72).

Pilates'in bir diğer temel prensiplerinden biri nefes alıp vermedir. Her bir harekete solunum eşlik eder. J. Pilates, kanın oksijen seviyesinin arttırılmasının ve kanın arınabilmesinin en etkili yolu olarak tam bir nefes alıp verme ile mümkün olacağını savunmaktadır. Merkezin kuvvetlenmesine nefes alıp verme yardımcı olarak, her egzersizin baskı döngüsünü kırmaktadır ve hareket bütünlüğünü sağlamaktadır (70).

Yavaş ve akıcı hareketler pilatesin, yoga ve cimnastikten esinlenerek kullandığı temel prensiplerdendir. Ancak yogadan farklı olarak Pilates de her bir pozisyonda sabit durmak yerine egzersizin hareketli ve akıcı bir biçimde yapılması söz konusudur. Kontrol ve hassaslık prensiplerini gerçekleştirebilmek için hareketlerin yavaş bir biçimde ve akıcı bir şekilde yapılması gerekmektedir (70).

Pilates egzersizleri bireye bedenini kontrol etmeyi öğretmektedir. Kontrol aynı zmanda bütün Pilates egzersizlerinin arkasındaki amaç olan bir prensiptir (71). Kontrol mekanizmasında zihin önemli bir parçadır ve hareketi kontrollü bir şekilde yapmak güç harcanmasına yol açtığı için önemlidir.

Hassaslık ve duyarlılık prensibi ise günlük hayatımızda karşılaştığımız ağrıları azaltmak, duruş bozukluklarını düzeltmek ve yaşam kalitesini arttırmak açısından önemlidir. Pilates de hareketlerin tekrar sayısından çok kalitesi ön plandadır. Bu nedenle hareketlerin başlangıç ve bitiş noktalarını iyi tasarlamak gerekmektedir. Pilates egzersizi sırasında hassasiyeti geliştirmek için bedenin, ellerin, ayak ve bacakların pozisyonunun farkında olmak gerekir (72). Dengeli bir beden oluşturmak için Pilates prensipleri bir araya getirilerek, zihin ve hareketin birleştirilmesi gerekir. Bu şekilde uygulanan egzersizler ile duyarlılık zor görünen hareketlerin kolay algılanmasını sağlar. Pilates'e göre bilinçaltının reaksiyon noktasına ulaşıldığında ve hareketler düzgün bir biçimde yapıldığında bu egzersizler rutin aktivitelerde bile dengeyi sağlar (73).

2.1.2. Serbest Zaman ve Kadın

Serbest zaman literatürü incelendiğinde toplumsal yaşamın her alanında özgürlüğü elinden alınan kadın, toplumsal yapının yüklediği toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle sahip olduğu serbest zaman süresi ve serbest zamanlarını değerlendirme biçimiyle de erkeklerden farklılaşmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri gereği kadına yüklenen çocuk bakımı, ev işleri gibi ekstra yükler kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımında ciddi engeller oluşturmaktadır (74). Ancak serbest zaman alanında kadınlar ile ilgili yapılan ilk çalışmalar, serbest zamanın kadınlar üzerindeki sosyal ve psikolojik etkilerine odaklanılan, teorik bir alt yapıya sahip olmayan çalışmalardır ve kadınlar için serbest zamanın önemini açıklamakta yetersiz kalmaktadır. 1990'lı yıllardan itibaren serbest zaman alanında yapılan kadın çalışmalarının feminist teorilerle birleştirilmesiyle birlikte daha kapsamlı araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (75). Bu dönemden itibaren birçok teori ve görüş savunulsa da Dustin (76), kadınların serbest zaman davranışını anlamak için en temel noktanın serbest zamanın kadınlar için ne anlam ifade ettiğini anlamaktan geçtiğini vurgulamaktadır. Feminist araştırmalara konu olan kadınların toplumsal cinsiyet

rolleri, aile içi sorumlulukları, ebeveynlik rolleri gibi toplumsal ve kültürel norm ve roller kadınlar için serbest zamanın anlamını belirlemekten ve kadınlar için serbest zaman bu rollerle ilişkilendirmekten öteye gidemediği sürece özgür bir serbest zamandan bahsetmek de mümkün olmayacaktır (77).

Kadınlar, serbest zamanı genellikle annelik ve kadınlık rolleri üzerinden tanımlama ve anlamlandırma eğilimindedirler (77). Kadınlar için serbest zaman çocuk bakımı, ev işleri, ailevi sorumluluklar gibi anlamlar ifade ederken erkekler için tamamen kendine ayrılan özel bir zaman anlamını taşımaktadır (78, 79). Kadınlardogusın serbest zamanı toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden anlamlandırması, serbest zamanın kadınlar için verimli bir şekilde değerlendirilmesinin önünde engel oluşturmaktadır. Bu nedenle birçok araştırmacı serbest zaman araştırmalarında günlük yaşam pratikleri ve sosyo-kültürel yapıların da önemli olduğunu savunmaktadır. Bu araştırmacılara göre serbest zaman sadece kişisel bir alan değil aynı zamanda toplumsal yapılarla ve rollerle de ilişkili bir kavramdır. Bunun en belirgin şekli, kadınların kendilerine yüklenen rollerden dolayı serbest zamanlarını kişisel tercihlerine göre değil, kendileri için biçilen rollere göre değerlendiriyor olmalarıdır (75, 80, 81).

Serbest zamanı özgürlük ve kendini dışa vurma biçimi olarak ele alan Henderson ve ark. (82), kadınların sınırlayıcı toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsızlaşmasının ve özerkleşmesinin serbest zamanları etkin ve verimli bir şekilde değerlendirilmesiyle mümkün olacağını savunmaktadır (83). Tatmin, özgürlük ve özerklik alanı olarak tanımlanan serbest zaman sadece toplumsal yeniden üretime katkı sağlamamakta, bunun yanında kadınların güçlendirilmesi ve kültürel, toplumsal anlamda ikincil konumlarının değiştirilebilmesi için de bir alan oluşturabileceği düşünülmektedir (84). Serbest zaman kadınların güçlenmesine de aracılık edebilir, toplumsal cinsiyet söylemlerinin yeniden üretilmesine de hizmet edebilir. Bu iki zıt durum arasındaki farkı kadınların serbest zamanı değerlendirme ve anlamlandırma biçimleri belirlemektedir (30, 85, 86). Kadınların güçlenmesi, serbest zaman literatüründe kendini ifade etme, özerklik, özsaygı, fiziksel kapasite artışı, karar verme becerisi geliştirme, zaman yönetimi ve serbest zamanları kendi kişisel zevk ve

uğraşları için kullanma gibi becerilerle ilişkilendirilerek açıklanmaktadır (84, 87, 88, 89).

Shaw (86), serbest zaman aktiviteleri ile kadınların güçlenmesini, özgürlük ve kendine güven geliştiren aktiviteleri yaparak kendini geliştirme ve kendini ifade şeklinde tanımlamaktadır. Henderson (90)'a göre ise kadınların güçlenmesi için serbest zaman aktiviteleri ile bireysel gelişimlerinin sağlanmasının yanı sıra toplumsallaşma ihtiyaçlarının da karşılanması gerekmektedir. Bu tanımlar ışığında serbest zamanın kadınların güçlenmesine hizmet eden bir alan haline getirilmesinin yollarını ortaya koyan birçok araştırmacı bulunmaktadır. Fox (91)'a göre, kadınlar serbest zamanı feminist teoriler çerçevesinde geliştirilmiş programlar aracılığıyla deneyimlemelidir, ancak bu şekilde anlamlı bir serbest zaman deneyiminden bahsedilebilir. Freysinger ve Flannery (84) ise kadınların serbest zamanı nasıl deneyimlemesi gerektiğini öz belirlenim kuramını temel alarak açıklamaktadır. Buna göre kadınlar için serbest zaman bir kimlik kazanımı, toplumsal baskılardan uzak kişisel deneyimlerin yaşandığı bir alan olarak değerlendirilirse kadınların güçlenmesine hizmet edebilir. Sosyal yapılardaki bir değişim için kilit nokta kadınların bireyselliklerinin ortaya çıkartıldığı bir serbest zaman deneyimi yaşayarak güçlenmelerinin sağlanmasıdır. Bu bağlamda farklı araştırmacılar tarafından çeşitli serbest zaman etkinliklerine işaret edilmektedir ancak ortak nokta şudur ki kadınlar veya erkekler için tek tip bir serbest zaman değerlendirme biçiminden söz etmek artık günümüzde mümkün değildir (92, 93). Henderson (75)'a göre kadınlar için tek tip bir serbest zaman değerlendirme biçimi yoktur ama birçok farklı serbest zaman aktivitesi, kadınların güçlenmesi için araç olarak kullanılabilir.

Serbest zamanları değerlendirmek için sosyal, sanatsal ve kültürel birçok rekreasyonel aktivite tercih edilebilir ancak sportif aktiviteler gibi hem zihinsel, hem psikolojik hem de bedensel sağlığa faydaları olan çok yönlü bir aktivitenin tercih edilmesi elde edilen verimi arttırmaktadır (94, 95). Bahsedilen sportif aktiviteler, üst düzey performans gerektiren sporlardan ziyade, sağlık ve iyilik halini koruyucu, eğlendirici ve tatmin edici fiziksel aktivitelerdir. Literatürde de kadın bedeninin spor ve fiziksel aktivite içinde yer almasının farklı iki boyut olarak ele alındığı görülmektedir. Cole (96)'ın belirttiği gibi sporun, toplumdaki hiyerarşi ilişkilerinin

korunmasında önemli rol oynamasına karşın serbest zamanda yapılan pasif olmayan fiziksel aktivite gibi etkinlikler bireyleri kendine güvenli hale getirmekte bir çeşit fiziksel özgürleşme sağlamaktadır (83). Öte yandan serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin özerklik hislerinin ve kendilerini algılayış biçimlerinin olumlu yönde değişmesini sağlamaktadır (97). Ayrıca yaşamdan zevk alamama, depresyon gibi rahatsızlıkların sebeplerinden olan yalnızlık hissi seviyesinde azalmaya yol açarken yaşam doyumuna da olumlu yönde katkıda bulunmaktadır (98). Literatür incelendiğinde serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılmanın, kadınların psikolojik ve sosyal iyilik hallerini, eğlence, özerklik gibi ihtiyaçlarını önemli düzeyde etkilediğini ortaya koyan araştırmalar da kadınlar için serbest zaman aktivitelerine katılmanın ne derece önemli olduğunu göstermektedir (99, 100). Ayrıca değişen dünya ve teknolojik gelişmeler ile serbest zamanın deneyimleme gibi derinlik ifade eden anlamlarla ele alınması ve kimlik geliştirme, pozitif bir yaşam tarzı benimseme gibi değerleri hedeflemesi, kadınların büründüğü roller gereği deneyimleyemediği yaşantıları tamamlayıcı bir rol üstlenmesini sağlayabilir (101, 102, 103).

2.1.3. Serbest Zaman İlgilenimi, Algılanan Özgürlük ve Serbest Zaman Doyumu

2.1.3.1. Serbest Zaman İlgilenimi

İlgilenim kavramı, birçok alanda kullanılan ve farklı perspektiflerden yorumlanan bir kavramdır. İlgilenimin, bir obje veya uyarıcı ile kişi arasında kurulan ilişki sonrası oluşan ilgi veya bağdır şeklinde genel bir tanımı yapılabilir (104). Birey ile oluşan ilgilenimin sürekliliğinin sağlanması, ürünün/uyarıcının kişiye verdiği haz ile doğru orantılı olarak tarif edilmektedir (105). Uyarıcının haz verme oranı arttıkça oluşan ilgilenim de artacaktır. Bu genel tanımdan yola çıkarak Havitz ve Dimanche (104) ilgilenimi Rohschild'ın tanımından serbest zaman alanına uyarlayarak şu şekilde tanımlamışlardır; ilgilenim, bir faaliyete veya ürüne karşı gözlemlenemeyen motivasyon veya uyarılma durumudur. Yani serbest zaman aktivitelerine karşı tutum ve düşüncelerimizin davranışlarımızı etkilemesidir denebilir. İlgilenim kavramı, serbest zaman alanında ilk olarak bireylerin serbest zaman davranışlarını anlamaya yönelik yapılan araştırmalarda kullanılmıştır. Ancak bu araştırmalarda ilgilenimin

serbest zaman davranışı üzerindeki belirleyici rolü genellikle göz ardı edilmiştir (106). İlgilenimi serbest zaman davranışını etkileyen psikolojik bir değişken olarak kullanan ilk Rekreasyon Bilimci Chen (107)'dir. Daha sonra Bagoien ve Halvarhi (108) tarafından yapılan araştırmada rekreasyonel aktivitelere katılımda ilgilenimin aracı bir rol üstlenen önemli bir faktör olduğu ortaya konulmuştur. Rekreasyon Bilimciler için serbest zaman aktivitelerine katılımın altında yatan sebepler her zaman merak konusu olmuştur. İlgilenim kavramı da serbest zaman davranışının belirleyicilerinden olan faktörlerden biri olarak ilgi çekmeye başlayan bir kavramdır.

Bir rekreasyonel aktivite, bireysel sağlık ve iyilik hali açısından oldukça faydalı olabilir ancak bireyler bu faydayı bilmesine rağmen aktiviteye ilgi duymayabilir veya tercih etmeyebilirler. Fayda, rekreasyonel aktiviteye katılımda tek başına geçerli bir sebep değildir. Rekreasyonel aktivitenin faydasının yanı sıra, bireyin aktiviteye katılımında ilgilenimini sağlayan başka faktörlerin de olması aktiviteye katılımda nihai sonuca ulaştırır. Bazen de çok yönlü faydalara rağmen tek yönlü bir sezgisel çekicilik aktiviteye katılımda gerekçe sağlayabilir (104). Bu bağlamda bir rekreasyonel aktiviteye katılım davranışı modellemesi ve ilgilenimi sağlayan diğer faktörlerle ilişkisinin belirlenmesi, serbest zaman davranışını anlamayı kolaylaştıracaktır (109). Birçok Rekreasyon Bilimci, serbest zaman davranışı ve deneyiminde aktivitenin sembolik değerinin önemini vurgulamaktadır. Ancak aktiviteyi kalıcı hale getiren ve yaşamın bir parçası yapan aktivitenin faydası, aktiviteden alınan zevk ve aktivitenin sembolik değeri gibi 3 önemli faktörün birleşimidir (110, 111). Bu noktada devreye giren serbest zaman etkinliklerine olan ilgi, bireyler için etkinliklerin önemi ve serbest zamandan elde edilen sembolik değer olarak tanımlanan serbest zaman ilgilenimi (104) aktivitelere katılımın gerçekleşmesinde ve devamlılığının sağlanmasında önemli bir faktör haline gelmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılımda yoğun ilgilenim gösteren bireyler edinecekleri süreklilik ve bağlılık sayesinde etkinliklere karşı sadece ilgilenim göstermeyecek, etkinlikleri hayatının vazgeçilmez bir parçası haline de getireceklerdir (112, 113, 114). Serbest zaman aktivitelerine katılımın sağladığı kimlik gelişimi, sosyalleşme, bireysel gelişim gibi faydalar da serbest zaman ilgileniminin derecesiyle ilişkilendirilmektedir (113). Serbest zaman ilgilenimi, serbest zamanlarda yapılan aktivitelere katılımı belirlemek için kullanılmaktadır ve

yapılan aktiviteye yönelik yüksek veya düşük ilgilenim düzeyi olarak derecelendirilmektedir. Bireylerin sosyo demografik yapıları, kültürel değerleri ve yaşam biçimlerinin yanı sıra yapılan aktivitenin kendisi ve aktivitenin zaman, mekan gibi durumsal özellikleri de ilgilenimi önemli oranda etkilemektedir (115).

Serbest zaman ilgilenimi, literatürde yer almaya başladığından itibaren ölçülmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar başlangıçta kişisel ilgilenim veya tüketici ilgilenimi gibi farklı alanlardan serbest zaman alanına entegre edilmeye çalışılan ölçüm araçları olsa da günümüzde sıklıkla kullanılan ”Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği”nin geliştirilmesinde önemli katkılar sağlamıştır (114, 116, 117). Kyle ve ark. (116), tarafından geliştirilen “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği”nde ilgilenimin farklı boyutlarını yansıttığı düşünülen 5 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; çekicilik, önem verme, kendini ifade, sosyal ilişki, özdeşleşme’dir. Bir aktivitenin birey için zevkli, eğlenceli ve ilgi çekici olması anlamına gelen “çekicilik” alt boyutu pozitif serbest zaman deneyimlerinin yaşanmasının ilk basamağıdır (118). Bir aktivitenin çekici gelmesi için, heyecanlı, ilginç ve eğlenceli olarak algılanması katılıma teşvikte önemli role sahiptir (119). Ancak daha çok aktiviteyi pazarlama stratejilerinde kullanılan bu tanıma ek olarak aktivitenin kişi için bireysel değeri ve katılımının kendi için ne derece önem arz ettiği düşüncesi de çekiciliği etkileyen ve katılımda devamlılığı sağlayan diğer yönlerdir (120). “Önem verme” olarak adlandırılan ikinci alt boyut, günlük yaşam ve sosyal yapılarla ilişkilendirilerek aktivitenin bireyin hayatındaki algılanan yerini ve önemini ifade etmektedir (121). Aktivite birey için rahatlama, olumlu sağlık çıktıları, beceri gelişimi, sosyal ilişki kurma gibi farklı yönleriyle önem arz edebilir (111, 122). Üçüncü alt boyut olan “kendini ifade” serbest zaman ilgilenimini etkilediği düşünülen faktörlerden biri olarak kullanılan sembolik değer’e benzer şekilde aktivitenin bireyi temsil etme gücü, bireyin karşı tarafa iletmek istediği benlik izleniminin tercih edilen aktivite yoluyla aktarıldığının düşünülmesidir (111). Kendini ifade’de birey, aktivite ile kendi kimliğini özdeşleştirme gibi işsel güdülenme ve aktivitenin kendi benliğini temsil etme gücü ile çevreye kendi kimliğini iletme gibi dışsal güdülenme yaşayabilir (123). Bir diğer alt boyut olan “sosyal ilişki” rekreasyonel aktivitelere katılımda çevre ile ilişki kurma, sosyalleşme anlamına gelirken, ilgilenimi arttıran ve bireyin sosyal yapılarla ilişki halinde olmasını sağlayan önemli bir belirleyicidir (116). Beşinci ve

son alt boyut olan "özdeşleşme" kendini ifade'den farklı olarak algısal ve bilişsel bir kavramdır. Aktiviteye karşı hissedilen bağlılık, aitlik ve aktivitenin özellikleri ile kendi arasında karşılıklı bağ kurma olarak tanımlanabilir. Kurulan ortaklık yoluyla özdeşleşme sayesinde bireysel ihtiyaçların doyurulması söz konusudur (116, 124).

2.1.3.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

Özgürlük kavramı, insanlık tarihiyle birlikte başlayan en önemli meselelerden biridir. Ancak özgürlük, insan için hem talep ettiği bir hak hem de yarattığı imkanlar nedeniyle bir olanak olarak görülmesinden dolayı birçok filozof ve araştırmacı tarafından ele alınması gereken bir problem olarak süregelmektedir. Özü önceden belirlenmemiş olduğu için insan yaşantıları, eylemleri ve seçimleriyle özünü bulacak, kendini yeniden inşa edecektir, bu da ancak insanın eylemlerinde, seçimlerinde özgür olmasıyla mümkün olacaktır (125). Ne yazık ki modern dönemde standardize edilmiş, tek tipleştirilmiş insanın nadiren eylem ve seçimlerinde özgür olma şansı vardır (126). Hissedilebilir bir özgürlük algısı ve tatmini yaratması sebebiyle serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite, modern insana kendini yeniden inşa etme fırsatı sunmaktadır. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin özgürlük algısını desteklemesiyle birlikte doğrudan veya dolaylı olarak bireye kendini gerçekleştirme imkanı sunması, algılanan özgürlük kavramının serbest zaman literatüründe araştırılması gereken önemli konular arasında yer almasını sağlamıştır.

Günümüzde, karşılıklı olarak birbirini etkileyen ve birbirinden etkilenen serbest zaman ve özgürlük kavramları birçok araştırmacı tarafından farklı yorumlanmaktadır. Neulinger'e göre algılanan özgürlük, bireylerin eylemlerini kendi seçimleriyle gerçekleştirmesidir ve bir seçimler/tercihler dünyası olması sebebiyle serbest zamanı da olumlu algılamasını sağlayan bir kavram olarak nitelendirmektedir (127). Bu düşüncesini daha da ileri noktaya taşıyan Neulinger (10), bireye serbest zamanlarında kendi seçimleriyle aktiviteye katılım hissini yaşatan algılanan özgürlüğün, aktiviteye katılımda tek temel kriter olduğunu savunmaktadır. Harper (9) ise algılanan özgürlük kavramını nispeten seçme özgürlüğü olarak tanımlamaktadır. Bireyin günlük yaşamında birçok seçimle yüz yüze kaldığını savunan Harper algılanan özgürlüğü, serbest zaman aktivitelerine katılımda seçme özgürlüğünün yanı sıra aktivite ile özdeşleşme, uyum gösterme ve olumlu duygular yaratan yeni

deneyimler yaşama sonucu oluşan bir özgürlük hissi olarak değerlendirmektedir. Aynı zamanda serbest zaman aktivitelerine katılım ile algılanan özgürlük düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşadığı serbest zaman deneyiminden fayda sağladığı varsayılmaktadır (128). Bunun yanı sıra serbest zaman aktivitelerine katılımda özgürlük algısı yüksek bireylerin içsel motivasyonu, özerklik ve mutluluk hissi, yaşam tatmini daha yüksektir (11). Tatmin duygusu yaşayan kişiler; üretken, verimli, problem çözebilen, özerklik algıları yüksek hem kendisine hem de çevresine fayda yaratan kişilerdir (12).

Yapılan serbest zamanda algılanan özgürlük ölçme aracı geliştirme çalışmalarında serbest zamanın sosyal psikolojisi, oyun teorisi, motivasyon ve kendini gerçekleştirme gibi literatürde birçok farklı alandan faydalanılmıştır ve algılanan özgürlüğün odak noktaları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmalar sonucunda serbest zamanda algılanan özgürlüğün belirleyicilerinin algılanan yetkinlik, algılanan hakimiyet, içsel motivasyon ve bunun davranışsal yansıması ve eğlence faktörlerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Algılanan özgürlüğün arka planında yatan faktörlerin de belirlenmesiyle devam eden alan araştırmalarında daha önceden farklı araştırmacılar tarafından geliştirilen algılanan yetkinlik, algılanan kontrol ölçekleri gibi ölçeklerin kuramsal arka planları incelenmiş ve benzer yapı ve kuramsal arka plan algılanan özgürlüğe uyarlanmıştır. Farklı bir boyut olarak görülen içsel motivasyon konusu davranışın gelişmesinde önemli rol oynayan bir faktör olarak düşünüldüğü için derinlemesine araştırılmış ve serbest zaman davranışının merkezinde yattığı, zaman algısını değiştirdiği ve aktiviteye ilgiyi arttırdığı kanısına varılarak ölçekte yer almasına karar verilmiştir (128). Durumsal beklentileri olmayan, davranışı sınırlandırmayan, beklenmeyen yenilikler yapmakta özgür görülen ve algılanan yetkinlik duygusunu doyuran bir faktör olarak tanımlanan eğlence de algılanan özgürlüğün temellerinden biri olarak belirleyici faktörler arasında yerini almıştır (129). Başlangıçta algılanan engelleri azaltmak ve serbest zaman tatminini arttırmak amacıyla geliştirilmesi planlanan Serbest Zamanda Algılanan özgürlük ölçeği serbest zaman teşhis bataryasının alt ölçeklerinden bir tanesi haline gelmiştir (128, 129). Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği algılanan yetkinlik, algılanan hakimiyet, içsel motivasyon ve eğlence boyutlarını içinde barındıran tek faktörlü

yapısı ile özgürlük algısı derecesini ortaya koymaktadır. Algılanan kısıtlayıcı faktörlerle ilişkisi test edilen ölçeğin, kısıtlayıcı faktörlerle ilgisi olmadığı daha çok bilgi beceri eksikliği ve eğlenceli serbest zaman deneyimi eksikliği gibi faktörlerle ilişkisi olduğu görülmüştür (130, 131).

2.1.3.3. Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman, bireylerin hayatında dinamik rol oynar ve serbest zamanlarda kazanılan memnuniyet, tatmin, sosyal uyum, kişisel gelişim gibi süreçler psikolojik ve zihinsel sağlığı geliştirici ve bireyin yaşam kalitesini arttırıcı faktörlerdir (132). Bu nedenle bireylerin serbest zaman davranışını anlamak için birçok farklı açıdan yaklaşan araştırmacılar bulunmaktadır ancak bazı araştırmacılara göre rekreatif aktiviteler ile bireyin ihtiyaçlarının karşılanması ve doyuma ulaştırılması, bireyler için serbest zamanın rolünü anlamada temel kavramlardan biridir (132, 133, 134). Serbest zaman doyumuna yol açan sebepleri bilmek, serbest zamanın günlük yaşam içerisindeki veya toplumsal yapı içerisindeki rolünü bilmeyi kolaylaştırır (135). Serbest zaman doyumunu anlamak sadece bireysel düzeyde katılımcıları ilgilendiren bir faktör değil bunun yanı sıra aktivite çeşitliliği sağlayan profesyonelleri, eğitimcileri ve rekreasyon bilimcileri de ilgilendiren bir konudur (132, 136, 137). Farklı araştırma alanlarını etkileyen doyum konusu aynı zamanda insan hayatında da iş doyumu, aile doyumu, emeklilik doyumu ve serbest zaman doyumu gibi farklı yönleriyle yer almaktadır. Serbest zaman doyumunun bireyin hayatındaki aile, iş, iş sonrası hayat gibi önemli evrelerin arasında yer alıyor olması bu alandaki araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur (127, 132, 138). Araştırmacılar tarafından tanımı yapılan Serbest zaman doyumu, rekerasyonel aktivitelere katılım sonucu bireylerin tercihleri, kazanımları, beklentilerinin karşılanmasıyla orantılı olarak yaşadıkları olumlu algı veya duyguları ifade eder. Kısaca bireyin serbest zaman deneyimi sonucu memnun olma derecesidir. Algılanan bu memnuniyet, bireyin yokluğunu hissettiği veya karşılanmadığını düşündüğü ihtiyaçlarının karşılanmasından kaynaklanır (132, 139).

Tanımı yapılırken aynı zamanda nasıl ölçüleceği üzerine de araştırmalar yapılan serbest zaman doyumu ile ilgili ölçme aracı geliştirme çalışmaları rekreasyonel bir aktiviteye katılımın altında yatan etkenlere odaklanarak, bunların

doyuma ulaştırılma derecesinin ölçülmesini hedeflemektedir. Yapılan araştırmalar sonucu geliştirilen "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" rekreasyonel aktiviteler ile tanışmış, aktiviteleri deneyimlemiş bireylerin ihtiyaçlarının ne derece karşılanıp, kendilerini ne derece tatmin olmuş algıladıklarını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçüm aracı geliştirilirken ilk amaç bireylerin serbest zaman davranışlarını incelemekti daha sonra buna bireylerin aktiviteye ilgilerini arttırmak amacı dahil edilmiştir (132, 135). Geliştirilen ölçüm aracı ile bireylerin farklı kişisel beklenti ve ihtiyaçlarının doyurulmasının aktiviteye katılımda ne derece önemli olduğu ortaya konulmuştur. Genellikle rekreasyonel aktivitelerden beklenti ve elde edilen fayda, sağlık ve rahatlama olarak ikiye ayrılırken serbest zaman doyumu söz konusu olduğunda daha detaylı incelenerek 6 bölüme ayrılmıştır (132, 140).

Bireyin rekreasyonel aktiviteye katılımına gerekçe gösterilen birçok etken vardı ancak serbest zaman doyumunu sağladığı düşünülen faktörler 6 boyutta kategorize edilmiştir (132, 135). İlk faktör "psikolojik" olarak adlandırılan faktördür ve temel psikolojik bileşenlerle ilişkilendirilmiştir. Bireylerin seçme özgürlüğünü kullanarak tercih ettikleri aktivitelere katılmaları ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını doyurmaları ile ulaşılan bir psikolojik tatmin sürecidir (127, 132, 141). Ayrıca bireyler kişisel yeteneklerini ortaya çıkartmak veya geliştirmek için yeteneklerine meydan okuyan aktiviteleri tercih ederler ve bunları başardıklarında oluşan tatmin ile kendini ifade ve yeni deneyimler yaşama arzuları doyurulur bu da psikolojik tatmin ile ilişkili görülmektedir (132, 142). İkinci faktör "eğitim"dir. Karmaşık zihin ve sinir sitemine sahip olan birey, serbest zamanlarında entelektüel uyarılma ihtiyacını karşılamak, kendini ve çevresini keşfetmek ister. Bu nedenle yeni deneyimler yaşama arzusu ve fırsatı serbest zamanı ilgi çekici kılmaktadır. Bu arzularını doyurma ihtiyacında olan bireyin rekreasyonel aktivitelere öğrenme, keşfetme ve eğitimsel amaçlarla katılıp tatmin olması olağan bir süreç olarak görüldüğü için ölçekte yer almaktadır (132, 141). Üçüncü faktör "sosyal" faktörlerdir. Aynı zamanda toplumsal bir varlık olan birey sosyalleşme, iletişim kurma, yeni insanlarla tanışma gibi ihtiyaçlarını doyurmak için kolayca etkileşime geçebileceği, sosyalleştirme gücü yüksek olan rekreasyonel aktiviteleri tercih eder (132, 135, 143). Böylece grup ile özdeşleşme, sosyal saygı kazanımı, tanınma ve bilinirlik gibi başkaları tarafından duyulması beklenen saygı ihtiyaçları doyuma

ulaşabilir. Dördüncü boyut "rahatlama"dır. Oyun teorisini inceleyen Patrick, oyunun serbest zamanlarda tercih edilen ve rahatlama, gevşeme sağlayan bir aktivite olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle serbest zamandan elde edilen en belirgin kazanım rahatlama olarak görülmektedir (132). Beşinci faktör olan "fizyolojik" faktör, fiziksel uygunluğu geliştirmek ile ilgilidir. Bireyler fiziksel güçlerini geliştiren rekreasyonel aktiviteye katılarak bedensel tatmin yaşarlar. Fiziksel iyilik halinin sağlanması ve enerji kazanımı gibi faktörler bireyleri bu aktivitelere yönelterek tatmine ulaştırır (144). Son boyut olan "estetik" bir aktiviteyi çekici hale getirmek için tamamlayıcı son noktadır. Başka bir ifade ile bir aktivite ortamı eğer iyi tasarlanmış ve çekici ise bireyler için tercih sebebi olur ve görsel tatmin sağlar. Estetik fiziksel ortamlarda yapılan serbest zaman aktiviteleri bireye ilginç ve yeni deneyimler yaşama algısı kazandırır ve tatmin sağlar (132, 145).

Olumlu algıların, serbest zaman etkinliklerinin ve tercihlerinin bir sonucu olarak kazanılan doyum ve duygular olarak tanımlanan serbest zaman doyumu, yaşam doyumunu ve özerklik hissini olumlu yönde etkilemekte ve aktivitelere katılım sıklığını belirgin derecede arttırmaktadır (132). Bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden istedikleri faydayı sağlayıp sağlayamadıklarını, beklentilerini karşılayıp karşılamadıklarını ve bu faaliyetlere katılmaktan dolayı mutlu olup olmadıklarını ölçmek, onların serbest zamanlarını değerlendirirken daha mutlu ve tatmin olmalarını sağlayacak tedbirlerin alınmasında ve onların memnuniyet düzeyleri doğrultusunda sağlanan serbest zaman etkinliklerini geliştirmekte ve hatta etkinlik yelpazesini genişletmekte önemli bilgiler sağlayacaktır (146, 147).

2.1.3.4. Serbest Zaman İlgilenimi, Serbest Zaman Doyumu ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Arasındaki İlişki

Serbest zaman ilgilenimi üzerine yapılan araştırmalarda daha çok serbest zaman ilgileniminin yapısına, serbest zamana yönelik tutuma ve katılma/katılmama davranışına etkisine odaklanmıştır (97, 113, 148). Aktiviteye katılımda motivasyon ve ilgilenim ilişkisini de son yıllarda çalışılan konular arasındadır (108, 149). Araştırmalara göre bir rekreasyonel aktiviteye kilo vermek gibi dışsal motivasyonla katılan bireyler aktiviteden daha az keyif almakta ve ilgilenim düzeyleri zamanla düşmektedir. Buna karşın sağlık, iyilik hali, eğlence, kişisel gelişim gibi içsel

motivasyonla katılan bireylerin ilgilenim düzeyleri daha yüksektir (108, 148, 150). Serbest zaman ilgileniminin çalışıldığı diğer konular arasında aktiviteye karşı psikolojik bağlılık, müşteri sadakati gibi kavramlar da bulunmaktadır (113, 151, 152). Psikolojik bağlılık, aktiviteye yönelik yüksek ilgilenim sonucu oluşan bir bağlılık şeklinde ifade edilmiş ve zamanla yer-mekan bağlılığı, değişime direnç durumlarını tetikleyebileceği ifade edilmiştir (97). Aynı zamanda ilgilenim ile ortaya çıkan psikolojik bağlılık, aktiviteye sadık bir katılımcı olma durumunu da etkilemektedir (152).

Serbest zaman doyumu ise serbest zaman davranışına etki eden birçok faktörle birlikte ilişkilendirilmiş ve araştırılmıştır (147, 153, 154, 155). Bunun yanı sıra yaşam doyumu, iş doyumu, aile doyumu gibi faktörlerle de sıklıkla ilişkilendirilip araştırılmaktadır. Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu, öznel iyi oluş halini ve iş doyumunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (139, 156, 157, 158). Yaş, meslek grubu, cinsiyet gibi demografik faktörlerle de ilişkilendirilip araştırılan serbest zaman doyumu araştırmalarına göre yaş arttıkça serbest zaman doyumunun düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkeklerin serbest zaman doyumu kadınların serbest zaman doyumundan daha yüksek bulunmuş, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin de fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere göre serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (159, 160, 161).

Serbest zaman davranışını anlamada önemli diğer bir faktör olan serbest zamanda algılanan özgürlük, serbest zaman aktivitelerine katılım, serbest zaman deneyimleri, motivasyon, tutum, tatmin, serbest zaman engelleri gibi birçok faktörle ilişkilendirilerek araştırılmıştır (135, 162, 163). Serbest zaman etkinliklerine katılımda temel faktör olduğu ileri sürülen serbest zamanda algılanan özgürlük ile aktiviteye katılım arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar bu görüşü desteklemektedir (164, 165, 166, 167). Algılanan özgürlük ve fiziksel aktiviteye katılım durumu, yaş, cinsiyet gibi değişkenler üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde erkeklerin algılanan özgürlük düzeyleri kadınların algılanan özgürlük düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Algılanan özgürlük düzeyi yüksek kadınların ise fiziksel aktiviteye katılan kadınlar olduğu ve algılanan

özgürlük, fiziksel aktiviteye katılım ve mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. (167, 168, 169).

Serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman doyumu ilişkisinin kurulduğu çalışmalar incelendiğinde sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Bu iki faktör arasındaki ilişki doğrudan incelenmemiş olsa da aralarında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan bazı araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Russell (170) serbest zaman ve yaşam kalitesi üzerine yaptığı araştırmasında serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman doyumunun yaşam kalitesinin belirleyici faktörleri olduğunu ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Baldwin ve ark. (171) tarafından evli çiftlerin serbest zaman davranışı ve evlilik tatmini üzerine yaptığı araştırmasında serbest zaman ilgilenimi ve doyumları yüksek çiftlerin evlilik tatmininin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak Kyle ve ark. (120) üç farklı bölgede yaşayan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman doyumlarını inceledikleri araştırmasında serbest zaman doyumu yüksek bireylerin serbest zaman ilgileniminin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Serbest zaman ilgilenimi ve doyumu arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bu araştırmada serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yetim ve Argan (172), serbest zaman ilgilenimi ile fitness merkezlerine yönelik tatmin ve sadakati araştırdıkları çalışmalarında fitness merkezinden tatmin düzeyleri yüksek olan bireylerin ilgilenimlerinin ve sadakatlerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar incelendiğinde bu iki faktör arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Michelle ve ark. (173) motivasyon, doyum ve algılanan özgürlük arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında serbest zaman doyumu ile algılanan özgürlük arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Algılanan özgürlük düzeyleri yüksek bireylerin serbest zaman doyumlarının da yüksek olduğunu belirtmektedirler. Siegenthaler ve O'Dell (166) evli çiftlerin serbest zaman tutumu, doyum ve algılanan özgürlük ilişkisinin incelendiği araştırmalarında serbest zaman tutumu ile algılanan özgürlük arasında bir ilişki olduğunu bunun yanı sıra algılanan özgürlük ve serbest zaman doyumunun birbirini etkileyen faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Yurtiçi literatür incelendiğinde Serdar (174) tarafından

üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça, serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Kodaş ve ark. (175) tarafından Turizm sektörü çalışanları üzerinde yapılan araştırmaya göre serbest zaman doyumu ile algılanan özgürlük alt boyutları arasında pozitif yönde karşılıklı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar serbest zamanda algılanan özgürlük ile serbest zaman doyumu arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu ve birbirini destekleyen iki kavram olduğunu ortaya koymaktadır.

Serbest zaman literatürü incelendiğinde serbest zaman ilgilenimi ve algılanan özgürlük arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmanın olmadığı görülmektedir. Ancak Kleiber ve ark. (176) serbest zamandaki özgür seçimlerin, tatmin duygusunun, serbest zamandaki özgürlük hissinin serbest zaman ilgilenimini arttırdığını belirtmektedirler. Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman tatmini ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırma ise literatürde yer almamaktadır.

2.2. Tarihsel Süreçte Kadın

Hemen bütün toplumlarda ortak olan sorunların başında kadınların özgürlüğü sorunu gelmektedir (177). İnsanlık tarihi boyunca en ilkel topluluklardan en gelişmiş toplumlara kadar kadın ile erkeğin arasındaki farklılıklardan doğan birtakım değerlendirmeler hep yapılmıştır, birinin diğerinden üstün ya da etkili olması arzu edilmiştir. Günümüzden yüz binlerce yıl öncesinde bile topluluk halinde yaşama ihtiyacında olan insan ırkı, çoğalmayı garantileyen, beslenme etkinliklerinde önemli rol üstlenen, doğadaki bitkileri çözümleyen ve hastalıkların tedavisinde deneyimleriyle etkin rol oynayan kadın'ı topluluk içerisinde egemen bir rolde konumlandırmıştır (178). İnsan ırkının ve yaşayışının evrilme süreciyle birlikte Mezolitik çağdan erken Neolitik çağın sonlarına kadar mevcut ekonomide önemli yeri olan toplayıcılık, balıkçılık, dokumacılık gibi üretkenliği temsil eden işlerin kadınların kontrolünde olması, toplum içerisinde kadınların saygın bir yeri olmasını, özgürlük ve söz sahibi olmalarını sağlamıştır (179). Neolitik dönemde tarımsal üretimin önem kazanması, kadınların toprak ile özdeşleştirilip kutsal görülmesi, hayvancılığın geliştirilmesi erkeğin de topluluk içinde söz hakkına sahip olması gibi

süreçlerin sonrasında endüstriyel üretimin başlamasıyla erkeğin otoriter bir güç haline gelmesi yeni sosyoekonomik yapılanmayı da beraberinde getirmiştir (179). Geç Neolitik döneme kadar sosyoekonomik yapı içerisinde üstlendiği rol bakımından erkekten daha ön planda olan hatta tanrıçalaştırılan kadın, erkeklerle eşit haklara sahip ve eşitlikçi yaşam tarzını, paylaşımcılığı benimseyen bir toplumsal yaşam anlayışına sahipti. Ancak Geç Neolitik dönemin sonlarında yani Endüstriyel gelişimle birlikte ekonomide beliren yeni olgular erkeği sadece ön plana çıkarmakla kalmayıp, onu baskın ve otoriter bir güç olarak da belirlemiştir (179). Toplumsal bazı gelişmelerle birlikte ilk yasaların çıkışı, hukuki düzenlemelerde kadınların bazı hak ve özgürlüklerinin kısıtlanmasıyla birlikte kadınların, erkekler karşısındaki yenilgisini devamlı hale getirmiştir (180).

Tarihsel olarak bakıldığında kadınlarla erkekler arasındaki ilişkinin kadınların aleyhine bozulmasının sanayileşme ile önemli bir ivme kazandığı görülmektedir. 18. Yüzyıla kadar toplumsal olarak üretken kabul edilen işler, yani ailenin hayatını idame ettirmesini sağlayan faaliyetler, ev içinde kadın ve erkek tarafından beraberce yapılmaktaydı. Fakat sanayi kapitalizmi üretken işgücünü ev merkezli olmaktan çıkarmış, kamusal alana taşımaya başlamıştır (181). Bu süreç öncelikle kocalarını çalışmaya gönderip evde daha az üretken işlerle (çocuk bakımı, ev işleri, temizlik) baş başa kalan orta sınıf kadınları etkilemiştir. Wollstonecraft (182)'a göre evde kocasını bekleyen kadın öncelikle özgürlüğünü ve faziletini kaybetmiştir. 20. yüzyılın ikinci yarısına kadar egemen yaşama tarzının düşünsel arka planını oluşturan modernizmle birlikte gelişen süreçte kadın sorununun kaynakları ve çözümüne ilişkin birçok yaklaşım geliştirilmiş (183) ve kadınların kaybettikleri özgürlüklerini, faziletlerini yeniden kazanmaları için kadın özgürlüğü hareketleri başlatılmıştır (184).

Türkiye'de kadın sorunu ve kadınların konumu incelendiğinde birçok Dünya ülkelerine benzer şekilde kadınların ikincil konumda yer aldığı görülmektedir. Ancak Türkiye'nin bulunduğu coğrafi konum ve çok kültürlü yapı sebebiyle Türkiye Doğu ile Batı'nın sentezi olan bir ülke konumundadır. İslam dininin de baskın şekilde yaşam tarzını ve seçimlerini belirlediği Orta Doğu ülkelerinde kişisel özgürlüklerde din belirleyici faktör (185) olsa da Türkiye gibi gelişmekte olan bir ülkede kişisel

özgürlükler ile din arasında daha yumuşak bir ilişki kurulmaya çalışılmaktadır. Fakat yine de kadınların konumlarına ilişkin toplumsal, dinsel ve geleneksel önyargıları aşmak oldukça güçtür. Türk kadınının yaklaşık bin yıl süren toplumda ikinci sınıf vatandaş olarak görüdüğü konumun değiştirilmesi ve eşit haklara sahip olmalarına yönelik atılan adımlar henüz 100 yıllık bir geçmişe sahiptir (186). Toplumsal düzenin her alanında kadın ve erkeğin eşit haklara sahip olmasına yönelik yapılan düzenlemeler ve kadın hareketleri Ataerkil Türk kültürü ve İslam dininin baskısı altında yürütülmeye çalışılmaktadır (187).

2.2.1. Feminist Yaklaşım

18. yüzyıldan itibaren özellikle Aydınlanma Çağı sonrası kadınlar ve erkekler arasında var olan toplumsal, sosyal, siyasal, hukuki pek çok alandaki eşitsizliklere karşı mücadele başlamıştır. 19. yüzyıl'a gelindiğinde ise kadınların erkeklerle eşit hak, özgürlük ve statü için verdiği mücadele yeni bir kavramı, Feminizm'i ortaya çıkartmıştır (188). Feminizmin temel olgusu kadındır ve kadınların baskılanması, ikincilleştirilmeleri, farklı sınıf, dil ve dinlerdeki kadınların sorunlarını ele alan bir bilim alanıdır. Akademiye ilk girişi Wollstonecraft'ın 1792 (182) de yayınladığı Kadın Hakları Savunması çalışmasıyla olmuştur.

19. yüzyıldan 21. yüzyıla kadar uzanan süreçte kadın hakları bağlamında ortaya çıkan farklı talepler ve amaçlar doğrultusunda çeşitli kuram, ideoloji ve anlayışlardan etkilenen kadın hareketleri gerçekleştirilmiştir. Kapitalist ve patriarkal sisteme farklı noktalardan yapılan eleştiriler, tarihsel süreçte feminist grupların isteklerinin çeşitlenmesi ve değişmesi gibi etkenlerle feminizm I.,II. ve III. dalga feminizm olarak kronolojik bir anlatımla bölümlere ayrılmaktadır. Feminizm kavramının tek ve ortak bir tanımlaması yapılamasa da kadın-erkek eşitsizliğine karşı mücadele eden, kadınların özgürleşmesi, haklarının meşrulaştırılması, kamusal ve özel alanlarda kadın ve erkeğin eşit haklara sahip olması gibi amaçlara sahip bir eylem alanıdır (189).

Kadın için eşitlik, özgürlük, saygınlık, hayatlarının ve bedenlerinin kontrolünün kendilerinde olması gerekliliği gibi mücadele alanları olan feminist yaklaşıma göre (190) toplumsal yapıdaki temel bir dönüşüm için kadınların

güçlenmesi gerekmektedir (191, 192). Güçlenme genel anlamda bireye yasal bir hakkın, gücün verilmesi olarak tanımlansa da kadınların güçlenmesi öz yeterlilik inançlarının arttırılması (193) veya temelde her bireyin ihtiyacı olan özerklik ihtiyacının karşılanması (194) olarak tanımlanmaktadır. Güçlenme sosyal yapılar ve bireyler arası yapılarla yakından ilişkilidir. Bireyin, bireyler arası ilişkilerle ve sosyal yapılarla etkileşim halinde olması özerkleşmesini sağlamaktadır dolayısıyla bireyin güçlenmesi aslında özerkleşmesi anlamını taşımaktadır (192, 195, 196). Özerklik ise Öz Belirleme kuramının en temel kavramlarından biridir ve farklı kültürlerde yaşasalar da her insan için özerklik; mutluluk, tatmin, çevre ile olumlu ilişkiler, kendini gerçekleştirme ve birey olma için temel bir ihtiyaçtır (197). Öte yandan kadın hareketinin ve politikalarının merkezinde bedenin yer aldığı görülmektedir. Kadınlar, bedenlerinin kendi hakimiyetlerinde olmadığını, toplum tarafından düzenlendiğini belirtmektedirler (198). Özellikle Bourdieu, Foucault gibi önemli kuramcılar kadınların bedenleri üzerinden ikincilleştirildiğini, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinde bedenin yeniden üretimin parçası olduğunu vurgulamışlardır. Günlük yaşamda pratiğin yansıması olarak görülen beden, feminist yaklaşımlar için de önemli bir analiz alanı olarak ve kadının güçlenmesinin bir aracı olarak görülmektedir (199).

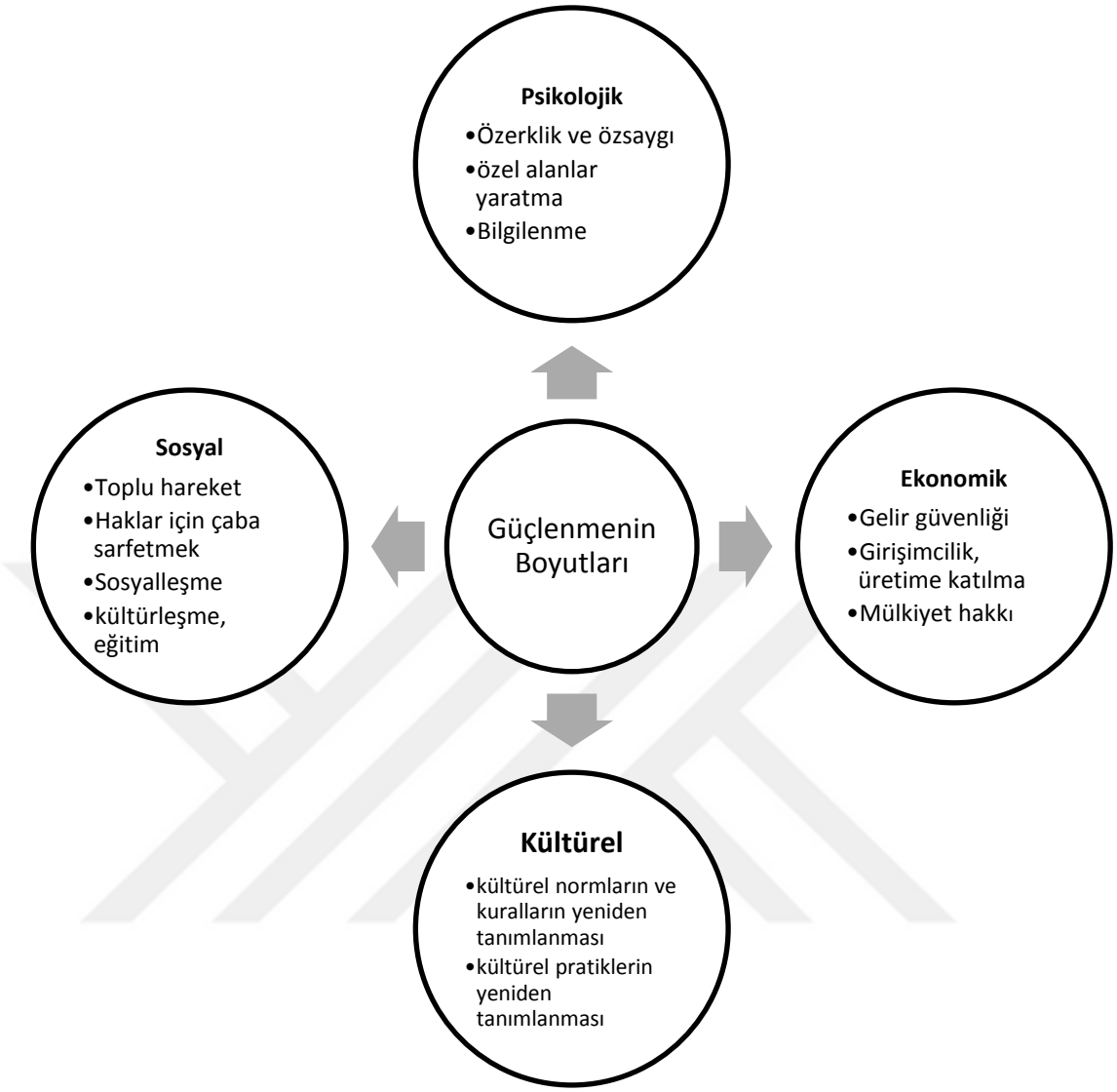
2.2.2. Kadınların Güçlenmesi

Güçlenme kavramı 1970'lerin sonlarından itibaren kullanılmaya başlayan kompleks ve değişken bir kavramdır. Güçlenme kavramının kökeni Freire (200)'nin varsayımlar teorisinde alt tabakada yaşayan insanların sosyal yapıdaki güç ilişkilerini değiştirerek hayatlarının kontrollerini almaları anlamında kullandığı "farkındalık" kavramına dayanmaktadır. Ancak o, teorisinde iktidar ilişkilerinin belirleyicisi olan cinsiyet farklılığını göz ardı etmiştir. Griffen (201) ise güçlenme kavramını "kadınların güce sahip olması, güçlenmesi" şeklinde feminist bakış açısıyla yeniden tanımlamıştır.

Günümüzde ekonomi, hukuk, psikoloji, sosyoloji gibi farklı alanlarda farklı anlamlarda kullanılan güçlenme kavramı feminist literatürde birçok farklı tanımla karşımıza çıkmaktadır. Genel olarak kadınların güçlenmesi hem bireysel olarak güçlenmelerini hem de yaşam kalitelerinin arttırılmasını içermektedir ve her etnik

kökenden, yaş grubundan, sosyal sınıftan ve cinsiyetten bireyin eşit şartlara ve haklara sahip olması anlamını taşımaktadır. Güçlenme kişinin bireysel ve sosyal kapasitesinin arttırılması anlamını taşımaktadır ve tüm insanlar için eşit haklar ve özgürlük idealinin gerçekleştirilebileceği bir yol olarak görülmektedir (202).

Güçlenme kavramının bireysel güçlenme ve toplumsal güçlenme olarak iki formu vardır. Kadınların toplumsal olarak güçlenmesi, erkek egemenliğinin ve erkek egemen ideolojinin değiştirilmesi iktidar ilişkilerinin yeniden şekillendirilmesinin basit bir formu olarak görülmektedir (203). Kadınların bireysel olarak güçlenmesi kavramına bakıldığında ise öz yeterlilik inançlarının arttırılması (193) veya temelde her bireyin ihtiyacı olan özerklik ihtiyacının karşılanması (204) olarak tanımlanmaktadır. Güçlenme sosyal yapılar ve bireyler arası yapılarla yakından ilişkilidir. Bireyin, bireyler arası ilişkilerle ve sosyal yapılarla etkileşim halinde olması özerkleşmesini sağlamaktadır dolayısıyla bireyin güçlenmesi aslında özerkleşmesi anlamını taşımaktadır (192, 195, 196). Diğer bir taraftan kadınların güçlenmesi toplumsal yapıdan, politikalardan, sosyal yaşamdan, ekonomiden ayrı düşünülemez. Politikalarda ve kalkınma planlarında yer alan önemli konular arasında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla güçlenmenin farklı seviyeleri vardır ve Lowery ve Misra (205), kadınların güçlenmesini bireysel güçlenme, ailesel güçlenme, marjinal grupların güçlenmesi, örgütsel güçlenme, bölgesel güçlenme ve toplumsal güçlenme olarak 6 farklı seviyede ifade etmiştir. Flintan (206) ise güçlenmenin boyutlarını aşağıdaki şekilde (Şekil: 2.1.) modelize etmiştir; Modele göre güçlenme faktörleri 4 boyutta tanımlanmıştır. Bunlardan ilki bireysel ve topluluk grupları arasında kadınların kendilerini tanıma, bilgilenmelerini sağlayarak özsaygılarını geliştirme gibi becelerileri hedefleyen psikolojik iyilik hallerini de içerek psikolojik güçlenmedir. İkincisi kadınların ekonomik bağımsızlığının ve gelir güvenliğinin sağlanması becerilerini hedefleyen ekonomik güçlenmedir. Üçüncüsü kadınların toplumsa var olan konumlarına meydan okuyarak rol ve sorumluluklarının yeniden tanımlanmasına katkıda bulunulmasını hedefleyen kültürel güçlenmedir. Son olarak da sosyal güçlenme kadınların toplum içerisinde sosyalleşerek, birlikte hareket etme, dayanışma ve kaynakların paylaşımının sağlanması hedefleriyle kadınların sosyal bir varlık olarak toplum içerisinde yer almalarının desteklenmesini ifade etmektedir.



Şekil 2.1. Güçlenmenin boyutları (206)

Kamala Bhasin (207) ise kadınların güçlenmesi kavramının kendisi için birçok farklı şeyi ifade ettiğini belirtmiş ve şu şekilde sıralamıştır;

- Kadınları anlamak, kapasitelerinin farkında olmak/olmalarını sağlamak ve kadınların bilgilendirimesi
- Kendi korkularıyla, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmalarını sağlamak
- Öz yeterlilik ve özerklilik hislerinin arttırılması
- Bedenlerinin kontrolünün kendilerinde olması
- Ekonomik olarak bağımsız ve kendilerine güvenli hale gelmesi
- Kadınlara mülkiyet hakkı gibi yasal hakların verilmesi

- Kadınların ev içindeki iş yüklerinin azaltılması ve ev dışına çıkmalarının sağlanması
- Kadın gruplarının ve organizasyonlarının arttırılıp, güçlendirilmesi
- Sadece nezaket ve incelik özelliklerinin değil diğer niteliklerinin ve yeteneklerinin de beslenmesi ve ön plana çıkartılması.

Hall (208) ise güçlenmiş kadınların bir takım karakteristik özelliklere sahip olduğunu ifade etmektedir ve bu özellikleri şu şekilde sıralamaktadır;

- Güçlenmiş bir kadın tutumlarını, değerlerini ve kendi faydasına olan davranış ilişkilerini tanımlar. Güçlenmiş kadın özerktir çünkü geleneksel, modern veya endüstriyel toplumlardan herhangi birinde yaşıyor olsa da erkek hiyerarşisine karşı özgürlüğünü ilan etmiştir.
- Güçlenmiş kadın, erkek egemenliğinden sıyrılmış eşit fikirlilik ve eşit rollerden yanadır. Güçlenmiş kadın erkek üzerinde baskı kurmayı hedeflemez, eşitlikten ve işbirliğinden yanadır.
- Güçlenmiş kadın sadece ona sunulan hayatı yaşamak yerine yetenekleriyle kurduğu hayatı yaşar. Boyun eğmez ve yaşam mücadelesi verir.
- Güçlenmiş kadın ailesel sorumluluklarının yerine getirmenin yanında inançlarını da devam ettirebilir. Erkek otoritesi onun inançlarını belirlemez, yönlendirmez. Kendi değerler sistemine sahiptir. Her kadının hayat akışında özgün idealleri vardır.
- Her toplumda güçlenmiş kadınlar bulunabilir yeter ki bireysellikleri ve sosyallikleri için uygun şartları yakalayabilsinler.

Kadınların güçlenmesi meselesi spor alanında ise genellikle kadınların bedensel olarak güçlenmesi, bedenlerinin kontrollerini sağlamaları ve bedenlerinin farkına varmaları şeklinde karşılık bulmuştur (209, 210). Spor alanında kadınların güçlenmesi şu şekilde tanımlanmaktadır; toplumun her alanında ikincil konumda bulunan kadının erkeklerin egemenliğinde olan spor alanında karşı karşıya kaldığı bu yapının değiştirilmesi, spora katılımda eşit haklara sahip olunması, kadınların spor yoluyla bedensel güçlenmelerinin sağlanması, bedenlerini tanımalarını deneyimlerini ve anlamlandırmalarını sağlamak, bedenlerinin kontrolü yoluyla özerkleştirilmelerinin sağlanması ve toplumsal yapıdaki rollerinin değiştirilmesinin sağlanmasıdır (211, 212, 213, 214). Buna karşın sporun kadınların toplumsal

yapıdaki konumlarını yeniden ürettiğine ve sporun baskın olarak cinsiyetçi söylemlere sahip olan bir alan olduğuna dair görüşler de bulunmaktadır (8, 215). Bu noktada ise Hargreaves (216), kadınların bedensel güçlenmelerinin performans sporlarından ziyade serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılmaları yoluyla sağlık ve zindeliklerine katkıda bulunacağına sosyalleşmelerini sağlayacağına dolayısıyla özerklik hislerini arttıracağına ve toplumsal yapıda bir değişime yol açacağına dair görüşlerini öne sürmektedir.

Serbest zaman ve güçlenme üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde bedene dair eylemlerin bir yandan gündelik hayatta beden üzerindeki denetimin bir parçası olarak görülürken, bir yandan da özerklik ve güçlendirme alanı oluşturabileceği üzerinde duran araştırmaların da olduğu görülmektedir (217, 218). Kadınların fiziksel aktiviteye katılarak fiziksel olarak aktif oldukları zaman kendilerini daha sağlıklı, daha mutlu, tatmin olmuş ve özerk hissettiklerine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (84, 219, 220, 221)

Paul (222) Amerika'da Savunma sporları ve Ragbi yapan kadınların fiziksel aktivite deneyimlerinin güçlenmelerini kolaylaştırıp kolaylaştırılmadığının araştırıldığı feminist bakış açısı ve gömülü kuram yönteminin kullanıldığı çalışmasında 17 kadın sporcuyla görüşmüştür. Güçlenmenin 3 tip kimlik geliştirme süreci olduğunu ortaya koymuştur. Birincisi fiziksel aktivite yoluyla bedenlerinin ve bedensel güçlerinin keşfedilmesi, ikincisi sağlıklı ve pozitif bir beden imajı yaratılması ve nasıl göründüklerinden ziyade nasıl performans sağladıklarının önem kazanması, son olarak da fiziksel aktivitenin yaşamın diğer alanlarında kendilerine özerklik ve yeterlilik hissi yaratması.

Markula (223) aerobik yapan kadınlarla yaptığı etnografik araştırmada 1990-1992 yılları arasında aerobik sınıfında saha analizi, video analizi, görüşme ve medya analizi yöntemlerini kullanmıştır. Haftada 1 saatlik aerobik derslerine katılarak alanı analiz etmiş ve 35 katılımcı ile birebir görüşmeler yapmıştır. Katılımcılar 18-45 yaş arası üniversite personelinden (akademik-idari) oluşmaktadır. Medya analizinde kullandığı dergiler ise sağlık, kadınlar için spor ve fitness temalı dergileri içermektedir. Video analizinde ise aerobik egzersiz videolarını içeren Jane Fonda ve Kathy Smiths'in video kayıtlarını inceleyip analiz etmiştir. Yaptığı araştırma

sonucunda ise aerobik sınıfındaki kadınların ideal bedene ulaşma arzularının toplumsal yeniden üretime katkı sağladığını ancak kadınların bedenlerini tanımalarının ve deneyimlerine odaklanmalarının sağlanmasıyla bedensel güçlenmelerinin sağlanabileceğini ortaya koymaktadır.

Raisborough ve Bhatti (224) İngiltere Sussex Üniversitesinde kadınların serbest zaman deneyimlerine odaklandıkları çalışmalarında kadın otobiyografilerine yer vermişlerdir. Kadınların serbest zamanlarında kendi gelişimleri için seçtikleri aktivitelerin kimlik gelişimlerine ve özerkliklerine katkı sağladığını ortaya koyan araştırmada kadınların güçlenmesinde, toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden yapılandırılmasında serbest zamanın verimli değerlendirilmesinin önemi vurgulanmaktadır.

Green (225) çalışmasında Allen (226)'in Karşılıklı Güçlenme Modeli çerçevesinde yaptığı çalışmasında 26 Brezilyalı kadının Capoeira deneyimlerine odaklanılmıştır. Capoeira yapan kadınların özerklik hislerinin arttığını ve hayatlarının her alanında daha öz güvenli olduklarını ortaya koymuştur. Tüm capoeiracıların hayatlarında bu denli gelişimlerin olabileceğinin öne sürüldüğü araştırmada toplumsal cinsiyet rollerinin önemli bir engel olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. Ancak bir şekilde capoeira yapmaya başlayan ve bedenlerini deneyimleyen kadınların hem kendi güçlenmelerini sağlayabileceğini hem de toplumsal cinsiyet rollerinin değişmesine katkı sağlayabileceğini savunmaktadır.

Türkiye literatürü incelendiğinde ise Aşçı ve ark. (227) tarafından kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının, fiziksel aktivite ile ve fiziksel aktivite alanı ile kurdukları ilişkinin bir toplumsal sınıf bağlamında ele alındığı araştırmalarında Bourdieu'nun kuram ve kavramları kullanılmıştır. Ankara ilinde kamu ve özel sektöre ait spor merkezlerinde fiziksel aktiviteye katılan 94 kadın üzerinde yapılan araştırmada bireysel görüşmeler ve odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda kadınların serbest zamanı ev içi rollerle ilişkilendirdikleri, fiziksel aktiviteye katılımı ise ev dışına çıkma aracı olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadınların fiziksel aktiviteye katılımları ile öznelliklerinin sağlandığı, kendilerine güvenlerinin arttığı ve kendilerine ait bir alanda kültürel sermayelerini de

geliştirmeleriyle bireysel ve fiziksel güçlenmelerine katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Öztürk ve Koca (228) tarafından yapılan 3 kuşak kadının fiziksel aktiviteye katılımlarının incelendiği araştırmalarında 144 kadın ile görüşülmüştür. Görüşülen kadınlardan 48'i kız çocuğu, 48'i kız çocuklarının annesi ve 48'i de kız çocuklarının anneanneleridir. Sosyo ekolojik model ve feminist kültürel analizin arka planını oluşturduğu araştırmada Türkiyenin kültürel yapısını ortaya koyabilecek 6 farklı ilden katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılarak tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Türkiyenin sosyo-ekonomik ve politik değişimine paralel olarak 3 kuşak kadının fiziksel aktiviteye katılımlarında bireysel, sosyal ve çevresel değişimler olduğu gözlemlenmiştir. Üç kuşak arasında fiziksel aktiviteye katılımda farklılıklar olduğu ve bu farklılıkların da değişen eğitim politikaları ve çevresel faktörlere bağlı olduğu sonucuna ulaşımıştır.

Bunların yanı sıra "Woman Win", "Woman in Sport", "IAPESGW" gibi kuruluşlar kadınların ve kız çocuklarının spora ve fiziksel aktiviteye katılımlarının arttırılması, bedenlerinin farkına varmaları, spor ve fiziksel aktivite yoluyla bedenlerini deneyimlemeleri ve bedensel güçlenmelerinin sağlanması gibi amaçlarla birçok proje geliştirmekte ve uygulamaktadırlar. Kadınların spora katılımlarının arttırılması cinsiyet eşitliğini sağlayabilecektir düşüncesini savunan araştırmacılar olduğu gibi bunun aksini düşünen yeniden üretime katkı sağlayacağını öne süren araştırmacılar da bulunmaktadır. Bu noktada spor ve fiziksel aktivite ortamının feminist yapılandırılması ve kadınların güçlenmesine katkı sağlayacak yollarının araştırılması önem arz etmektedir. Markula (8), fiziksel aktivite ortamının kadınların bedenlerini deneyimleyebilmelerine olanak sağlayacak şekilde düzenlenmesinin bedensel güçlenmeye önemli katkılar sağlayacağını vurgulamaktadır. Yapılan araştırmalar ışığında aktiviteden çok aktivite ortamının düzenlenmesinin önemli olduğu görülmektedir.

1980'lerden itibaren feminist yaklaşımların önemli araştırma alanlarından biri haline gelen kadın bedeninin kontrolü ve güçlenmesi günümüzde, bedenin en temel kullanım alanı olan spor ile birleştirilmeye başlamıştır. Kadınların bedenlerini tanıması, fiziksel ve psikolojik olarak güçlenmeleri, erkeklik inşaasında önemli rol

oynayan sporlarda kadın bedeninin ikincilleştirilmesi gibi birçok araştırmaya konu olmaya başlamıştır. Spor ile kadın bedeni güçlendirilirken, ikincilleştirme pratiklerinin de yoğun yaşanması yeni çözümler üretilmesi ihtiyacını doğurmuş ve profesyonel spordan ziyade serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite çözüm yolu olarak görülmeye başlanmış ve feminist yaklaşımın ilgi odağı haline gelmeye başlamıştır.

2.3. Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi

Bu tez araştırmasında serbest zaman alanı, öz belirlenim kuramı temel alınarak, feminist yaklaşım bakış açısıyla değerlendirilmiştir ve kadınların bireysel, fiziksel, sosyal ve toplumsal yaşantıları güçlenmenin boyutları ile ilişkilendirilerek incelenmiştir.

Öz belirlenim kuramı sosyal yapılar içerisinde kişilik gelişimine odaklanan, birey ve toplumun sağlıklı gelişiminin koşullarını belirleyerek bu koşullara etki eden faktörlerin tanımlanması ve gelişimini ortaya koyan bir kuramdır. İnsanın doğasını araştırırken psikolojik süreçlerine ek olarak sosyal çevrenin de etkisini vurgulamaktadır (197). Bireyler, kendi gelişimlerini sağlarken sosyal yapılarla bütünleşme eğilimdedirler. Bu bağlamda bireylerin kendileri için ilginç gelen etkinliklere katılarak kapasitelerini ortaya çıkartmak, sosyal etkileşim kurmak, sosyal yapılar içerisinde kendilerini konumlandırmak, içsel yaşantıları ile kişiler arası yaşantıları arasında bütünleşik bir bağ kurmak gibi arzuları vardır (229, 230). Öz belirleme, bireylerin davranışlarını dış etkenlerden, toplumsal normlardan bağımsız olarak kendi değer yargıları, inançları ile belirleyerek tek başına karar vermeleri ve seçimlerinde özgür olma duygusu yaşamaları olarak tanımlanmaktadır (231). Bu anlamıyla daha çok psikolojide kullanılan bir kuram gibi görünüyor olsa da sosyoloji ve serbest zamanı psikolojik veya sosyolojik boyutlarıyla ele alan birçok araştırmada kullanılmaktadır (221, 232, 233). Bireylerin seçim duygusu yaşamaları da içinde bulundukları sosyal yapının özerkliği destekleyici faktörlerine bağlıdır. Bu bağlamda düşünüldüğünde bireyler kişisel psikolojik ihtiyaçlarını doyururken çevreden sağlanan özerklik desteğine ihtiyaç duyarlar ve öz belirleme düzeyleri yükselir (220, 234). Öz belirlenim kuramında evrensel olduğu kabul edilen yeterlik, özerklik ve ilişkili olma gibi üç temel psikolojik ihtiyaç yer almaktadır (220, 235). Bu

ihtiyaçların gelişimi kendiliğinden gerçekleşme eğiliminde olsa da işlevsel bir düzeye gelebilmesi için temel ihtiyaçları doyuran çevresel desteklere ihtiyaç duyulmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu sosyal yapılar, temel psikolojik ihtiyaçların gelişim sürecini destekleyebildiği gibi engelleyebilmektedirde (236). İnsan doğası gereği gelişme ve sosyal yapılar ile bütünleşme eğilimindedir. Eğer bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, kişisel seçimleri ve sosyal çevre desteği ile doyuma ulaştırılırsa bireyler gelişim ve toplumsal bütünleşme yaşayabilirler (197).

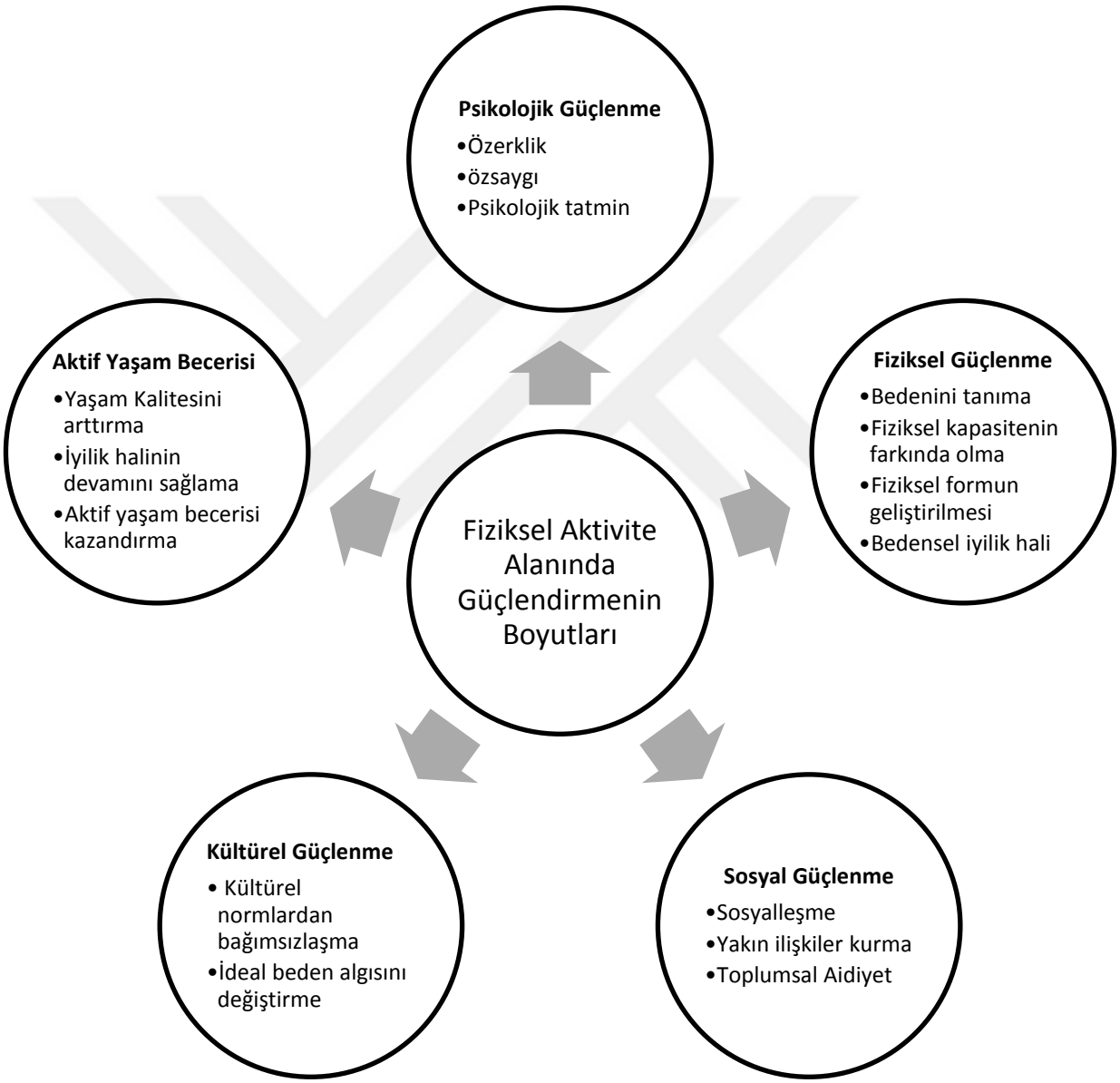
Özgür seçimler ve olumlu deneyimler sonucu tatmin, eğlence ve kişisel gelişim gibi birçok fayda sağlayan bir alan olarak ele alınan serbest zaman, öz belirlenim kuramının temelinde yatan ihtiyaçlar ile birçok yönden ilişkili görülmektedir (233). Deci ve Ryan (220), öz belirlenimin uzun vadede gerçekleşen bir süreç olduğunu vurgulasalar da serbest zamanda yaşanan olumlu ve gelişimsel deneyimlerin psikolojik iyilik hali ve ihtiyaçların doyumu noktasında önemli katkıları olduğunu da kabul etmektedirler (236). Serbest zaman bireyin kişisel gelişim, kişisel eğilimlerin doyumu, çevre ile anlamlı ilişkiler kurma, sosyalleşme, kendini ifade, kapasitenin farkında olma ve geliştirme gibi öz belirlenim kuramında doyurulması hedeflenen temel ihtiyaçların doyumunda önemli bir alan olarak görülmektedir (232). Öz belirlenim kuramı, serbest zaman alanında bireylerin serbest zaman davranışlarının altında yatan etkenleri araştırmak, rekreasyonel aktivitelerin bireyin psikolojik iyilik hali üzerine etkisini ve sosyal yapılarla ilişkisini araştırmak, özgürlük ve tatmin algılarının araştırılması gibi konularda sıklıkla kuramsal çerçeve olarak kullanılmaktadır (99, 237, 238, 239). Ayrıca toplumsal yapıda ikincil konumda yer alınan kadınların özgürce seçim yaparak rekreasyonel aktiviteye katılım ile kişisel gelişimleri üzerinde yapılan araştırlamalarda da temel alınan bir kuram olduğu görülmektedir (84, 99, 221). Bu araştırmada da öz belirlenim kuramı, serbest zamanın anlaşılmasında ve birçok faktörle ilişkisinde belirleyici rol üstlenen bir kuram olarak kadınların kişisel gelişimlerinin toplumsal yapılarla ilişki kurduğu ve özerklik desteği sağlandığı bir serbest zaman aktivite ortamı inşa edilmesinde dayanak olan bir kuram olarak kullanılmıştır.

Toplumsal cinsiyete ilişkin algının oluşmasına etki eden unsurların başında bireyin içerisine doğduğu ve büyüdüğü aile gelmektedir (240). Türkiye'de modernleşme süreci de aile odaklı olarak şekillenmiştir, aile ise cinsiyet temelli

yönetilmektedir. Türk modern düşüncesinde "ortalama Türk kadını" öncelikle eş ve anne olmalı, çalışıyor ise topluma yararlı hemşirelik, öğretmenlik gibi kadınlara göre işlere yönelmelidir. Türkiye'de kadınların içerisinde büyüdüğü aile yapısı hem kendi cinsiyet algısını hem de kurduğu ailenin cinsiyet algısını etkilemektedir (241). Çünkü çocukluk ve ilk gençlik dönemi, bireyin kimi zaman farkında olmadan kazandığı birçok davranışın ve yönelimin temellerinin atıldığı bir dönemdir. Toplumsal cinsiyete, kadınlık ve erkekliğe dair temel yargılar bu dönemlerden itibaren belirlendikten sonra kadınların ve erkeklerin bu yargıları içselleştirip yaşantılarına yansıtmalarıyla devam etmektedir. Günümüzde artık kadınlara atfedilen birçok rolün biçimi değişse, kadınlar çalışma hayatı içerisinde fazlaca yer almaya başlasa bile, kadınlar sosyal ve ekonomik hayatın gereklerini yerine getirmenin yanı sıra geleneksel kadınlık görevlerini de sürdürmeye devam etmektedirler.

Kadınların toplumsal cinsiyet algıları ve kendi haklarını korumaları çoğu zaman eğitim seviyesi veya çalışma hayatında yer almalarıyla ilgili görülmemektedir. Walters (242)'a göre kadınlar kendi rollerini kanıksamışlardır. Kanıksama, çocuk bakımı, ev işleri gibi işlerin kadının görevi olduğunu kabullenme ve hayatın normal akışı olarak görmeyi sağlamakta ve çalışsalar bile bu görevi aksatmama çabalarına yol açmaktadır. Kadınlar bugün birçok konuda erkekler ile eşit görünseler bile toplumsal yapıda özellikle çalışan kadınların cinsiyet rollerine ilişkin bazı kalıp yargılar değişmemektedir. Örneğin; okul öncesi dönemde olan çocuğa sahip bir anne çalışıyorsa çocuk bundan zarar görür, kadın tam zamanlı bir işte çalışıyorsa aile hayatı zarar görür, iş tamam ama kadının asıl görevi ev ve çocuklardır, hem kadın hem erkek ev bütçesine katkıda bulunmalıdır ama erkeğin tek rolü para kazanmak iken kadının annelik yapmak, ev işleri ile ilgilenmek gibi rolleri de vardır (243). Kadınlar sosyal yaşama veya iş hayatına katılıp özgürlük talep ettikçe aile içi sorumluluklarının ne kadarını yerine getirip getirmedikleri sorgulanmaktadır (241). Dolayısıyla eğitim seviyesi yükseldikçe kadınlar, anneliğin verdiği (dayattığı) suçluluk duygusu ile iyi bir anne olup olmadığını da sorgulamaktadır. Eğitim seviyesi düşük kadınların çoğu ise çocuklarının bakım, ilgi, barınma gibi ihtiyaçlarını kendileri karşıladıkları için kendilerini iyi bir anne olarak görmektedir (240). Toplumsal cinsiyet algısı ve kadınlık rolleri eğitimle ilgili değildir aksine eğitimli ve çalışan kadınlara ekstra yükler yüklenmektedir. Bu

bağlamda sadece eğitim seviyesi ve ekonomik seviyesi düşük kadınların güçlenmesi gerektiği düşüncesinin ön yargıdan ibaret olduğu görülmektedir. Aksine eğitim seviyesi yüksek, ekonomik özgürlüğe sahip kadınların, çalışma hayatı sorumluluklarının yanı sıra aile hayatı sorumluluklarının da geleneksel roller ile sürdürülmesi güçlenmenin sadece ekonomik boyutla ilişkili olmadığını diğer faktörlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.



Şekil 2.2. Fiziksel aktivite alanında güçlenmenin boyutları.

Bu araştırmada güçlenme kavramının boyutları Serbest zaman doyumu, ilgilenim ve özgürlük algısıyla ilişkilendirilerek 5 ana başlık altında incelenmiştir.

Bunlar; Psikolojik Güçlenme, Fiziksel Güçlenme, Sosyal Güçlenme, Kültürel Güçlenme, Aktif Yaşam Becerisi Geliştirme. Araştırmacı tarafından liteatür incelenerek ve fiziksel aktivite ile birleştirerek serbest zaman aracılığı ile kadınların güçlenmesinin boyutları şekil 2.2.'deki gibi modelize edilmiştir.

2.3.1. Psikolojik Güçlenme

Yapılan tez araştırmasında psikolojik güçlenme 3 boyutta incelenmiş, özerklik, özsaygı ve psikolojik rahatlama kavramları ile ilişkilendirilmiştir. Kadınların psikolojik güçlenmeleri, özerklik ve özsaygılarının arttırılması ve psikolojik rahatlamalarının sağlanması hedeflerine ulaşılma derecesiyle ölçülmüştür.

Özerklik birçok araştırmacı tarafından tanımı yapılan geniş bir kavramdır ancak en genel anlamıyla özerklik dış etkenlerden bağımsız olarak kendi kararlarını alabilme ve özgür bir biçimde yaşayabilme olarak tanımlanmaktadır (244). Sreinberg (245), özerkliği 3 başlıkta toplamıştır. Bunlar; duygusal özerklik, davranışsal özerklik ve değer özerkliğidir. Duygusal özerklik, bireyin aile veya sosyal çevresinin istekleri dışında kendi istek ve amaçlarını tanımlayabilmesi ve kendine güven duyması, bunlar sonucunda başarı hissi yaşamasıyla kazanılabilen özerkliktir. Davranışsal özerklik, bireylerin bağımsız olarak kararlar alıp bunlara uyma derecesi ile ilişkilidir. Değer özerkliği ise, neyin doğru neyin yanlış olduğuyla ilgili ilkelere sahip olmayla ilişkilendirilmektedir (246).

Özsaygı bireyin kendini nasıl algıladığıyla ve kendisinden duyduğu memnuniyetle ilgili bir kavramdır. Saint Paul (247)'a göre, özsaygı, bireyin zihinsel ve fiziksel dayanıklılığının, uyum yeteneğinin ve mutluluğunun temelini oluşturmaktadır. Bireyin akademik yeterlilikleri, çevresiyle ilişkili sosyal yeterlilikleri ve fiziki görünüm ve atletik performans ile ilgili fiziki yeterlilikleri özsaygı seviyesini etkileyen önemli unsurlardır (248).

Psikolojik rahatlama, duygusal ihtiyaçları tatmin ederek haz odaklı beklentileri karşılama ile ilişkilendirilmektedir. Duygusal beklentilerin karşılanması bireylerin karşılaştığı uyaran ile ilgili memnuniyetini ve uyarana devam etme, yaşamında konumlandırma kararını vermede önemli rol oynamaktadır (249).

2.3.2. Fiziksel Güçlenme

Yapılan tez araştırmasında fiziksel güçlenme kavramı kadınların bedenlerini tanımaları, fiziksel kapasitelerinin farkında olmaları, fiziksel formlarının geliştirilmesi ve bedensel iyilik hali boyutları üzerinden incelenmiş ve bu hedeflere ulaşılma derecesiyle ölçülmüştür.

Kadın bedeni, kadınların ikincilleştirilmesinde, sömürülüp baskı altına alınmasında kullanılan önemli faktörlerden bir tanesidir. 1980'lerden itibaren yapılan feminist çalışmaların kapsamını kadınların bedenlerinin kontrolünün kendilerinde olması gerektiği konusu oluşturmaktadır (250). Kadınların bedenlerinin kontrolü için öncelikle yabancılaştıkları bedenlerini tanımaları, anlamaları ve bedenlerini deneyimlemeleri gerekmektedir. Bazı feminist araştırmacılara göre, beden politikalarının değişimi için fiziksel aktivite önemli bir potansiyele sahiptir ve kadınların kendi bedensel potansiyellerini ve güçlerini deneyimlemeleriyle birlikte fiziksel aktivitenin özgürleştirici gücü olabilir (66). Kadınların fiziksel aktiviteye katılımı ile fiziksel formları geliştirilebilir, kendi fiziksel becerilerini test edebilir, başarı duygusu yaşayabilirler ve bedenlerini tanıyıp, kapasitelerinin farkında olmaları güçlenmelerine hizmet edilebilir (250). Bunun yanı sıra geliştirilen fiziksel form ile birçok fiziksel ve psikolojik hastalık önlenebilir ve kadınların bedensel iyilik halleri sağlanıp, fiziksel aktivite ile sağlıklı bir yaşam tutumu kazandırılabilir (251).

2.3.3. Sosyal Güçlenme

Modernleşme ile birlikte toplumsal yapıda meydana gelen değişimler ve teknolojik ilerlemelerle birlikte Harvey (252)'in zaman-mekan sıkışması olarak adlandırdığı toplumsal algıdaki dönüşümler meydana gelmiştir. Kitle iletişim araçlarının hızla gelişmesiyle insanlar markete gitmeden alışveriş yapmakta, yüz yüze iletişim, etkileşim, kendini açma yerine sosyal ağları kullanmakta, geleneksel eğlence ve oyunların yerini sanal oyunlar almaktadır. Toplumsal yapıdaki bu dönüşümler insanları yalnızlaştırırken topluma da yabancılaştırmaktadır. Toplumsal hayattan ve kültürlerinden uzaklaşan yalnız bireylerin, yalnızlık duygularından kurtulabilmesi ve diğer insanlarla etkileşime geçebilmesi için sosyalleşme günümüzde giderek daha da önemli bir kavram haline gelmektedir (253).

Sosyalleşme farklı yaklaşımlarla değerlendirilse de bireyin toplumla, toplumun da bireyle olan farklılıklarının yanı sıra benzerliklerini de ortaya çıkartan ve her bireyi toplumun bir işlevi haline getirmeyi amaçlayan toplumsal süreçlerden biri olarak görülür (254).

Yapılan tez araştırmasında kadınların sosyalleşmelerine katkıda bulunmak, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmalarını sağlamak ve sosyal etkileşimi arttırmak yoluyla kadınların topluma yabancılaşmalarının ve yalnızlaşmalarının önüne geçilerek sosyal güçlenmeleri belirtilen hedeflere ulaşılma derecesiyle ölçülmüştür

2.3.4. Kültürel Güçlenme

Toplumsal yapı içerisinde cinsiyete yönelik değerlendirmeleri ve nitelendirmeleri kapsayan cinsiyet kültürü, cinsiyete yönelik tutum ve davranışların nasıl olması gerektiğini belirleyen ve yönlendiren bir alt kültürdür. Mevcut kültürde kadın nasıl davranır? nasıl giyinir? nasıl konuşur? uğraşları nelerdir? gibi soruların cevaplarını ve cinsiyetlerin toplum içerisindeki konumlanışını da belirlemektedir. Toplum, cinsiyete yönelik tutumlarla bireyler üzerinde denetleyici ve sınırlandırıcı bir etkiye sahiptir, bireylerden kendilerine atfedilen rolleri yerine getirmesini bekler (255). Cinsiyet kültürü ile birlikte kadın bedenine atfedilen zayıflık, naiflik, bakımlı olma gibi ideal beden algılarının yanı sıra iyi anne olma, iyi eş olma gibi aile içi sorumluluklar/zorunluluklar da bulunmaktadır. Yapılan tez araştırmasında toplumsal cinsiyet temelli kültürel normlar ve kadınlara yüklenen ideal beden algısı dönüştürülmeye çalışılarak belirlenen hedeflere ulaşılma derecesiyle ölçülmüştür.

2.3.5. Aktif Yaşam Becerisi Geliştirme

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2002 yılında, bireylerin yaş aldıkça yaşam kalitelerini zenginleştirmek veya korumak, topluma katılımlarının devamını sağlamak, yaşa bağlı oluşan hastalıklardan korunmak amacıyla "aktif yaşlanma" kavramı gündeme getirilmiştir. Aktif yaşlanmanın en önemli belirleyicileri sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteye katılımdır. Yaş ilerledikçe işlevsel kapasitede azalma, kas kitlesinde azalma ve yağ kitlesinin artması, fiziksel zindelikte azalma, ruhsal ve bedensel iyilik halinin gerilemesi, bağımsız yaşam becerisinde azalma gibi sorunlar meydana gelmeye başlamaktadır (256). Erken yaşlarda sağlıklı beslenme ve

fiziksel aktivite ile ortaya çıkan bu sorunlar engellenebilir, kronik hastalık riski azaltılabilir ve orta ve ileri yaşlardaki yaşam kalitesi arttırılabilir (257). Yapılan tez araştırmasında aktif yaşam becerisi, kadınların fiziksel aktiviteye ilgilerini arttırma, fiziksel aktiviteyi yaşamlarının parçası haline getirme, fiziksel aktiviteden elde edilen kazanımların günlük yaşama yansımasını sağlama becerileri üzerinden boyutlandırılmış ve belirlenen hedeflere ulaşılma derecesiyle ölçülmüştür.

3. BİREYLER VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın amacına uygunluğu bağlamında yapılan tez çalışması pragmatist ve dönüşümsel araştırma paradigmalarını temel almaktadır. Pragmatist ve dönüşümsel paradigmalar, çevremizdeki olay ve olguların karmaşık ve çok boyutlu olması nedeniyle araştırma probleminin kapsamlı ve her boyutuyla incelenmesine dayanmakta, nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanılmasıyla gerçekleştirilmektedir (258). Nicel araştırmalarda neden-sonuç ilişkileri, indirgemeci düşünme ve ölçümler ön plandayken, nitel araştırmada algılar, anlamlar, olay ve olguların örüntüleri ön plandadır. Karma yöntem araştırmalarında ise çoklu yaklaşım ve uygulama odaklı olma önemlidir ve araştırma sorularına çoğulcu, problem odaklı ve uygulama merkezli bakılması gerekir. Karma yöntem araştırması nitel ve nicel araştırma yöntemlerine alternatif üçüncü bir yöntem olmaktan çok bütünleyici bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım araştırmacının, aynı araştırma içerisinde hem tümevarımcı hem de tümdengelimci, hem nesnel hem de öznel düşünmesini gerektirmektedir (259). Bu düşünce biçimi Greene (260) ve Mertens (261) tarafından dönüşümsel bakış açısı olarak adlandırılmaktadır ve araştırmacının ancak böyle bir esnek bakış açısıyla iki temel araştırma paradigmasının sınırlayıcı çerçevesinden çıkarak ortak bir alanda araştırma yapabileceğini savunmaktadırlar.

Creswell'e (262) göre karma yöntem araştırmalarının temel varsayımı, nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin birlikte veya harmanlanarak kullanılmasının araştırma problem ve sorularının bu yöntemlerin ayrı kullanılmasından daha iyi anlaşılmasını sağlar. Böylece pragmatist ve dönüşümsel paradigmaların öngördüğü gibi araştırma probleminin gerektirdiği ihtiyaçlar göz önüne alınarak araştırma probleminin kapsamlı araştırmasına esneklik sağlanmaktadır. Pragmatist ve dönüşümsel paradigmalar, çevremizdeki olay ve olguların karmaşık ve çok boyutlu olması nedeniyle araştırma probleminin kapsamlı ve her boyutuyla incelenmesine dayanmakta, nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanılmasıyla gerçekleştirilmektedir (258). Nicel araştırmalarda neden-sonuç ilişkileri, indirgemeci düşünme ve ölçümler ön plandayken, nitel araştırmada algılar, anlamlar, olay ve olguların örüntüleri ön plandadır. Karma yöntem araştırmalarında ise çoklu yaklaşım ve uygulama odaklı

olma önemlidir ve araştırma sorularına çoğulcu, problem odaklı ve uygulama merkezli bakılması gerekir. Karma yöntem araştırması nitel ve nicel araştırma yöntemlerine alternatif üçüncü bir yöntem olmaktan çok bütünleyici bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım araştırmacının, aynı araştırma içerisinde hem tümevarımcı hem de tümdengelimci, hem nesnel hem de öznel düşünmesini gerektirmektedir (259). Bu düşünce biçimi Greene (260) ve Mertens (261) tarafından dönüşümsel bakış açısı olarak adlandırılmaktadır ve araştırmacının ancak böyle bir esnek bakış açısıyla iki temel araştırma paradigmasının sınırlayıcı çerçevesinden çıkarak ortak bir alanda araştırma yapabileceğini savunmaktadırlar. Yapılan tez çalışmasında kadınların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımının çok boyutlu incelenmesi ve kadınların güçlendirilmesine alan oluşturabilecek bir serbest zaman değerlendirme çalışmasının yapılması bağlamında çözüm odaklı bir araştırma olması ve araştırma probleminin çok yönlü incelenmesi sebebiyle karma yöntem araştırması kullanılmıştır.

Karma yöntem araştırmalarının farklı işlevleri ve farklı araştırma desenleri bulunmaktadır. Yapılan tez araştırmasında araştırma probleminin çok boyutlu olması nedeniyle karma yöntemin çeşitleme tamamlama işlevinden faydalanılmıştır. Tamamlama, nitel ve nicel yöntemlerin kullanılarak araştırma problemi ile ilgili farklı boyutları incelemek için kullanılmaktadır. Bu farklı boyutlara ilişkin elde edilen sonuçlar birbirini tamamlayarak araştırma problemine daha kapsamlı bir sonuç ortaya koymaktadır (260). Yapılan tez araştırmasında araştırma deseni olarak "açımlayıcı sıralı desen" kullanılmıştır. Açımlayıcı sıralı desende araştırma problemi daha çok nicel yönelimlidir, örnekleme nicel ve nitel olmak üzere iki aşamadan oluşur. Nicel ve nitel verilerin toplanması birbirinden bağımsız değil, birbiriyle ilişkilidir. Sıralı desen olması ardışıklığın nicel olarak mı yoksa nitel olarak mı başladığını ayırt etmek amacıyla belirtilir. Açımlayıcı desen içerisinde araştırmacı nicel bir aşamayı yöneterek başlar ve nitel ikinci bir aşamayla özel sonuçlar aramaya başlar. İkinci nitel aşama, ilişkili sonuçları daha derin açıklama amacıyla uygulanır (263, 264).

3.1.1. Nicel Araştırma Yöntemi

Yapılan tez araştırmasının nicel boyutunda ön test son test yarı deneysel yöntem kullanılmıştır. Yarı-deneysel modeller, gerçek deneysel modellerin gerektirdiği kontrollerin sağlanamadığı veya yeterli olmadığı durumlarda tercih edilir (265, 266). Bu desende katılımcılar, kendiliğinden oluşmuş gruplar arasından eşleştirilmeye çalışılır. Pek çok deneysel araştırmada, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi, işlem öncesinde ve sonrasında bağımlı değişken üzerinde yapılan benzer ölçümlerin sonuçları arasındaki farka bakılarak belirlenmektedir. Uygulamada işlem öncesi ölçmeye ön test, işlem sonrası ölçmeye son test denmektedir ve bu testlerin aynı şekilde aynı şeyleri ölçmeleri istenir. Ön test ve son test sonuçları arasındaki farkın testlerin kendisinden değil de aradaki uygulamadan kaynaklanıyor olduğunu göstermek için aynı test hem ön test hem de son test olarak verilmektedir (267).

3.1.2. Nitel Araştırma Yöntemi

Yapılan tez araştırmasının nitel boyutunda katılımcıların bir olguya ilişkin yaşantılarını, algılarını ve bunlara yüklediği anlamları ortaya çıkartmak amacıyla fenomenoloji yöntemi kullanılmıştır. Olgubilim olarak da adlandırılan fenomenoloji bireylerin bizzat deneyimlediği olgulara ilişkin yorumlarına yakından bakarak zihinlerindeki bilişsel yapıları açığa çıkarmayı amaçlamakta ve bireysel tecrübeler ile ilgilenmektedir (268, 269). Fenomenoloji araştırmalarında veri kaynakları, araştırmanın odaklandığı olguyu yaşayan ve bu olguyu dışa vurabilecek veya yansıtabilecek bireyler ya da gruplardır. Bu araştırma yönteminde başlıca veri toplama aracı görüşmedir. Olgulara ilişkin yaşantıları ve anlamları ortaya çıkartmak için görüşmenin araştırmacılara sunduğu etkileşim esneklik ve irdeleme özellikleri yoluyla yaşantıların ve anlamlandırmaların dışa vurulması söz konusudur. Fenomenoloji araştırmalarında veriler içerik analizi ile kavramsallaştırılıp, olguyu tanımlayabilecek temaların ortay çıkartılması ile yorumlanmaktadır. Bunun yanı sıra ortaya çıkan tema ve örüntüler çerçevesinde elde edilen bulgular açıklanır ve yorumlanır (270).

3.2. Fiziksel Aktivite Program Tasarımı

12 haftalık/36 saatlik Pilates egzersiz programı tasarlanırken 5 aşamalı program dizayn süreci kullanılmıştır. Bunlardan ilki amaç, kapsam ve hedefleri farklılaşsa da bir program tasarlama sürecinde kullanılan önemli ilkelerin belirlenmesidir. İkincisi, aktivite ortamında feminist stratejilerin kullanılmasını sağlayan feminist pedagojiye göre aktivite ortamı düzenlenmesinde kullanılan amaç ve ilkelerin belirlenmesidir. Üçüncüsü, aktivite ortamında feminist pedagojiye göre eğiticinin ve eğitmenin rolünün belirlenmesidir. Dördüncüsü programın amaçları, hedefleri ve kullanılacak olan feminist pedagoji stratejileri bağlamında 12 haftalık/36 saatlik program içeriğinin tasarlanmasıdır. Beşincisi ise tasarlanan programa bağlılığın ölçülmesi ve geri bildirim verilmesidir.

1. Program Tasarım Sürecinde Kullanılan İlkeler

Program tasarımı en genel ifade ile bir programın hangi ögelerden oluşacağının ortaya çıkarılması süreci olarak tanımlanmaktadır. Program tasarımları, programı oluşturan temel öğeleri oluşturup bu öğeler arasındaki ilişkileri belirleyerek ortaya çıkmaktadır. Bir programın en temel öğeleri, hedef, içerik, öğrenme yaşantıları ve değerlendirmedir. Kendine özgü tasarımlar geliştirmek bu temel öğelere farklı ağırlıklar verilmesiyle oluşturulmaktadır (271). Programı, belirlenen boyutlarda bir etkinlik programı uygulamaya koymak için tasarlanmış belirli faaliyetler kümesi olarak tanımlayan Fixen ve ark. (272) tasarımı ise net ifade edilen ayrıntılı ve spesifik bir süreç ve belirlenen aktivite grubunun bağımsız gözlemciler ile birlikte varlığı ve gücü tespit edilebilen bir uygulama olarak tanımlamaktadırlar. Fixen ve ark. (272)'e göre tasarımda önemli bazı ilkeler bulunmaktadır. Bunlar;

1. Tasarımın amaca uygun şekilde planlanmış olması gerekir.
2. Tasarımda uygulanan programın amaca uygun yürütülüyor olması gerekir.
3. Program tasarlanırken eğitmenin kullanacağı spesifik müdahaleler hedeflenir (olumlu davranışları hedefleyen destek müdahaleler planlanır).
4. Katılımcıların programdan beklenilen faydayı alması, planlanan tasarımın birebir uygulandığı anlamına gelmez.

5. Eğitmen her konuda uzman olabilir fakat amaç bağlamında bir tasarım planlamak ve bu tasarıma uygun müdahaleler yapmak tasarıma bağlılık açısından önemlidir.
6. Tasarıma bağlılık, sadece doğru adımların sıralanması değil aynı zamanda adımların ne kadar iyi uygulandığıyla da ilgilidir. Uygulamada ses tonu bile önemlidir
7. Akademik ve davranışsal gelişim için tasarım sadakatinin (bağlılığın) 5 aşaması vardır.
8. Eğitmene, tasarım basamaklaması için tasarıma bağlılık protokolü hazırlamak gerekir.
9. Tasarıma bağlılık azaldıkça programın etkisi de düşebilir. Programın etkisi düşerse adımın değiştirilmesinden ziyade müdahalenin daha doğru uygulanmasına dikkat edilmelidir.

2. Feminist Pedagojiye Göre Fiziksel Aktivite Ortamı Düzenlenmesi

Araştırmanın amacı ve kuramsal çerçevesi bağlamında geliştirilen fiziksel aktivite programının hem kadınların güçlenmesine katkı sağlayacak yollarının ve stratejilerinin geliştirilmesi, hem de istenilen faktörlerin geliştirilmesine yönelik bir fiziksel aktivite ortamı hazırlanırken aynı zamanda bunun bir eğitim ortamı olduğu varsayılarak bir gizil öğrenme alanı oluşturulduğu söylenebilir. Bu bağlamda feminist pedagojinin eğitim ortamı stratejilerinden faydalanılmıştır ve feminist pedagojiye göre aktivite ortamının düzenlenmesi 12 haftalık/36 saatlik program tasarımının en temel öğelerinden bir tanesi haline gelmiştir. Kadınların fiziksel aktivite ile güçlendirilmesi hedeflenirken aktivite ortamının feminist pedagojiye göre düzenlenmesinde 3 önemli amaç bulunmaktadır. Bunlar;

1. Güçlenme/Güçlendirme; feminist pedagojiye göre güçlenme baskın olmak, baskı kurmak anlamına gelmemektedir aksine “enerji, potansiyel ve kapasitenin geliştirilmesidir.” Feminist eğitim ortamı yapılandırılırken gücün sınırlandırılmasının aksine tüm bireylerin gücünün arttırılması önemlidir.
2. Topluluk; feminist eğitim ortamında çok seslilik önemlidir, birlikte karar alma ve herkesin fikirlerini önemseme ön plandadır. Tüm bireyler düşüncelerini paylaşır ve diğerlerinin düşüncelerine saygı duyar.

3. Özerklik; feminist eğitim ortamının önemli özelliklerinden biri de özerklik becerilerinin geliştirilmesidir. Bireylerin özerklik duyguları gelişir ve öz saygıları artar (273).

Feminist pedagojiye göre güçlenmeyi sağlayan bir takım aktivite ortamı stratejileri bulunmaktadır. Bunlar şu şekildedir;

- Bireylerin hedefleri doğrultusundaki düşüncelerini, yeteneklerini ve fırsatlarını geliştirmek.
- Bireylerin bağımsızlığını geliştirmek
- Bireylerin başarı hissini ve yapabileceklerine olan inancını arttırmak.
- Planlama becerilerini, müzakere, değerlendirme ve kendi başına karar verebilme becerilerini geliştirmek.
- Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek.
- Mutluluk, tatmin ve öğrenmeye aktif katılım ve amaçları doğrultusunda zoru başarabilecekleri hissinin geliştirilmesi (273).

3. Feminist Pedagojiye Göre Aktivite Ortamında Eğitmen ve Eğiticinin Rolü

Bir program tasarımının ne ve nasıl olduğu farketmeksizin tasarım süreci, bağlılık protokollerinin belirlenmesi, basamaklama, materyalin ve eğiticinin ve eğitmenin belirlenmesiyle başlamaktadır. Program tasarımı hakkında bilgi sahibi olan kişiye eğitmen (bağlılık koçu/danışman), programı bağlılık ile nasıl uygulayacağını öğrenen kişiye eğitici/uygulayıcı denmektedir (272). Eğiticiye danışmanlık yapacak eğitmenin alanında uzman, yönteme hakim ve program tasarımı hakkında deneyimli biri olmalıdır. Eğitmen, tasarıma bağlılık protokolünü, tasarımın adımlarını ve sırasını, tasarımda kullanılacak özel malzemelerin nasıl ve ne sıklıkla hangi materyallerden kullanılacağını listeler. Tasarımın eğitici tarafından uygulanması gerektiğini, ipuçlarını ve destekleyici eylemlerini belirler ve tasarıma bağlılık protokolüne yazılı olarak aktarır. Eğiticinin, uygulayacağı program tasarımının ne olduğu, nasıl uygulandığı, nasıl planlandığı hakkında net parametrelere ihtiyacı vardır ve bu eğitmen tarafından sağlanıp desteklenmektedir.

Yapılan tez çalışmasında kullanılan feminist pedagojiye göre ise aktivite ortamında eğiticinin de birtakım rolleri bulunmaktadır. Bunlar;

- Feminist eğitim ortamında öğrenme sürecinde arabulucu olması gerekmektedir. Bilgiyi aktaran ve eğitim ortamının düzenini sağlayan kişi olmanın dışında bireylere ihtiyaçları olan bilgileri aktarırken onların tepkilerini tespit ederek geri dönüşler yapması beklenir.
- Eğitim ortamının oturma, yerleşme düzenine dikkat edilmelidir. Eğitici sınıfta diğer bireylerden ayrı bir yerde veya üst bir kademede durmamalıdır. Dışarıdan bakıldığında eğiticinin ve otoritenin kimde olduğu fark edilmemelidir.
- Feminist eğitim ortamında klasik öğrenci-öğretmen ilişkisi yoktur. Sınıfın kontrolünün tamamen eğitici de olması bireylerin baskı altında hissetmesini sağlayacağından feminist pedagojinin buna önerisi öncelikle bu kontrolün kaldırılıp bireylerin baskıdan arındırılmasıdır. Müfredatın tamamının eğitmen tarafından belirlenmesi değil öğrenci öğretmen ortaklaşa karar verebilecekleri bir içeriğe sahip olması sağlanmalıdır. (272, 275)
- Eğiticinin eğitim ortamındaki tüm bireylere eşit davranması gerekmektedir. Tüm bireylerin ortamda eşit olduklarını hissetmeleri gerekmektedir (276)
- Eğiticinin eğitim ortamında bireylerin görüşlerine ve düşüncelerine de yer vermelidir, düşüncelerini özgürce paylaşabilmeleri bireylerin farklılıklara ve farklı hislere saygı duymaları sağlanmalıdır. Böylece bireyler başkalarının farklı hislere sahip olabileceği fikrini ve farkındalığını öğrenmelidir (276)
- Eğitim ortamı içinde bireyler arasında eşitliği sağlamak amacıyla, farklı kültürel ve sosyal altyapılara sahip veya başka din, dil, mezhep, ırklara mensup ya da fiziksel olarak bir farklılığa sahip (engellilik durumu) olan kişileri toplumdaki çoğul kesimden farklı hissettirmemek adına, merkezde belli kişilerin olmasını engellemek de, feminist pedagojinin hedefleri arasındadır. Bunun için herkese "öteki" olma alanı açmayı önerir. Böylece kimse dışlanmadan, bireyler kendi fikirlerini, tecrübe ve hislerini

paylaşma imkânı bularak, öğrenme sürecine katkıda bulunabilirler. Böyle yaparak sınıftaki tüm sesleri cesaretlendirmiş ve sessizliğin yok olmasına da yardım etmiş olacaktır (277).

- Feminist pedagojinin önemsediği bir diğer konu ise eğitim ortamında öğrenilen bilgiler ile bireylerin kendi tecrübeleriyle öğrenilen bilgiler arasında bağ kurulmasıdır. Bu nedenle feminist pedagoji bireylerin tecrübelerini üretilen bilginin merkezine koymaktadır (278).

Feminist pedagojiye göre eğiticinin aktivite ortamındaki rolü belirlenmiş ve Pilates egzersizi sırasında eğiticinin fiziksel aktivite ortamını düzenlerken göz önünde bulundurması gereken feminist fiziksel aktivite ortamı hedefleri belirlenmiştir. Bunlar;

- Katılımcıların enerji, potansiyel ve kapasitelerinin geliştirilmesi, tüm bireylerin gücünün arttırılması
- Fiziksel aktivite öncesi, sırası veya sonrasında katılımcıların fikirlerini önemsemesi, düşüncelerine saygı duyması ve birlikte fikir paylaşımına önem vermesi
- Fiziksel aktivite uygulaması sırasında katılımcılara sorumluluk duygusu ve liderlik becerisi kazandırabilecek yaklaşımlarda bulunması
- Katılımcıların, fiziksel aktivitenin hedefleri doğrultusunda düşüncelerini, yeteneklerini geliştirmesi
- Katılımcıların fiziksel aktivite aracılığıyla bağımsızlığının geliştirilmesi
- Fiziksel aktivite sırasında katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması
- Fiziksel aktivite öncesi veya sonrası planlama becerilerinin, müzakere ve değerlendirme becerilerinin desteklenmesi
- Pilatesin temel amaçlarından yola çıkarak bireylerin zihinsel ve fiziksel gelişimine katkı sağlayabilecek egzersizlerin ve söylemlerin yapılması vasıtasıyla katılımcıların benlik saygısının ve özerkliliklerinin geliştirilmesi
- Fiziksel aktivite ile mutluluk, tatmin ve öğrenmeye aktif katılım sağlayarak zoru başarabilecekleri hissinin desteklenmesi

- Pilates eğitmeninin fiziksel aktivite sırasında katılımcılara geri dönüşler yapması
- Pilates eğitmeninin fiziksel aktivite sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması
- Pilates eğitmeninin fiziksel aktivite sırasında katılımcılara karşı baskıcı olmaktan kaçınması, ortaklaşa bir aktivite ortamı sağlaması.
- Tüm katılımcılara eşit davranması ve tüm bireylerin eşit olduklarını hissettirmesi
- Pilates eğitmeninin fiziksel aktivite ortamında katılımcıların birbirlerinin farklılıklarına saygı duyulduğu bir ortam sağlaması
- Pilates eğitmeninin fiziksel aktivite ortamında edinilen bilgilerin kendi tecrübeleriyle birleştirilip gelecek hayatlarına uygulamaları konusunda teşvik edici ve yönlendirici söylem ve uygulamalarda bulunması

4. 12 Haftalık/36 Saatlik Fiziksel Aktivite Programı

Yapılan tez araştırmasında, araştırmanın amaçları, kuramsal çerçeve ve feminist pedagojiye göre aktivite ortamının düzenlenmesi ve program tasarım ilkeleri bağlamında 12 haftalık/36 saatlik Pilates egzersiz programı tasarlanmıştır. Her derse ait malzeme, amaç, feminist stratejiler, güçlenme hedefleri ve program içeriği belirlenmiştir. Her dersin içeriği eğitmen tarafından eğiticiye program öncesi aktarılmış ve yazılı olarak verilmiştir. Derslere ait 12 haftalık pilates egzersiz programı Ek 6'da verilmiştir.

5. Programa Bağlılığın Ölçülmesi ve Geribildirim

Tasarımın nasıl uygulandığı, aslına, amacına ve hedeflerine sadık kalınıp kalınmadığı program çıktılarını önemli derecede etkilemektedir. Bu nedenle program tasarımı ne olursa olsun programa bağlılık için uygulanabilecek genel adımlar bulunmaktadır. Bir tasarıma bağlılık, her tasarıma özel beklentiler değil, tasarımın aslına sadık kalmanın evrensel beklentisidir. Bir tasarıma başladıktan sonra bir aşamayı tamamlayıp durmak gibi bir seçim yoktur, tasarım uygulamasına başlandıktan sonra programı tüm aşamaları ile uygulamak, eksik kalınan noktalarda destekleyici müdahalelerde bulunmak gerekmektedir. Fixen ve ark. (2005)'na göre Eğitici tarafından program tasarımının nasıl uygulanacağı net bir şekilde

öğrenildiğinde öz değerlendirme yapması kolaylaşacaktır. Tasarıma bağlılığın düştüğü gözlemlenirse eğitmen tarafından eğiticiye belirli destek ve müdahaleler yapılarak bağlılığın yükseltilmesi programdan elde edilmesi beklenen faydayı arttıracaktır. Program tasarımının net bir şekilde ifade edilip, spesifik ve ayrıntılı açıklanması/hazırlanmasıyla birlikte programa bağlılığın ölçülmesi adımlarına geçilebilmektedir.

12 haftalık Pilates egzersiz programı hedefleri ve programa bağlılık protokolleri bağlamında her dersin sonunda eğitici ve eğitmen tarafından ayrı ayrı doldurulmak üzere program tasarımına bağlılığı belirleyen günlük kontrol listeleri hazırlanmıştır. Programın amaçları ve hedefleri bağlamında günlük program stratejileri belirlenip eğiticinin öz değerlendirme yaparak bu amaç ve hedefleri ne kadar uyguladığını düşündüğü belirlenmiştir. Bunun yanı sıra katılımcı gözlemci olan eğitmen tarafından eğitici gözlemlenip günlük program amaç ve hedeflerine ne kadar bağlı kaldığı belirlenmiştir. Her dersin sonunda eğitici ve eğitmen tarafından ayrı ayrı doldurulan günlük kontrol listeleri eğitmen tarafından karşılaştırılıp eğiticinin öz değerlendirme süreci ve programa bağlılık yüzdesi belirlenmiştir. Programa bağlılığın düştüğü gözlenen hedefler üzerine yeni stratejiler belirlenip eğitici ile yeni stratejiler paylaşılmıştır. 12 haftalık Pilates egzersiz programında eğitici tarafından öz değerlendirme yapılan 36 dersin günlük kontrol listeleri değerlendirildiğinde program tasarımına bağlılık oranı %90 ve üzeridir. 12 haftalık Pilates egzersiz programında eğitmen tarafından eğiticinin değerlendirildiği 36 dersin günlük kontrol listeleri incelendiğinde program tasarımına bağlılık oranı %80 ve üzeridir. Eğitici ve eğitmen tarafından yapılan değerlendirme sonuçları arasındaki farklılık her dersin sonunda incelenerek eksikliklerin saptanması ve programa bağlılığın arttırılması yönünde yeni stratejiler belirlenmesiyle giderilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda esnek ve yaşayan bir program olduğunun belirtilmesi önemli görülmektedir. Aşağıda bağlılık protokolüne ait 2. Hafta 2. Dersin günlük kontrol listesi örneği verilmiştir (Tablo 3.1.).

Tablo 3.1. Günlük kontrol listesi örneği

Pilates Eğitmeni:	**Tarih:**	
Eğitici/Tasarıma Bağlılık Koçu:	**Bağlılık % :**	
Talimatlar: Eğer eğitmen iseniz öz değerlendirme için kullanın; eğer eğitici/gözlemci iseniz her soruyu yanıtlayın.		
1.Pilates eğitmeni, uygulama haftası ve gününe ait egzersiz programına sahip mi?	Evet	Hayır
2.Pilates eğitmeninin egzersiz programında yer alan salon, araç gereç temiz ve kullanıma hazır mı?	Evet	Hayır
3.Pilates eğitmeni uyguladığı her bir hareketin doğru yapılıp yapılmadığını kontrol ediyor mu?	**Günlük program amaçları göz önünde bulunduruldu mu?**	
	Evet	Hayır
	Program içeriğindeki tüm hareketler tam anlamıyla yapıldı mı?	
	Evet	Hayır
4.Pilates eğitmeni hareketi tamamlama koşuluna göre takviye edici yaklaşımda bulundu mu ve hareketin katılımcılar tarafından özümsenmesi konusunda %90 üzeri hassasiyet gösterdi mi?	Evet	Hayır
5.Pilates eğitmeni, feminist fiziksel aktivite ortamının düzenlenmesi ilkelerine göre hazırlanan stratejilere uygun yaklaşımlarda bulunuyor mu?	**Yerleşme düzenine dikkat ediyor mu?**	
	Evet	Hayır
	Bireysel farklılıklara saygı duyup her bireyi kendi potansiyeline göre değerlendirebiliyor mu?	
	Evet	Hayır
	Baskıcı olmaktan kaçınıp, ortaklaşa bir aktivite ortamı sağlıyor mu?	
	Evet	Hayır
	Her bireye eşit davranıp, eşit olduklarını hissettiriyor mu?	
	Evet	Hayır
6. Pilates eğitmeni, kadınların güçlendirilmesi doğrultusunda hazırlanan hedeflere uygun yaklaşımlarda bulunuyor mu?	**Katılımcıların kendi bedenlerini tanımalarını destekleyici yaklaşımlarda bulunuyor mu?**	
	Evet	Hayır
	Katılımcıların birbirleriyle iletişim kurmalarını destekleyici yaklaşımlarda bulunuyor mu?	
	Evet	Hayır
	Aktivite ortamını, katılımcılar için verimli hale getirebiliyor mu?	
	Evet	Hayır
	Katılımcıların, aktiviteye katılarak kendilerine özel alanlar yaratmalarını destekleyebiliyor mu?	
	Evet	Hayır
7.Günlük eğitim sonrasında eğitici, pilates eğitmeni ile egzersiz için yeterli şartların, malzemenin vb. tam olup olmadığı konusunda konuştu mu?	Evet	Hayır
8.Pilates eğitmeni farklı egzersiz takviyeleri ve feminist fiziksel aktivite ortamı düzenlemesi yapmak ve farklı malzemeler (etkinlikler,stratejiler) kullanmak isterse eğitici buna zaman ayırıyor mu?	Evet	Hayır
Cevapların Toplamı		
Evet cevaplarının sayısını, evet cevaplarının toplamına bölün karşılık gelen yüzde bağlılığı temsil eder, yanlış cevaplar doğru cevapları etkilemez)	**Bağlılık Yüzdesi:** %.....	
Yorumlar:		

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Nicel Veri Toplama Araçları

Tez Araştırmasının nicel boyutunda kadınların serbest zaman davranışlarını ve seçimlerini anlamak amacıyla "Serbest Zaman İlgilenimi ölçeği" kullanılmıştır, bunun yanı sıra kadınların serbest zamanlarındaki özgürlük algılarını belirlemek amacıyla "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" ve bireylerin serbest zamanlarından aldıkları tatmini ölçmek amacıyla "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır.

Bu araştırmada 21 kişiden oluşan deney grubuna araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenen 3 ölçekten oluşan ön test ölçümü, 12 haftalık Pilates egzersiz uygulaması ve aynı ölçekler ile son test ölçümü yapılmıştır. Katılımcılardan 12 hafta boyunca düzenli fiziksel aktivite dışında herhangi bir aktiviteye katılmamaları istenmiştir.

Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği: Kyle ve ark (116) tarafından geliştirilen Gürbüz ve ark. (279) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek orijinal formuna uygun şekilde eşit dağılımlı (3'er madde) 15 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade'dir. (1) Hiç Katılmıyorum - (5) Tamamen Katılıyorum şeklinde derecelendirilen 5'li likert tipi ölçektir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği: Uzun formu Beard ve Ragheb (132) tarafından geliştirilen ve Idyll Arbor tarafından 2002 yılında kısa form şeklinde düzenlenen Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin kuramsal arka planını Öz Belirlenim kuramının oluşturmaktadır. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Gökçe (147) tarafından yapılmıştır. Ölçek orijinal formuna uygun olarak 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin boyutları incelendiğinde; psikolojik, eğitim, sosyal rahatlama, fizyolojik ve estetik boyutu olarak tanımlanmıştır. Ölçek (1) Neredeyse Hiç Doğru Değil – (5) Neredeyse Her Zaman Doğru şeklinde 5'li likert tipi derecelendirilmektedir.

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği: Witt ve Ellis (131) tarafından geliştirilen "Serbest Zaman Teşhis Bataryası"nın bir bölümü olan Serbest

Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas (280) tarafından yapılmıştır. Orjinalinde 25 madde ve tek alt boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe formu da orijinal formuna benzer şekilde 25 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek formu (1) Kesinlikle Katılmıyorum – (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde derecelendirilen 5'li likert tipidir.

3.3.2. Nitel Veri Toplama Araçları

Tez araştırmasının nitel boyutunda, kapsamlı bilgi edinmek amacıyla nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan veri toplama araçlarından katılımlı gözlem, alan notları ve bireysel görüşmelerden faydalanılmıştır.

Katılımlı Gözlem: herhangi bir ortamda oluşan davranışı ayrıntılı olarak tanımlamak amacıyla kullanılan katılımcı gözlem yapılan tez araştırmasında kullanılan veri toplama araçlarından biridir. Araştırmacılar tarafından bir ortamda oluşan bir davranışa ait detaylı, kapsamlı ve zamana yayılmış bir bilgi elde edilmek isteniyorsa katılımcı gözlem yöntemi en yaygın kullanılan yöntemdir (281). Katılımcı gözlem ile araştırmacı grubunun bireysel görüşmelerde bahsetmedikleri veya bahsetmek istemedikleri şeyler, davranış biçimleri, alışkanlıkları, kendine has özellikleri onların günlük yaşam pratikleri içerisinde doğal ortamlarında gözlemlenip deneyimlenebilmektedir. Bu nedenle araştırmacı 12 haftalık/36 saatlik Pilates egzersiz programı boyunca alanı deneyimlemiş ve katılımcı gözlemci olarak bulunmuştur. Araştırmacı egzersiz programına katılımcı gözlemci olarak dahil olurken, salonun yapısına, katılımcıların yerleşme şekillerine, kendi aralarındaki ilişkilerine, eğiticinin programa bağlılığına, eğitici ile katılımcılar arasındaki ilişkiye, katılımcıların bireysel potansiyellerine dikkat etmiştir. Araştırma grubunun günlük yaşam pratiklerin, araştırma alanında oluşan olay ve olguları gözlemi yapılan bireylerin gözünden anlatmak ve aktarmak amacıyla araştırmacı gözlem yaparken tarafsız olmalı ve öznel yorumlardan kaçınmalıdır (282). Bu amaçla, araştırmacı alan içerisindeki kendi öznel ilişkilerini ve yargılarını bir kenara bırakarak, alandaki bireylerin gözünden olduğu gibi aktarmıştır.

Bireysel Görüşme: Araştırma problemi hakkında yüzeysel bilgilerden yerine, katılımcıların düşünce ve deneyimleri hakkında bilgi edinmek amacıyla

kullanılan bir tekniktir. Araştırmacı görüşme yöntemini kullanarak görüşme yapılan kişinin iç dünyasına girmeye ve olayları onun perspektifinden anlamaya ve kavramaya çalışır (283). Bu bireysel görüşmeler gerçekleştirilirken araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, yapılandırılmış görüşmelerden biraz daha esnektir. Araştırmacı sormayı planladığı soruları içeren görüşme protokolünü hazırlar, her bireye aynı soruları sorar. Buna karşın görüşmenin akışına bağlı olarak değişik, yan veya alt sorular da sorulup kişinin cevaplarını ayrıntılandırması istenebilir (270).

Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanırken araştırmanın amacı, kuramsal çerçeve ve literatürden faydalanılmıştır (69, 147, 227, 279, 280). Görüşme soruları serbest zaman kavramı, değerlendirilmesi, algılanan özgürlük, tatmin düzeyi ve güçlendirme alt boyutları çerçevesinde şekillendirilmiştir. Araştırma kapsamında ilk olarak, 12 haftalık Pilates egzersiz programının 6. haftasında program sürecini değerlendirmek ve geliştirmek amacıyla ara görüşme yapılmıştır. Yapılan ara görüşmede veri doygunluğuna ulaşılana kadar 10 kişi ile 15-30 dakika arasında görüşülmüştür. 12 haftalık Pilates egzersiz programı tamamlandığında ise toplam 21 kişi ile bireysel görüşme yapılmıştır. Gerçekleştirilen görüşmeler 20 ile 40 dakika arasında sürmüştür. Görüşmeler esnasında veri kaybını önlemek amacıyla ses kayıt cihazı kullanılmış, görüşmeler gerçekleştirilmeden önce görüşme yapılan kişilerden ses kayıt cihazı kullanımı için izin alınmıştır. Araştırmanın amacı bağlamında hazırlanan görüşme soruları ekte verilmiştir.

Alan Notları: Araştırmada, katılımcı gözlem ve bireysel görüşmelerle birlikte sıklıkla kullanılan veri toplama tekniklerinden alan notları kullanılmıştır. Alan notları tutulurken tarafsız ve araştırmacı yorumu katılmadan betimleyici açıklamalar yapılması gerekmektedir. Alanın fiziki şartlarından bireylerin giyimine, birbirleriyle aralarında geçen diyaloglara kadar her türlü ayrıntıyı içerebilen alan notları veri kaybı oluşmaması amacıyla vakit kaybetmeden kaydedilmelidir (283). Araştırmacı tarafından eğitici ile Pilates egzersiz programı üzerine çalışılmaya başladığı andan itibaren alan notları tutulmaya başlamıştır. Eğitici ile birebir uygulama esnasında, katılımcılar ile pilot uygulamaya geçildiğinde ve 12 haftalık/36 saatlik program uygulaması yapılırken araştırmacı tarafından alan notları tutulmaya devam etmiştir. Alan notları, eğiticinin eğitimini, program geliştirme sürecini, birebir

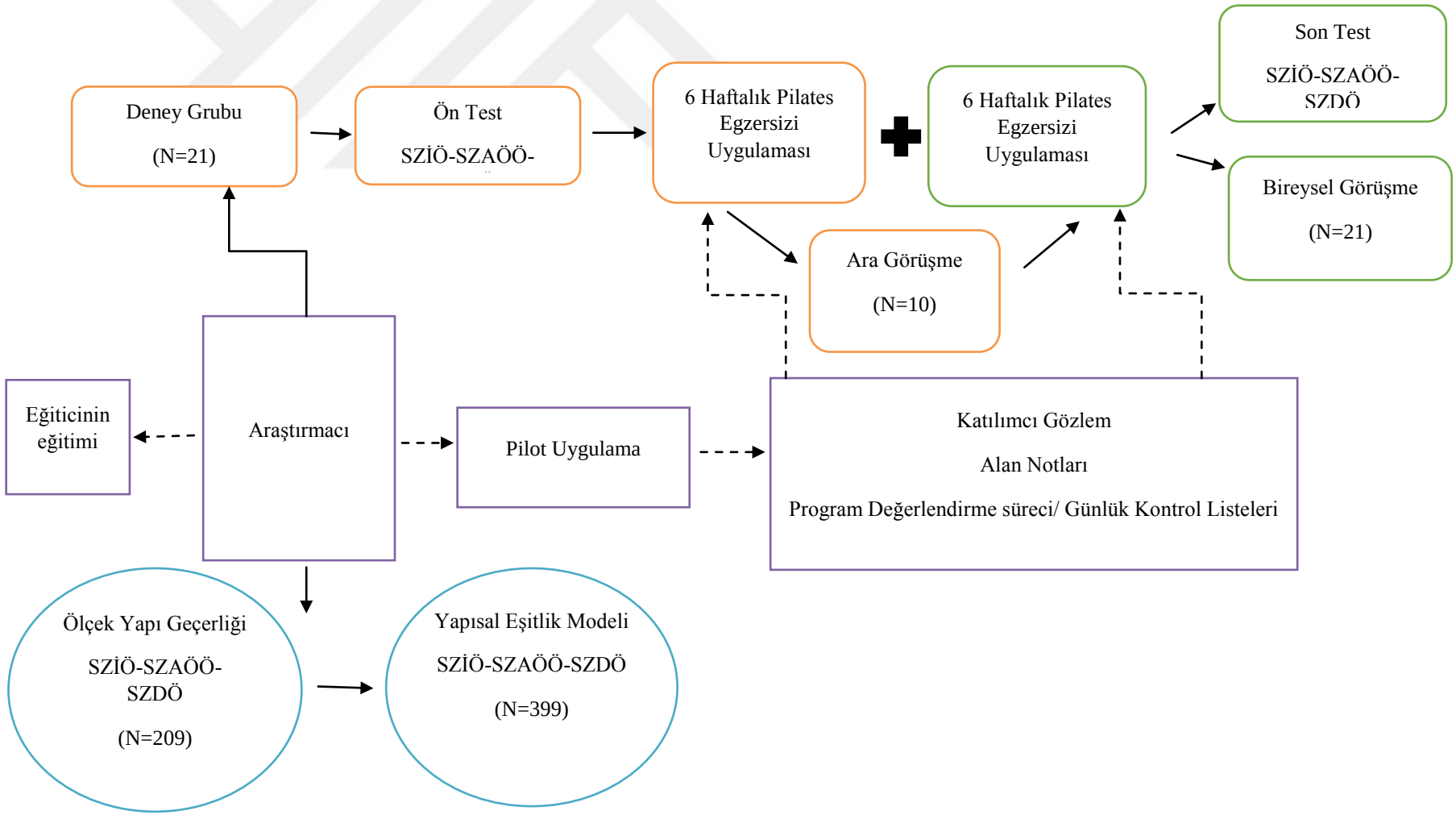
uygulama esnasında programda yaşanan sorunları, pilot uygulama esnasında katılımcılara ait gözlemleri ve 12 haftalık program sürerken ortaya çıkan sorunları, programa bağlılığı arttırmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen stratejileri, programa ek gerçekleştirilen destekleyici uygulamaları içermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın nicel bölümünde, araştırmada kullanılan ölçek yapı geçerliğini test etmek amacıyla, Yapısal Eşitlik Modellemesi amacıyla ve 12 haftalık pilates egzersiz programı ön test-son test verilerini elde etmek amacıyla 3 ayrı katılımcı grubundan veri toplanmıştır.

Çalışmanın ölçek yapı geçerliğini test etmek ve Yapısal Eşitlik Modellemesi oluşturmak amacıyla toplanan veriler fitness veya pilates salonlarında araştırmacı eşliğinde gönüllü katılım ilkesine bağlı kalarak araştırmanın amacı bağlamında belirlenen nicel veri toplama araçları ile toplanmıştır. Araştırmanın 12 haftalık pilates egzersiz programı katılımcı grubundan ise egzersiz programı öncesi ve egzersiz programı sonrası araştırmanın amacı bağlamında belirlenen nicel veri toplama araçları kullanılarak veriler toplanmıştır.

Araştırmanın nitel bölümünde ise 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan kadınlardan yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile egzersiz programının 6. haftasında 10 katılımcı ile ve 12. Haftasında katılımcıların tamamı ile görüşme yapılarak veriler toplanmıştır. Görüşmeler araştırmaya katılan kadınların ofislerinde sadece araştırmacı ve görüşülen katılımcı olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra alan notları ve gözlem yöntemleri ile de veriler desteklenmiştir (Şekil 3.1.).



Şekil 3.1. Veri toplama prosedürü.

3.5. Araştırmanın Alanı

Bu araştırma, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kurupelit Kampüsü içerisinde yer alan Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Step Aerobik ve Pilates salonunda gerçekleştirilmiştir. Salon 600 metre kare genişliğinde ve 5 metre yüksekliğindedir. Salonda 25 adet mat, 25 adet bosu topu, 25 adet Pilates bandı, 25 adet Pilates çemberi, 25 adet 75 cm çapında büyük Pilates topu, 25 adet 25 cm Çapında küçük Pilates topu, 1-6 kg arasında değişen 50 adet dambıl bulunmaktadır. Salonun içerisinde 2 ayrı oda bulunmaktadır bunlardan bir tanesi soyunma odası olarak kullanılmakta diğeri ise malzemelerin saklanması için kullanılmaktadır. Ayrıca salonda 6 hoparlörü bulunan Soundcraft marka ses mikseri bulunmaktadır.

3.6. Araştırmacı Özdüşünümselliği

Nitel araştırmalarda araştırmacının kendine araştırmada nasıl bir konum seçtiği önemlidir ve iki tür araştırmacı kimliğinden söz edilmektedir. Bunlar açık kimlik ve gizli kimliktir. Araştırmacının alan içerisinde hangi kimliği seçeceği, araştırmanın amaçlarına, hedeflerine ve araştırma alanının yapısına göre belirlenmektedir. Açık kimlik; araştırmacının kimliğini gizlemeden alanda neden ve nasıl var olduğunu açıkça beyan ettiği araştırmacı duruşudur. Bu sayede araştırmacı katılımcılarla iletişim halinde olup, süreçle ilgili sorular sorabilir, geri dönütler alabilir ancak kimliğin açıkça beyan edilmesi katılımcıların gerçek duygu ve düşüncelerini saklamalarına da yol açabilir (283). Yapılan araştırmada araştırmacı, katılımcılar ile iletişim halinde olabilmek, program sürecinde anında geri dönütler alabilmek ve süreci yönlendirebilmek, katılımcıların deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini daha yakından gözlemleyebilmek ve katılımcıların deneyimlerini alanda bir katılımcı olarak kendisi de deneyimleyebilmek amacı ile açık kimlik kullanmıştır. Ayrıca araştırmacının 12 haftalık Pilates egzersizini yaptıracak olan eğiticiye eğitmenlik yapması, program süresince eğiticiyi de gözlemleyip değerlendirmesi açık kimlik kullanılmasını gerektirmiştir. Araştırmacı, program uygulaması başlamadan önce eğitici ile 3 ay süren görüşmeler yapmış ve bu süreçte eğiticiye eğitmenlik yapma rolünü üstlenmiştir. Eğiticinin eğitiminin tamamlanmasının ardından eğitici ile 3 seans birebir uygulama yapmış ve hazırlanan

programın uygulanabilirliğini, eğiticinin programı uygulayabilirliğini test etmiştir. Program veya eğitici kaynaklı problemlerin çözümü için stratejiler geliştirilip program üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmasının ardından katılımcı grubu ile 5 seans pilot uygulama yapılmıştır. Araştırmacı pilot uygulama sırasında, alanı, katılımcıları ve eğiticiyi gözlemleyen, alanı deneyimlerken gerektiğinde müdahaleler yapan bir duruşa sahip olmuştur. Pilot uygulama sırasında yaşanan problemlerin de giderilmesinin ardından 12 haftalık Pilates egzersiz programına başlanmıştır. Gerçekleştirilen 12 haftalık Pilates egzersiz programı boyunca araştırmacı eğiticiyi seans öncesi ve sonrası yönlendiren, destekleyen, seans sırasında katılımcılar ile birlikte alanı ve programı deneyimleyen, zaman zaman açık müdahalelerde bulunurken zaman zaman gizli müdahalelerde bulunan, tüm süreç boyunca programı test eden, yeni stratejiler ekleyerek destekleyici uygulamalarda bulunan ve programa bağlılığı ölçen, programı yaşayan ve yaşatan bir araştırmacı duruşuna sahip olmuştur.

3.7. Araştırma Grubu

Çalışmanın ölçek yapı geçerliğini test etmek amacıyla belirlenen katılımcı grubunu, araştırmanın 12 haftalık pilates egzersizi örneklem grubunu yansıtması bağlamında Samsun ilinde fitness veya pilates salonlarında pilates egzersizine katılan, olasılıksız örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yöntemine (270) göre belirlenen 209 kadın oluşturmaktadır. Araştırma grubundaki yer alan kadınların yaşları 18 ile 56 arasında değişmektedir ($Ort_{yaş}$= 33.82±9.11). Çalışmanın Yapısal Eşitlik Modellemesi amacıyla belirlenen katılımcı grubunu araştırmanın 12 haftalık pilates egzersizi örneklem grubunu yansıtması bağlamında Samsun ilinde fitness veya pilates salonlarında pilates egzersizine katılan, amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yöntemine (270) göre belirlenen 399 ($Ort_{yaş}$= 32.37±9.40) kadın oluşturmaktadır. Katılımcıların, %61.9'unun (247) üniversite mezunu, %46.6'sının evli (186) ve %74.2'sinin (296) fiziksel aktiviteye düzenli olarak katıldığı belirlenmiştir.

Araştırma problemi bağlamında çalışmanın 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan örneklem grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme yöntemindeki temel anlayış önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü taşıyan bireylerin araştırmaya dahil edilmesidir

(270). Bu bağlamda araştırma grubunu son 1 yıl içerisinde serbest zamanlarında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmayan, Ondokuz Mayıs Üniversitesinde çalışan Akademik veya İdari personel olan kadından oluşmaktadır. Katılımcılar gönüllü katılım ilkesine göre belirlenmiştir. Katılımcıların yazılı onayı ile açık kimlikleri ve isimleri kullanılmıştır. Çalışmanın deney grubunda yer alan kadınların yaş ortalamaları 46.04'dür (Ss= 7.0).

Tablo 3.2. Deney grubu katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri

KATILIMCI	YAŞ	EĞİTİM DURUMU	MESLEK	MEDENİ HAL
Ayşe	58	Lise	Teknisyen	Bekar (2 çocuk)
Ebru	33	Üniversite	Memur	Bekar
Elif	41	Üniversite	Memur	Evli (2 çocuk)
Emine	50	Lise	Daimi İşçi	Bekar
Esra	34	Doktora	Memur	Evli (1 çocuk)
Fatma Ç.	45	Üniversite	Memur	Evli (2 çocuk)
Fatma Y.	44	Yüksek Lisans	Mimar	Bekar (1 çocuk)
Göknil	43	Doktora	Doç/Diş Hekimi	Evli (2 çocuk)
Gülay	43	Doktora	Prof./Veteriner	Evli (1 çocuk)
Hatice	41	Doktora	Doç./Psikolojik Dan..	Bekar (1 çocuk)
H. Özlem	52	Doktora	Prof/Veteriner	Evli (2 çocuk)
Melek	39	Doktora	Mühendis	Evli (1 çocuk)
Nurcan	58	Doktora	Prof/Veteriner	Evli (1 çocuk)
Nursel	38	Doktora	Doç./Psikolojik Dan.	Bekar
Özlem	54	Doktora	Prof/Başhekim Yrd.	Bekar (2 çocuk)
Seher	55	Doktora	Prof./Dekan	Evli (2 çocuk)
Selma	43	Üniversite	Memur	Evli (2 çocuk)
Şehri	52	Lise	Memur	Evli (2 çocuk)
Zehra	52	Lise	Memur	Bekar
Sevim	44	Üniversite	Hemşire	Evli (2 çocuk)
Zülfiye	43	Üniversite	Hemşire	Bekar (2 çocuk)

Katılımcılar yaş aralığı 33 ile 58 arasında değişen kadınlardan oluşmaktadır. Eğitim durumları incelendiğinde ağırlıklı olarak lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireylerdir ancak lise mezunu olan katılımcılar da bulunmaktadır. Daimi işçi'den Dekana, memurdan başhekime kadar farklı mesleklerden kadınlar olduğu görülmektedir. Katılımcıların 12'si evli, 9'u bekar ve 17'si çocuk sahibidir.

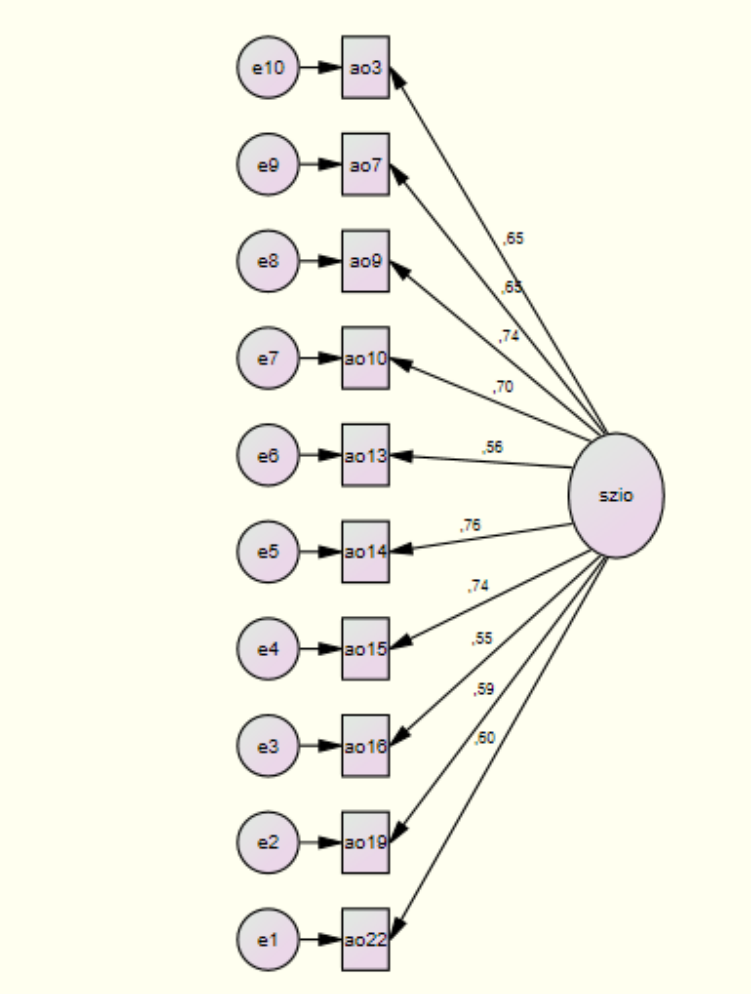
3.8. Geçerlik ve Güvenirlik

3.8.1. Nicel Geçerlik Güvenirlik

Çalışma kapsamında kullanılan Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği'nin güvenirliğini test etmek için ölçek iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılan Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının üniversite öğrencileri ile yapılmış olması ve bu araştırmada yetişkin kadınların örneklem grubu olarak kullanılması sebebiyle ölçek yaş duyarlılığı sağlanmaya çalışılmıştır. Bu nedenle Serbest Zamanda Algılan Özgürlük Ölçeği"nin (SZAÖÖ) bu çalışmada yer alan kadın katılımcılar için geçerlik ve güvenirlik drumunu test etmek için öncelikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve daha sonra da iç tutarlık katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Çalışmada diğer iki ölçme aracının (SZİÖ ve SZDÖ) bu çalışma kapsamındaki ölçek güvenirliğini test etmek için de Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayıları incelenmiştir.

3.8.1.1. Serbest Zamada Algılanan Özgürlük Ölçekleği Geçerlik Güvenirlik

Bıu bölüm, kullanılan Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeğine ilişkin geçerlik güvenirlik analizi bulgularına yer verilmiştir. Çalışma kapsamında öncelikle Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği'nin (SZAÖÖ) özgün formunun yetişkin kadın katılımcılar için faktör yapısını test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır (Şekil 3.2.).



Şekil 3.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği'nin DFA Sonuçları

SZAÖÖ'nin yapı geçerliğini test etmek için analizlere orijinal versiyonunda olduğu gibi 25 madde ile başlanmıştır. Ancak, yapılan ilk analiz sonuçları incelediğinde ölçek uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olmadığı ve bazı maddelerin .40 belirlenen faktör yük değerinin altında olduğu belirlenmiştir. Analizlere ölçekteki düşük faktör yüküne sahip maddelerin sırasıyla çıkarılması ile devam edilmiştir. Tüm bu aşamaların gerçekleştirilmesiyle elde edilen analiz sonuçları incelendiğinde 10 madde (3, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 19 ve 22) ve tek faktörden oluşan ölçek yapısının uyum indeks değerlerinin (X^2/sd= 2.38, GFI= .93, AGFI= .89, NFI= .90, CFI=.94, IFI=.94 ve RMSEA= .80 olduğu bulunmuştur. Elde edilen tüm bu uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir uyum ve mükemmel uyum göstermesi nedeniyle maddeler arasında herhangi bir modifikasyon yapılmamıştır (285). Ölçeğin madde faktör değerleri .50 ile .75 arasında değişmektedir. Ölçekte yer

alan 10 maddeye ilişkin Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

3.8.2. Nitel İnandırıcılık

Nitel araştırma deseninin kullanıldığı çalışmalarda geçerlik güvenirlik kavramı yerine inandırıcılık kavramının kullanılması tercih edilmektedir. İnandırıcılık, araştırmadan elde edilen verilerin akla yatkınlığı, doğruluğu ve güvenirliği anlamına gelmektedir. Araştırmanın niteliğini arttırmak ve inandırıcılığını sağlayabilmek için Tracy (284) tarafından geliştirilen inandırıcılık stratejileri kullanılmıştır. Tracy' (284) ye göre nitel araştırmanın niteliğinin arttırılabilmesi için dört inandırıcılık stratejisi bulunmaktadır. Bunlar; yoğun betimleme, kristalleştirmeve çeşitleme, çok seslilik ve birey yansımaları'dır.

Yapılan tez araştırmasında nitel verilerin inandırıcılığını sağlamak amacıyla veri setinden uzun soluklu alıntılar sunulmuş, betimlemeler yapılmış ve katılımcı grubu ile ilgili detaylı sosyo-demografik özellikleri içeren bilgilere (tablo 2) yer verilerek youn betimleme stratejisi kullanılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmanın alanında katılımcı gözlemci olmam, katılımcılarla yoğun vakit geçirmem ve egzersizin dışında da iletişim halinde olmam sebebiyle katılımcıların gündelik yaşamlarına dair de gözlem yapabilmemi ve güven ilişkisi kurabilmemizi kolaylaştırarak araştırmanın niteliğine katkıda bulunmuştur. Bir diğer inandırıcılık stratejisi olan çok seslilik, bu araştırmada tüm katılımcıların fikirlerine yer verilmesi ve farklı görüşlerin de temalara eklenerek zenginleştirilmesiyle sağlanmıştır. Son olarak samimiyet-dürüstlük doğrultusunda araçtırmacı güçlü ve zayıf yönlerini şeffaf bir şekilde aktarmalıdır. Araştırmanın program geliştirme aşamasından, son görüşme aşamasına kadar her anında yer almam sebebiyle bunu araştırmacı özdüşünümselliği başlığı altında detaylı aktararak okuyucuya karşı açık olmayı hedefledim. Bunlara ek olarak inandırıcılığı sağlamak amacıyla araştırmacı olarak alanda katılımcı gözlemci olarak bulundum, bireysel görüşme, gözlem ve alan notları tutarak veri çeşitlemesinden faydalandım. Ayrıca görüşme yapılan kadınlardan elde edilen veriler deşifre edildikten sonra tüm görüşülen kadınlara göndererek geri bildirim yapmalarını istedim. Görüşmeleri okuyan kadınların herhangi bir veri değişimi talebi

olmamıştır ve katılımcı teyidi de yapılan araştırmada inandırıcılık yöntemlerinden biri olarak kullanılmıştır.

3.9. Verilerin Analizi

3.9.1. Nicel Veri Analizi

Katılımcılardan kağıt-kalem yöntemi ile elde edilen nicel veriler online ortama aktarılmış ve SPSS 20.00 ve AMOS 16.00 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma kapsamında belirlenen araştırma problemleri ile ilgili analizlere başlamadan önce verilerin normal dağılımı (çarpıklık ve basıklık) ve varyansların eşitliği (Levene testi) gibi analizler için gerekli olan bir takım ön şartlar sınanmıştır. Çalışmada kullanılan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"nin (SZAÖÖ) kadın katılımcılar için yapı geçerliğini test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Ölçek madde-faktör yapısının uyum değerlendirilmesinde GFI, CFI, NFI, NNFI, RMSEA ve IFI indeksleri gözlemlenmiştir (285). Çalışmada kullanılan üç ölçeğin güvenirlik düzeyini test etmek için Cronbach's Alfa katsayıları hesaplanmıştır.

12 hafta boyunca uygulanan pilates programının kadın katılımcıların, serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve serbest zamanda algılan özgürlük düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için bağımlı örneklemler için t-testi test tekniği kullanılmıştır (araştırma sorusu 2). Ayrıca, çalışmanın nicel boyutunda yer alan araştırma soruları (araştırma sorusu 1) kapsamında oluşturulan modelin yapısal geçerliğini test etmek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ve korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır (286).

3.9.2. Nitel Veri Analizi

Nitel veri analizinde verilerin betimlenmesi ve temaların ortaya çıkartılması önemlidir. Bunun yanı sıra araştırmacı yorumu ve temaların ilişkilendirilmesi de ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda veri derinliğine göre veri analizini betimsel analiz ve içerik analizi olarak iki grupta incelemek mümkündür (287). Betimsel analizde veriler özetlenir ve yorumlanır, içerik analizine göre daha yüzeyseldir. Kuramsal ve kavramsal çerçevenin önceden belirlendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılır. İçerik

analizi ise verilerin derinlemesine analiz edilmesini, açıklanmasını, kavramsal ilişkilere ulaşılmasını, önceden belli olmayan tema ve boyutlara ulaşılmasını sağlar (270, 282, 284).

Yapılan tez araştırmasında katılımcılar ile yapılan bireysel görüşmelerden doğrudan alıntılar yapılması ile betimsel analiz tekniğinden, elde edilen verilerin derinlemesine analizi ve yorumlanması, anlaşılabilirliğinin sağlanması için oluşturulan temalar ile içerik analizi tekniğinden faydalanılmıştır. Veri analizi sürecinde 21 katılımcı ile yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen ses kayıtları bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Gözlem, alan notları ve görüşmeler incelenerek kodlar oluşturulmuştur. Oluşturulan kodlar serbest zaman ve güçlendirme bağlamında kavramlar ile ilişkilendirilerek temalara ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmada öncelikle program öncesi başlayan eğiticinin eğitimi aşamasından itibaren alan notları tutulmuştur. Programın pilot uygulamasına başlandığı andan itibaren de gözlem yapılmış ve günlük program sonrası alan notları defterine yazılı olarak aktarılmıştır. Programın 6. haftasına gelindiğinde sürecin ve programın kadınlar üzerindeki etkisini ölçüp, yapılması gereken düzenlemeleri görmek, amaca ve stratejilere planlanan ve uygulanan programın uygunluğunu test etmek amacıyla 10 kadın ile görüşme yapılmıştır. Görüşmeler deşifre edilerek programda, hedeflerde ve içerikte iyileştirmeler yapılarak aktivite programına devam edilmiştir. Program sonrası tüm katılımcılar ile bireysel görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılar ile yapılan bireysel görüşmeler de görüşmenin ardından elektronik ortama aktarılarak görüşmeler tamamlanmıştır. Görüşmelerin tamamlanmasından sonra tüm verilerin çıktıları alınarak deşifreye başlanmıştır. Alanda hem eğitmen olmam, hem katılımcı gözlemci olmam, hem de görüşmeleri yapan araştırmacı olmam sebebiyle katılımcılara ve verilere aşinalığım oldukça artmıştır. Bu aşinalığımın deşifreler sırasında bazı verileri gözden kaçırmama sebep olabileceğini düşünerek tüm verilerin çıktısını alıp deşifreleri yaptıktan sonra verileri bir kenara bırakıp 10 gün sonra tekrar çıktı alıp aynı veriler üzerinde deşifreler yapılmıştır. Yapılan iki analiz sonucu karşılaştırılarak ortak olan deşifreler kullanılmıştır. Deşifreler sonucunda kuramsal çerçeve etrafında kodlar oluşturulmuş ve bu kodların oluşturulmasında literatür bağlamında şekillendirilen “Güçlenmenin Boyutları” şemasını temel alınmıştır. Güçlenmenin boyutları ile oluşturulan kodların uygunluğu

incelenmiş, güçlenmenin boyutları dışında kalan verilere ilişkin de kodlar oluşturulmuştur. Daha sonra tüm kodları ve güçlenmenin boyutlarını içeren temalar elde edilmiştir. Araştırmanın tematik analiz süreci güçlenmenin tüm boyutlarını içeren verilerden oluşmaktadır ancak alanın içerisinden elde edilen veriler ışığında isimlendirilmiştir.

3.10. Araştırmada Karşılaşılan Güçlükler

Yapılan araştırmanın spor bilimleri alanında feminist fiziksel aktivite programı geliştirme anlamında yapılan ilk araştırmalardan birisi olması sebebiyle bazı güçlüklerle karşılaşılmıştır.

Bunlardan ilki program hazırlık sürecinde yaşanmıştır. Sadece Pilates egzersizine ait günlük egzersiz programı hazırlanmamış aynı zamanda her güne ait feminist aktivite ortamı sağlayacak hedefler ve stratejiler belirlenmiştir. Ancak bunların yapılabilirliği ve kontrol edilebilirliğinin sınanması noktasında güçlükler yaşanmıştır. Yurtdışı literatür incelenmiş ve farklı alanlarda program geliştirme çalışmalarında programın kontrol edilebilirliğinin nasıl sağlandığı incelenmiş ve hazırlanan programa günlük kontrol listeleri şeklinde uyarlanmıştır.

Eğiticinin günlük kontrol listelerinde öz değerlendirme yapması araştırma sırasında yaşanan bir diğer güçlük olmuştur. Gün sonunda eğitici ile eğitmenin günlük kontrol listeleri arasında farklılıklar olduğu görülmüş ve eğiticinin öz değerlendirme yapamadığı görülmüştür. Araştırmacının öz değerlendirme yapabilmesi amacıyla bir takım stratejiler uygulanmış ve bu sorun aşılmıştır. Uygulanan stratejilerden bazıları şunlardır; ilk olarak öz değerlendirme problemi ile karşılaşıldığında program hedefleri ve stratejileri hakkında daha detaylı açıklamalar yapılmış, eğitmen tarafından yapılamadığı düşünülen hedeflerle ilgili yeni davranış basamaklamaları eğiticiye açıklanmış ve anlatılmıştır. Daha sonra öz değerlendirme sorununun devam etmesi durumunda eğitmen bir seansı kendisi yapmış ve eğiticinin dışarıdan eğitmeni değerlendirmesi istenmiştir. Eğiticinin seansa dışarıdan bir göz olarak bakması birçok farklı etkeni görerek öz değerlendirme yapmasını kolaylaştırmıştır.

Son olarak Pilates hareketlerinin yer aldığı günlük egzersiz programının uygulanmasında bazı güçlükler yaşanmıştır. Katılımcıların yaşlarının birbirinden farklı olması, farklı bedensel kapasitelere sahip olmaları ve bölgesel sağlık problemleri bulunması sebebiyle programdaki bazı hareketleri yapmakta güçlük çekmiş veya bazı hareketler basit gelmiştir. Seans sırasında zor gelen hareketler kolaylaştırıcı basamaklamalarla veya malzemelerle desteklenmiştir. Basit gelen hareketler ise farklı malzeme ve basamaklamalarla katılımcıların seviyesine uygun hale getirilmiştir veya yeni hareketler eklenmiştir. Bu bağlamda başlangıçta 12 haftalık egzersiz programı çerçevesi çizilse de seanslar sırasında temel ulaşılması gereken hedeflerden sapmadan program interaktif bir program haline gelmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmnın amacı kapsamında belirlenen araştırma soruları ile ilgili analizlerin yapılması için öncelikle verilerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadıklarını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık testleri yapılmıştır. Ayrıca çalışma kapsamındaki her bir ölçeğin iç tutarlık katsayılarını belirlemek amacıyla Cronbach's Alfa analiz yöntemi kullanılmıştır. Bunlara ek olarak Serbest Zaman İlgilenimi, Serbest Zaman Doyumu ve Algılanan Özgürlük Ölçekleri'ne ilişkin betimsel istatistikler gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada yer alan kadınların SZİÖ'ne ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde en düşük ortalamanın "Kendini İfade" alt boyutunda (Ort=3.69), en yüksek ortalamanın ise "Sosyal İlişki" alt boyutunda (Ort=3.84) olduğu görülmektedir. Ölçme aracına ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının +0.436 ile +1.331 arasında değiştiği ve +3 ile -3 sınırları içinde yer aldığı anlaşılmıştır (288). Ayrıca, ölçme aracının iç tutarlılık katsayılarının da yeterli düzeyde olduğu da tespit edilmiştir (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. SZİÖ'ne ilişkin betimleyici istatistikler

Alt Boyutlar	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Çekicilik	399	3,70	0,82	-0,767	0,612	0,83
Önem Verme	399	3,79	0,75	-0,850	1,331	0,68
Sosyal İlişki	399	3,84	0,77	-0,875	0,948	0,73
Özdeşleme	399	3,83	0,75	-0,714	0,763	0,67
Kendini İfade	399	3,69	0,84	-0,813	0,436	0,75

Çalışmada yer alan kadınların SZDÖ'ne ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde en düşük ortalamanın "Psikolojik" alt boyutunda (Ort=3.91), en yüksek ortalamanın da "Rahatlama" alt boyutlarında (Ort=4.15) olduğu bulunmuştur. Ölçme aracına ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının -0.165 ile +1.329 arasında değiştiği ve +3 ile -3 sınırları içinde yer aldığı anlaşılmıştır (288). Ayrıca, ölçme aracının iç tutarlılık katsayılarının da yeterli düzeyde olduğu da tespit edilmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. SZDÖ'ne ilişkin betimleyici istatistikler

Alt Boyutlar	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Psikolojik	399	3,91	0,62	-0,453	0,409	0,75
Eğitimsel	399	4,01	0,58	-0,311	-0,165	0,72
Sosyal	399	3,99	0,62	-0,577	0,733	0,74
Rahatlama	399	4,15	0,57	-0,739	1,329	0,77
Fiziksel	399	3,91	0,61	-0,668	0,689	0,71
Estetik	399	4,01	0,24	-0,799	0,715	0,78

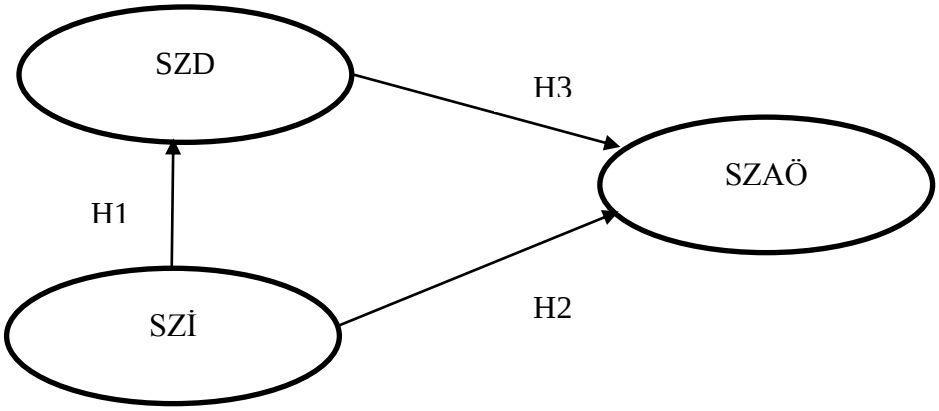
Çalışmada yer alan kadınların SZAÖÖ'ne ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi puanlarının ortalamanın (Ort=3.87) üzerinde olduğu da anlaşılmaktadır. Ölçme aracına ait çarpıklık ve basıklık katsayısının +0.636 olduğu ve ölçme araçlarının iç tutarlılık katsayılarının da yeterli düzeyde olduğu da tespit edilmiştir (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. SZAÖÖ'ne ilişkin betimleyici istatistikler

Alt Boyut	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
SZAÖÖ	399	3,87	0,59	-0,745	0,636	0,86

4.1. Araştırma sorusu 1: Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük arasında ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu kapsamında ilgili analizler gerçekleştirilmiş ve çalışmada serbest zaman ilgilenemi ve serbest zaman doyumu dışsal değişken (yordayan), serbest zamanda algılanan özgürlük ise içsel değişken (yordanan) olarak belirlenmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapısal model oluşturulmuştur (Şekil 4.1).



Şekil 4.1. Araştırma modeli.

Yapısal Eşitlik Modelli (YEM) araştırmada yer alan dışsal ve içsel değişkenler arasındaki bağlantıları ya da ilişkileri test etmek için oluşturulur ve bu yönde analizler gerçekleştirilir. YEM oluşturulduktan sonra ilk olarak yapılması gereken işlem modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkinin test edilmesidir. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için basit korelasyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.4).

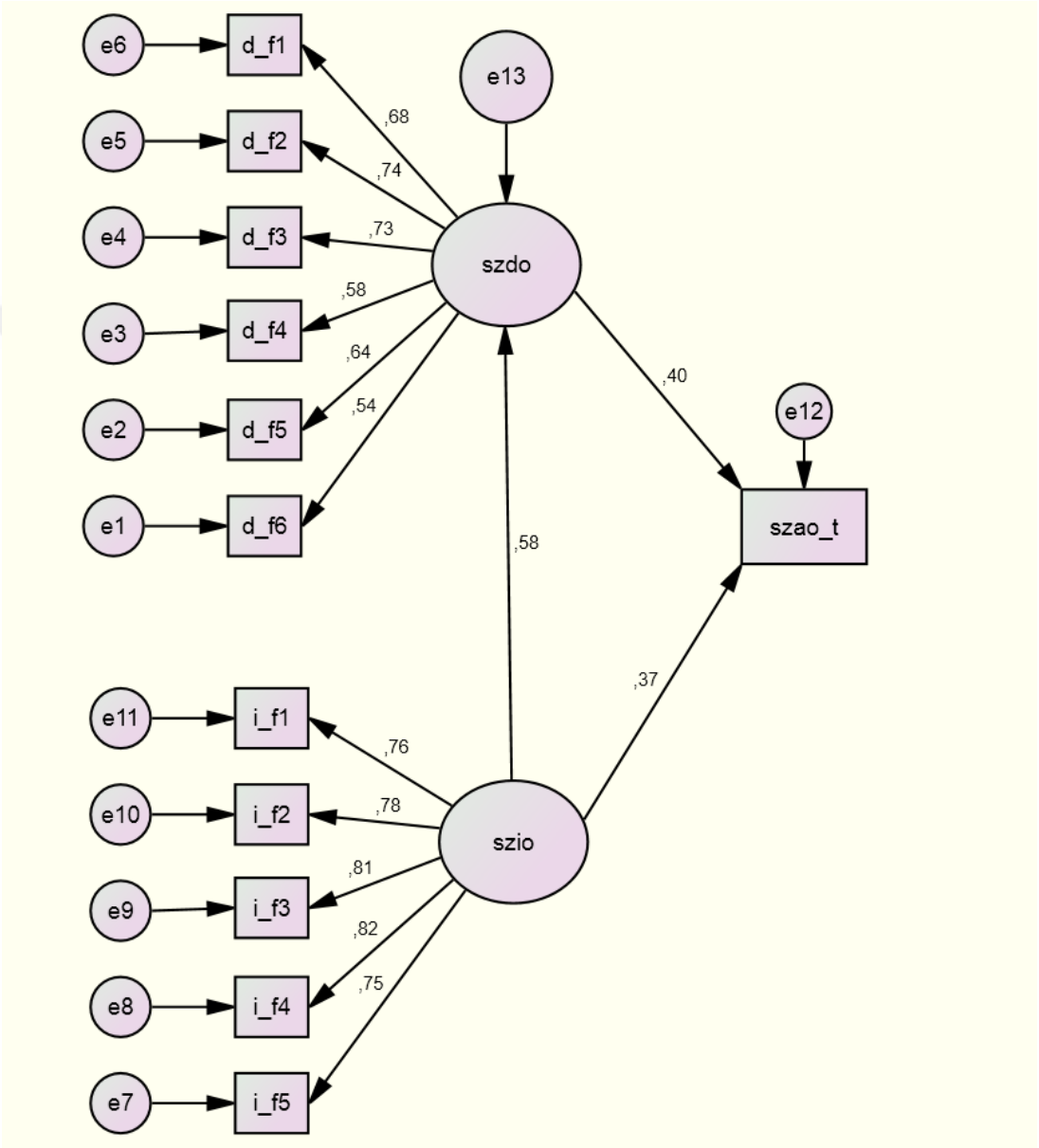
Korelasyon analizi sonucunda, serbest zaman doyumu ile SZİÖ ve SZDÖ'nin alt boyutları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01$). Benzer şekilde SZİÖ'nin alt boyutları ile SZDÖ'nin alt boyutlar arasında da düşük, orta ve pozitif düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçların, çalışmanın modelinde belirtilen yapıyı genel anlamda desteklediği söylenebilir.

Tablo 4.4. Ölçeklere ilişkin ilişkin korelasyon analiz sonuçları

	SZAÖÖ	SZİÖ F1	SZİÖ F2	SZİÖ F3	SZİÖ F4	SZİÖ F5	SZDÖ F1	SZDÖ F2	SZDÖ F3	SZDÖ F4	SZDÖ F5	SZDÖ F6
SZAÖÖ	1	,44**	,41**	,44**	,51**	,56**	,38**	,44**	,48**	,31**	,36**	,43**
SZİÖ.F1	,44**	1	,66**	,62**	,60**	,49**	,31**	,26**	,33**	,21**	,31**	,14**
SZİÖ.F2	,41**	,66**	1	,67**	,60**	,55**	,29**	,29**	,34**	,20**	,25**	,13**
SZİÖ.F3	,44**	,62**	,67**	1	,65**	,57**	,32**	,34**	,43**	,25**	,32**	,17**
SZİÖ.F4	,51**	,60**	,60**	,65**	1	,66**	,30**	,34**	,40**	,26**	,27**	,19**
SZİÖ.F5	,56**	,49**	,55**	,57**	,66**	1	,30**	,38**	,47**	,23**	,34**	,29**
SZDÖ.F1	,38**	,31**	,29**	,32**	,30**	,30**	1	,54**	,43**	,42**	,44**	,34**
SZDÖ.F2	,44**	,26**	,29**	,34**	,34**	,38**	,54**	1	,54**	,39**	,43**	,42**
SZDÖ.F3	,48**	,33**	,34**	,43**	,40**	,47**	,43**	,54**	1	,45**	,46**	,34**
SZDÖ.F4	,31**	,21**	,20**	,25**	,26**	,23**	,42**	,39**	,45**	1	,38**	,27**
SZDÖ.F5	,36**	,31**	,25**	,32**	,27**	,34**	,44**	,43**	,46**	,38**	1	,40**
SZDÖ.F6	,43**	,14**	,13**	,17**	,19**	,29**	,34**	,42**	,34**	,27**	,40**	1

Not: *= p<.05, **= p<.01

Araştırma modelinde yer alan içsel ve dışsal değişkenler arasındaki ilişinin test edilmesinden sonra serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu değişkenlerinin serbest zamanda algılanan özgürlük üzerindeki yordayıcı etkisini tespit etmek için yol analizi yapılmıştır (Şekil 4.2).



Şekil 4.2. Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasındaki yapısal model.

Oluşturulan modele ilişkin yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, χ^2/df = 3.16 kabul edilebilir (≤5) uyum sınırları içinde olduğu belirlenmiştir (Kline, 2005). Buna ek olarak, GFI= .93 (≥.90), AGFI= .90 (≥.90), IFI=.95 (≥.95), CFI= .95 (≥.95), RMR= .04 (≤5) ve RMSEA= .07 (.6-.0) olduğu belirlenmiştir. Tüm bu model uyum

indesklerinin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum kiriterlerini karşıladığı (290, 291) ve modelde herhangi bir modifikasyona gerek olmadığı gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, yordayan ve yordanan değişkenler arasında kurulan modelin doğrulandığı söylenebilir.

Ölçme modelin doğrulanmasından sonra çalışma kapsamında belirlenen araştırma sorusuna ilişkin sorulara cevap vermek amacıyla yapısal modelde belirtilen yollara ait standardize beta, standart hata ve anlamlılık değerleri incelenmiştir. Toplam etkilere ait standardize değerler incelendiğinde, SZİÖ'nin SZDÖ'ni (β=.58, $p<.01$) ve SZAÖÖ'ni (β=.37, $p<.01$) anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Benzer şekilde SZDÖ'nin de SZAÖÖ'nin anlamlı bir yordayıcı (β=.58, $p<.01$) olduğu bulunmuştur. Dolaylı etkilere ait standardize edilmiş değerler incelendiğinde ise SZİÖ'nin SZAÖÖ'ni yordama gücünün 0.24 ($p<.01$) olduğu belirlenmiştir. Tespit edilen bu durum, SZAÖÖ üzerinde SZİÖ'nin doğrudan hem de SZDÖ aracılığıyla dolaylı etkisini göstermektedir.

SZİÖ'nin SZAÖÖ üzerindeki dolaylı etkisini tespit etmenin bir diğer yöntemi ise Bootstrap tekniğidir. Bootstrap analizi sonuçları inceleddiğinde SZİÖ'nin SZDÖ aracılığıyla SZAÖÖ üzerindeki dolaylı etkisin de anlamlı olduğu bulunmuştur (β=.146, $p<.05$).

Ölçüm modelinde yer alan ölçeklerin yakınsak geçerliklerini belirlemek amacıyla Ortalama Açıklanan Varyans (OAV) ve Yapı Güvenirliği (CR) değerleri hesaplanmıştır (Tablo 4.5.). Analiz sonuçları incelendiğinde, çalışmada yer alan SZİÖ (.88), SZDÖ (.81) ve SZAÖÖ (.85) için yapı güvenirliği değerlerinin .50'den daha büyük olduğu bulunmuştur. Hesaplanan ve OAV değerlerinin de .38-.61 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca OAV değerlerinin karekökü değerlerininin ölçekler arası korelasyon katsayısından büyük olduğu da gözlemlenmiştir. Elde edilen bu değerler, ölçekler için yakınsama geçerliğinin sağlandığını göstermektedir (292).

Tablo 4.5. Yakınsak Geçerliğe İlişkin Değerler

Gizil Değişkenler	Yapı Güvenirlik (CR)	Ortalama Açıklanan Varyans (OAV)
SZİÖ	,88	,61
SZDÖ	,81	,43
SZAÖÖ	,85	,38

Serbest zaman ilgileniminin hem serbest zamanda algılanan özgürlük üzerinde doğrudan etkisi olduğu hem de serbest zaman doyumu aracılığıyla dolaylı olara etkisi olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra serbest zaman ilgileniminin doğrudan serbest zaman doyumu üzerinde de etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmann amacı bağlamında elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, kadınların güçlenmesine etki edebilecek bir serbest zaman modelinin ortaya konulabileceği düşünülmektedir. Kadınların serbest zaman aktivitelerine ilgilerinin arttırılması, aktivitelere karşı tutum ve davranışlarının katılıma teşvik ve devamlılığı sağlama amacıyla geliştirilmesi ve meydana gelen ilgilenimin olumlu serbest zaman deneyimleriyle doyuma ulaştırılması sağlanabilir. Serbest zaman ilgilenimi yüksek olan kadınlar hem algılanan özgürlüğü yüksek bireyler olabilir hem de serbest zamanlarında karşılanan beklenti ve ihtiyaçları neticesinde kendilerini tatmin olmuş ve doyuma ulaşmış hissedebilirler. Ayrıca ilgilenim derecesi yüksek ve serbest zaman doyumuna ulaşmış kadınların algılanan özgürlükleri de artabilir. Dolayısıyla kadınların serbest zaman aktivitelerine ilgilerinin arttırılması özgürlük algılarını yükselterek güçlenmelerine katkı sağlayabilir veya ilgilenimlerinin arttırılıp ihtiyaçlarının karşılanmasıyla doyuma ulaşan kadınlar kendilerini özgür ve güçlenmiş hissedebilir.

4.2. Araştırma sorusu 2: 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

12 hafta süresince uygulanan pilates egzersiz programının serbest zaman ilgilenimi üzerine etkisini belirlemek için bağımlı örneklemler için t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların SZİÖ'nin toplam beş alt boyutundaki son-test ortalama puanları ön-test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.01$). Farklılığın gözlemlendiği tüm alt boyutlarda katılımcıların son-test ortalama puanlarının ön-test ortalama puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, uygulanan 12 haftalık programı kadınların serbest zaman ilgilenimlerini artırdığı noktasında etkili olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4.6. Katılımcıların SZİÖ ön-test ve son test puanlarına ilişkin (t-testi) analiz sonuçları

Alt Boyutlar	**N**	**Ön-Test**		**Son-Test**		**t**	**p**
		Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**		
Çekicilik	21	2,36	0,94	4,01	0,57	-10,203	0,00
Önem Verme	21	3,01	0,93	4,00	0,65	-4,523	0,00
Sosyal İlişki	21	3,03	0,98	3,80	0,91	-4,505	0,00
Özdeşleme	21	2,93	0,86	3,74	0,82	-4,281	0,00
Kendini İfade	21	3,11	0,76	3,80	0,56	-4,025	0,00

Serbest zaman davranışı üzerinde belirleyici etkileri olan ve ilk olarak serbest zaman davranışını psikolojik olarak etkileyen bir değişken olarak kullanılan ilgilenim, aktiviteye katılımda aracı bir role sahiptir (108, 148). Serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarından olan ve aktivitenin heyecanlı, ilginç ve eğlenceli algılanmasını sağlayan "çekicilik" olumlu serbest zaman deneyiminin yaşanmasının ilk basamağıdır (118). Yapılan 12 haftalık pilates egzersiz programının özellikle ilk 3 haftalık içeriğinde geliştirilen feminist stratejiler bağlamında kadınların günlük rutininin dışına çıkıp serbest zamanlarında eğlenceli, rahatlatıcı, farklı ve yeni

deneyimler yaşamaları hedeflenerek aktiviteye olan ilgilenim düzeyleri arttırılmaya çalışılmıştır. SZİÖ ön test-son test puanlarına göre "çekicilik" alt boyutunda görülen anlamlı farklılığı görüşmelerden elde edilen veriler de desteklemektedir. SZİÖ "çekicilik" alt boyutunda fiziksel aktivite yaptığım en eğlenceli şeylerden biridir, benim için çok önemlidir ve yaptığım en tatmin edici şeydir gibi ifadelerden oluşmaktadır. Görüşme yapılan kadınlardan Zehra aktivite ortamını şu sözleriyle anlatmaktadır; *"ortam çok eğlenceli bence. Oradaki atmosfer eğlenceli, gelen insanlar güler yüzlü, siz neşelisiniz. Sıkılarak gelmiyorum, mecburiyetten gelmiyorum mutlu olduğum için, beni rahatlattığı için geliyorum. Zaten mutlu olmasam, eğlenmesem gelmem beni oraya bağlayan başka ne var ki? Zorunlu değilim"* Benzer şekilde Nursel de aktivite ortamını eğlenceli bulduğunu bunun yanında öğretici tarafının da kendisini heyecanlandırdığını, ilgisini çektiğini şu sözleriyle ifade etmektedir: *"bu aktivite için şunu söyleyebilirim; kesinlikle çok eğlenceli ve öğretici. Mesela bugün duvara yaslanıp topu sırt boşluğumuzda hareket ettirdik. Ben bu hareketi daha önce hiç görmedim ve bu hareketten hiç haberim yoktu. Hareket de çok rahatlatıcı ve çok hoşuma gitti. Hareketlerin her hafta değiştiğini ve hiç tekrara düşmediğimizi fark ettim. Bu da beni heyecanlandırıyor ve oraya gelmeye teşvik ediyor. Bazen şey diyorum ya bu hareket nerde yazıyor acaba hangi kitapta hani bu kadar çeşitli hareketleri nerden buluyorlar.* Aktiviteye katılımda çekicilik, devamlılığı sağlayan önemli bir alt boyuttur. Pilates egzersizine katılan kadınların %90 üzeri katılımda devamlılığı sağlamaları ve 12 haftalık planlanan sürenin program dışı 32 haftaya kadar devam ettirilmesi geliştirilen pilates egzersiz programının kadınlar için çekici ve ilgilenimi arttırıcı etkilerinin olduğunu göstermektedir.

İlgilenimin bir diğer alt boyutu olan "önem verme" günlük yaşam ve sosyal yapılarla aktivitenin ilişkilendirilerek, beceri gelişimi, sağlık, sosyalleşme gibi yönleriyle bireyin hayatındaki yerini ifade etmektedir ve fiziksel aktivitenin merkezi bir role sahip olduğu, yaşamın büyük bir bölümünün fiziksel aktivite etrafında şekillendiği ve farklı bir fiziksel aktiviteye katılmak istense bunun ciddi anlamda düşünülmesi gerektiği gibi ifadelerden oluşmaktadır (121). SZİÖ ön test-son test verilerinden ve görüşmelerden elde edilen bulgular sonucunda kadınların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının pilates egzersiz programına katılımları ile olumlu yönde

değiştiğini, sosyalleştiklerini ve birçok yeni pilates hareketi, beslenme düzeni ve sağlıklı yaşam becerisi edindiklerini, pilates aktivitesi dışında bu kadar başka tatmin edici bir aktiviteye katılım sağlayamayacaklarını belirtmişlerdir. Birçok kadının artık "*fiziksel aktivite artık hayatımda su içmek gibi bir ihtiyaç"* şeklinde tarif ettiği bir noktaya yerleştirdikleri fiziksel aktivite, uygulanan egzersiz programı ile hedeflenen önem ve ilgilenim düzeyine ulaşmıştır denebilir.

İlgilenimin üçüncü alt boyutu olan "kendini ifade" diğer alt boyutlar gibi ön test-son test puanları incelendiğinde pozitif yönde anlamlı farklılık görülen bir diğer alt boyuttur. Aktivite ile kendi kimliğini özdeşleştirme ve çevreye kendi kimliğini iletme gibi güdülenme sağlayan "kendini ifade" fiziksel aktivite kim olduğumla ilgili çok şey ifade eder, birisini fiziksel aktivite yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz ve fiziksel aktivite yaparken insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür gibi ifadelerden oluşmaktadır. "Kendini ifade" boyutu program sürecinde ilgilenimin en az gelişim gösterilen alt boyutudur. Bunun sebebini fiziksel aktivitenin doğası olarak açıklayan Fatma Y. kendini ifade etme konusundaki düşüncelerini şu şekilde belirtmektedir; *"orada bir program dahilinde yapmamız gereken şeyler var, hareketleri kaçırmamamız gerekiyor, nefes senkronizasyonunu sağlamamız gerekiyor. Tabi ki spor yaparken diğer insanlarla iletişim kuramıyoruz ama öncesinde ve sonrasında sosyalleşebildiğimiz bir zaman dilimi oluyor ve o zamanlarda kendimi iyi fiade edebildiğimi düşünüyorum."* Bunun yanı sıra Fatma Ç. *"tabiî ki çok severek yapıyorum çok keyif alıyorum ama o benim hayatımın bir parçası tamamen tüm hayatım buradan oluşmuyor. Ben pilatesi kafamı rahatlatan bana enerjimi geri kazandıran bir şey olarak görüyorum bu yüzden tamamen ben pilatesten ibaretim diyemem size"* şeklinde fiziksel aktivitenin kendi için ne ifade ettiğini anlatırken aslında yaşamın tamamlayıcı bir parçası olduğunu belirtmektedir. Göknil ise "*spor yapan insanların belli bir profili, belli bir özelliği, belli bir yaşam felsefesi vardır diye düşünüyorum evet ama tamamen o kişiyi tanımak için tek kriterdir de diyemem"* ifadeleriyle aslında yine fiziksel aktivitenin bir boyut, bir tamamlayıcı olduğunu kendini ifadede tek kriter olmadığını ve insanın çok yönlü yapısında önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir.

İlgilenimin bir diğer alt boyutu olan ve en fazla gelişim gösteren faktörü "sosyal ilişki"dir. "Sosyal ilişki" boyutu arkadaşlarımla fiziksel aktivite konusunda

konuşmaktan hoşlanırım, arkadaşlarımın çoğu bir şekilde fiziksel aktivite ile ilgilidir ve fiziksel aktivite yapmak arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar gibi ifadelerden oluşmaktadır. Görüşmelerden elde edilen verilerde ise neredeyse tüm kadınlar aktivite ile yeni insanlarla tanıştıklarını, yakın ilişkiler kurduklarını, sosyalleştiklerini, program öncesi ve sonrası yapılan fiziksel aktivite üzerine sohbet kurduklarını, arkadaş seçimlerinde fiziksel aktivitenin önemli bir belirleyici olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan pilates egzersizinin yanı sıra feminist stratejier bağlamında sosyal etkileşimi arttırmak amacıyla 1 kez öğle yemeği 1 kez de akşam yemeği organize edilmiş ve tüm kadınlar katılmıştır. Aktivite ortamının dışında farklı bir ortamda da yakın ilişkiler kurmaları sağlanmış ve sosyal ilişki boyutunu önemli derecede etkilediği görülmüştür. Son alt boyut olan "özdeşleşme", "kendini ifade"den farklı olarak aktiviteye karşı hissedilen bağlılık olarak tanımlanmaktadır ve kendimi fiziksel aktivite ile özdeşleştiriyorum, fiziksel aktivite yaptığımda nasıl göründüğüm ve nasıl davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum ve fiziksel aktivite yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum gibi ifadelerden oluşmaktadır (116). "özdeşleşme" alt boyutunda ön test-son test puanları sonucu elde edilen anlamlı farklılığı görüşmelerden elde edilen bulgular da desteklemektedir. Ayşe pilatesin kendisi için önemini "*pilates artık benim yaşam biçimim*" şeklinde ifade ederken, Göknil "*ben aslında pilatesi sevmiyordum bana çok durağan geliyordu ama siz çok farklı hareketler yaptırdınız, ortam ve sizin enerjinizle pilatese karşı önyargım yıkıldı şuanda pilates aslında benim sporummuş diyorum"* şeklinde ifade etmektedir. Nursel "*oraya geldiğimde tamamen istediğim gibi davranıyorum diğer insanların ne düşündüğünü önemsemiyorum beklide bu garip hareketler yapıyor diyebilirler ama ben keyif alıyorum"* şeklinde aktivite ortamındaki rahatlığını ve kendi olabilmeyi deneyimlediğini ifade etmektedir.

SZİÖ ön test-son test puanlarından elde edilen veriler ve görüşme sonuçlarına göre pilates aktivitesi programına katılan kadınların ilgilenim düzeyleri pozitif yönde artış göstermiştir. Aktiviteye katılımda ve devamlılıkta önemli bir belirleyici olan ilgilenimin artması kadınların serbest zamanlarını kendileri için anlamlı bir şekilde değerlendirmelerini ve aktiviteyi hayatlarının bir parçası haline getirmelerini kolaylaştıracaktır. Özellikle serbest zamanı kadınlık rolleri üzerinden anlamlandırma eğilimi ve mecburiyetinde olan kadınlar için olumlu serbest zaman deneyimleri ile

aktiviteye ilgilenimlerini arttırmak, serbest zamanı yeniden anlamlandırma ve yeni deneyimler yaşama noktasında önemli görülmektedir. kadınların kendilerine yüklenen rollerden bağımsızlaşarak serbest zamanlarını kişisel tercihlerine göre şekillendirmeleri ve olumlu deneyimler yaşadıkları aktivitelere devam etmeleri noktasında önemli bir belirleyici olan ilgilenimlerinin artması kadınların güçlenmelerine katkı sağlayan önemli bir serbest zaman dinamiğidir. Bu bağlamda yapılan 12 haftalık pilates egzersiz programının kadınların serbest zaman ilgilenim düzeylerini arttırdığı ve yukarıda alıntıları yapılan boyutları ile kadınların güçlenmesine katkı sağladığı söylenebilir.

12 hafta süresince uygulanan pilates egzersiz programının serbest zaman doyumu üzerine etkisini belirlemek için bağımlı örneklemler için t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, SZDÖ'nin 6 alt boyutundaki son-test ortalama puanları ön-test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.01$). Farklılığın gözlemlendiği tüm alt boyutlarda katılımcıların son-test ortalama puanlarının ön-test ortalama puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, uygulanan 12 haftalık programı kadınların serbest zaman doyumlarını artırdığı noktasında etkili olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4.7. Katılımcıların SZDÖ Ön-Test ve Son Test Puanlarına İlişkin (t-testi) Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	**N**	**Ön-Test**		**Son-Test**		**t**	**p**
		Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**		
Psikolojik	21	3,10	0,60	4,14	0,54	-6,463	0,00
Eğitimsel	21	3,23	0,75	4,00	0,67	-3,780	0,00
Sosyal	21	3,23	0,84	4,19	0,82	-.3,898	0,00
Rahatlama	21	3,83	0,65	4,59	0,43	-4,363	0,00
Fiziksel	21	3,35	0,71	4,07	0,62	-4,537	0,00
Estetik	21	3,29	0,61	3,71	0,87	-2,061	0,05

Bireylerin serbest zamanlarda katıldıkları aktiviteler ile yoksunluğunu hissettiği veya karşılanmadığını düşündüğü ihtiyaçlarının doyuma ulaştırılma derecesini ifade eden serbest zaman doyumu, serbest zamanın toplumsal yapı ve

günlük yaşam içerisindeki rolünü de anlamayı kolaylaştırmaktadır (132, 135). Yapılan 12 haftalık pilates egzersiz programı hedefleri ve kullanılan feminist stratejiler ile kadınların yoksunluğunu hissettiği düşünülen psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fiziksel ve estetik olmak üzere tüm alt boyutlardaki son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Alt boyutlara ilişkin görüşmelerden elde edilen veriler de incelendiğinde serbest zaman doyum ölçeğinden elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Serbest zaman doyumunun psikolojik tatmin ve kendini gerçekleştirme kavramlarıyla ilişkilendirilen alt boyutu olan "psikolojik" alt boyutta görüşmelerden elde edilen veriler incelendiğinde birçok yönüyle kadınların psikolojik doyuma ulaştığı görülmektedir. "Psikolojik" alt boyutu serbest zaman aktiviteleri bana çok ilginç gelir, kendime güvenmemi sağlar, bana başarı hissi verir, birçok farklı yetenek ve becerilerimi kullanabilirim şeklinde ifadelerden oluşmaktadır. "psikolojik" alt boyutu en az gelişim gösteren faktörken görüşmelerden elde edilen verilere göre en fazla gelişim gösteren faktörlerden bir tanesidir. Görüşme yapılan kadınlardan Hatice *"kanserin psikolojik sürecini pilatesle yendim"* şeklinde kendi sürecini ifade ederken, *Seher "kendim için yaşamadığımı fark ettim buraya gelerek kendime vakit ayırmak bana çok iyi geldi, ben mutlu olduğumda etrafıma daha sağlıklı davranabildiğimi gördüm"* diyerek aktiviteye katılmanın kendi psikolojisine iyi geldiğini ve bunun çevresine de olumlu yansıdığını belirtmektedir. Bunun yanı sıra Nursel *"yapamayacağımı düşündüğüm birçok hareketi burada yaptım, kiloluyum yapamam diyordum ama kendimle gurur duydum"* diyerek kişisel becerilerinin ortaya çıkması ile yaşadığı başarma duygusunu ve doyumu ifade etmektedir.

Pozitif yönde artış gösterilen bir diğer boyut olan "eğitimsel" boyutu bireylerin aktiviteye entelektüel uyarılma ihtiyaçlarının doyurulması, öğrenme ve keşfetme arzularının tatmini amacıyla katılarak bu yönlerin doyuma ulaştırılmasını ifade eder (132). Serbest zaman aktiviteleri etrafımdakiler hakkında bilgimi arttırır, yeni şeyler deneme fırsatı sunar, kendimi tanımama yardımcı olur ve diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur gibi ifadelerden oluşmaktadır. Yapılan pilates aktivitesi ile eğitimsel ihtiyaçların doyuma ulaştığını Melek şu sözleriyle ifade etmektedir; *"burada aslında birçok şey öğreniyoruz, kendimizi tanıyoruz, vücudumuzu tanıyoruz, yeni bilmediğimiz hareketler öğreniyoruz, mesela okadar çok*

farklı malzeme ve hareket varmış ki daha önce pilates yapmama rağmen birçoğunu sizinle yeni öğrendim. Kaslarımın yerini öğrendim, ne çok kasımız varmış çalıştırdıkça gördüm. Kendimle ilgili de mesela azimliymişim bunu öğrendim". Melek'e benzer şekilde birçok kadın fiziksel aktivite ile ilgili kendileri ve bedenleri ile ilgili birçok şey öğrendiklerini belirterek eğitimsel açıdan beklentilerinin karşılandığını ve doyuma ulaştıklarını göstermektedirler.

İlgilenimin alt boyutunda olduğu gibi serbest zaman doyumunda da alt boyutlardan biri olan "sosyal" alt boyutu son test puanları, ön test puanlarına göre daha yüksek bulunmuş ve hem ilgilenimin "sosyal ilişki" boyutunda da elde edilen olumlu yönde artış ile hem de görüşmelerden elde edilen veriler ile desteklenmiştir. "Sosyal ilişki" alt boyutu serbest zaman aktiviteleri sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimdie bulunurum, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım eder, aktivite sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan zevk alan insanlarla ilişki kurarım gibi ifadelerden oluşmaktadır. Görüşme yapılan kadınların hemen hemen hepsi grubun etkileşim gücü yüksek, sosyalleştirici yönü kuvvetli bir ortamı paylaştıklarını ifade ederek aynı kurumda çalışmalarına rağmen daha önce karşılaşıp tanımadıkları yeni insanlarla tanıştıklarını ve yakın ilişkiler kurduklarını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda hem ölçek puanlarına göre hem de görüşmelerden elde edilen verilere göre kadınların sosyal etkileşim ihtiyaçları doyuma ulaşmıştır denebilir. Bunun yanı sıra kadınların güçlenmesinin boyutlarından olan sosyal güçlenme ve buna ait tema altında sosyalleşme boyutu derinlemesine incelenmiştir.

Fiziksel aktivitenin en belirgin çıktılarından biri olan "rahatlama" pilates aktivitesi programı ile serbest zaman doyum ölçeğinde pozitif yönde artış gösteren bir diğer alt boyuttur. "Rahatlama" boyutu serbest zaman aktiviteleri rahatlamama yardımcı olur, stresimi hafifletmeme yardımcı olur, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur, serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum çünkü onları yapmayı severim gibi ifadelerden oluşmaktadır. Görüşmelerden elde edilen bulgulara göre de fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak birçok farklı yönden rahatladıklarını belirten kadınlardan bazıları özellikle rahatlamak, iş stresinden, sorumluluklardan, ebeveynlik ve kadınlık rollerinin üzerlerinde oluşturduğu baskıdan sıyrılarak pilates aktivitesi ortamına rahatlamak için geldiklerini belirtmektedirler. Bunun yanı sıra

fiziksel olarak aktivite sırasında yorgunluk hissetseler bile aktivite sonrası rahatlama ve gevşemeye dönüştüğünü ve enerjilerini atmanın mutluluğunu yaşadıklarını da belirtmektedirler. Özellikle çalışma hayatında olan ve ev içi sorumlulukları bulunan kadınlar için serbest zamanlarını rahatlama ve sorumluluklarından arınma zamanı olarak değerlendirmek kendilerine özel alanlar yaratmalarını sağlayabilir. Bu bağlamda yapılan pilates aktivitesi ile kadınların rahatlama ihtiyaçlarının doyuma ulaştırılmış olması serbest zamanlarını kendi ihtiyaçları doğrultusunda değerlendirerek güçlenmelerine basamak olabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin fiziksel güçlerini geliştiren aktivitelere katılarak bedensel doyum yaşamalarını ifade eden "fiziksel" alt boyutu puanları yapılan pilates aktivitesi programı ile pozitif yönde artış göstermiştir. "Fiziksel" alt boyut serbest zaman aktiviteleri fiziksel olarak zorlayıcıdır, fiziksel formumu geliştirici serbest zaman aktiviteleri yaparım, sağlıklı kalmama yardımcı olur gibi ifadelerden oluşmaktadır. Görüşmelerden elde edilen verilere göre de hem bedenlerini tanıyan hem de fiziksel formlarını geliştiren ve fiziksel sağlık ve iyilik hallerine de olumlu katkıları bulunan pilates aktivitesi ile ihtiyaçlarının karşılanarak doyuma ulaştıklarını belirtmişlerdir. Kadınların güçlenmesinin de önemli faktörlerinden olan fiziksel iyilik hali ve olumlu fiziksel deneyimler yaşanması doyuma ulaştırılan bir boyut olarak ilgili araştırma sorusunda (araştırma sorusu 3) detaylı incelenerek görüşmelerden elde edilen verilerle desteklenmiştir.

Serbest zaman doyumunun son alt boyutu olan "estetik" alt boyutu direkt olarak kadınların güçlenmesine etki eden bir faktör olarak yer almasa da aktivite ortamının temizlik, ferahlık ve estetik boyutlarının aktiviteye olan ilgi, aktiviteden elde edilen doyum ve katılıma devam etme kararı noktasında önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. "Estetik" boyutu serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ferah ve temizdir, ilgi çekicidir, güzeldir ve iyi dizayn edilmiştir gibi ifadelerde oluşmaktadır. Pilates aktivitesi programı geliştirilirken kullanılan stratejiler bağlamında ferah ve geniş bir aktivite ortamı tercih edilmiş, temizliği her aktivite öncesi eğitici ve eğitmen tarafından kontrol edilmiş eksiklikler giderilerek her seansa başlanmış, kullanılan malzemeler her seans öncesi katılımcıların kullanımına hazır olacak şekilde yerleştirilmiştir. Aktiviteye katılan kadınlara aktivite yaptığınız ortamın temiz ve estetik olmasına dikkat eder misiniz? Sorusu

sorulduğunda Hatice *"temizlik benim için en başta gelir, ben hemşire olduğum için özellikle buna çok dikkat ettim ve sizin temizliğe özen göstermeniz ve malzemeleri her seferinde bizim için hazır bulundurmanız beni mutlu etti"* demiştir. Göknil *"salon çok ferah ve yüksek, grubun kalabalık olmasına rağmen salonun büyüklüğünden dolayı hiç göze batmıyor rahat bir ortam zaten sıkışık olsa herkes iç içe olsa açıkçası gelmezdim"* şeklinde aktivite ortamından bahsederken Nurcan ise *"estetik olmasından ziyade ortamın samimi olmasına ve temiz olmasına dikkat ederim. Salon estetik değil diye sporu bırakmam ama ferah ve temiz değil diye bırakabilirim"* diyerek katılıma devam edip etmeme kararında aktivite ortamının önemini ortaya koymaktadır.

Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarına ilişkin ön test-son test puanları ve görüşmelerden elde edilen verilen sonucunda pilates egzersiz programına katılan kadınların serbest zaman doyumlarının pozitif yönde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen serbest zaman aktivitesi ile beklenti ve ihtiyaçları doyuma ulaşan bireylerin aktiviteye katılım sıklığı artacak, aktivite ile pozitif duygular yaşama ve yaşamdan zevk alma gibi olumlu duygular geliştirmelerine katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda serbest zaman doyumunun arttırılması kadınların olumlu serbest zaman deneyimi sonucu doyurulan çok yönlü beklenti ve ihtiyaçları ile güçlenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

12 hafta süresince uygulanan pilates egzersiz programının serbest zamanda algılanan özgürlük üzerine etkisini belirlemek için bağımlı örneklemler için t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre uygulanan 12 haftalık pilates egzersiz programının katılımcıların SZAÖÖ son-test ve ön-test ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa neden olduğu bulunmuştur ($p<0.01$). Farklılığın gözlemlendiği SZAÖÖ'nde katılımcıların son-test ortalama puanlarının ön-test ortalama puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, uygulanan 12 haftalık programı kadınların serbest zamanda algılanan özgürlüklerini artırdığı noktasında etkili olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4.8. Katılımcıların SZAÖÖ ön-test ve son test puanlarına ilişkin (t-testi) analiz sonuçları

Alt Boyut	N	Ön-Test		Son-Test		t	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZAÖ	21	3,39	0,52	3,76	0,63	-3,415	0,00

Bireye doğrudan veya dolaylı olarak kendini yeniden inşa etme ve kendini gerçekleştirme imkanı sunan ve özgürlük algısını destekleyen serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılım yapılan araştırmada da pilates egzersizine katılan kadınların özgürlük algısını belirgin derecede arttırmıştır. Yapılan görüşmelerde pilates egzersizine katılan kadınlara öncelikle özgürlük kavramının kendileri için ne ifade ettiği sorulmuştur ve özgürlük kavramına yükledikleri anlam bağlamsal olarak incelenmiştir. Fatma Y. *"özgürlük benim için rahat olmak ve rahatça her şeyi yapabilmektir"* şeklinde özgürlük algısını tanımlarken, Gülay *"özgürlük yapmak istediğin şeyi kimse ne düşünür diye düşünmeden yapmaktır"* şeklinde tanımlamaktadır. Hatice ise özgürlüğü *"en azından serbest zamanımda kendi istediğim şeyleri yapabilmem, kendim olabilmemdir benim için"* ifadeleriyle tanıumlamaktadır. Benzer şekilde pilates aktivitesine katılan birçok kadın için özgürlük, seçimlerinde özgür olma, özgürce hareket edebilme, çevresindeki insanları düşünmeden davranabilme gibi baskılardan uzaklaşabilmeyi ifade etmektedir. Toplumsal yapı içerisinde ne giyinmesi gerektiğinden, nasıl davranıp hangi mesleği seçmesi gerektiğine kadar kalıplara sokulmaya çalışılan kadın için özgürlüğün bu kalıpların dışına çıkmak anlamını ifade etmesi olağan görülmektedir. Bunun yanı sıra ebeveynlik ve ev içinde kadınlık rollerini yerine getirmek zorunda olan kadınlar için özgürlük, kendilerine ait bir zaman diliminin olması, kendi seçimleriyle olumlu deneyimler yaşamak gibi anlamlar da ifade etmektedir. Serbest zamanın, kadınların yaşamında eksikliğini birçok alanda hissettikleri bu özgürlük hissini tatmin edebilen olumlu deneyimler yaşanan bir alan olması ve fiziksel aktivite ile bedensel ve zihinsel rahatlamanın sağlanması özgürlük hissini arttırabilmektedir.

Yapılan pilates egzersiz programı ile serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği ön test-son test puanlarında meydana gelen artışın yanı sıra görüşmeler ile kadınların özgürlük ihtiyaçlarının ne derece doyuma ulaştırıldığı da incelenmiştir.

Görüşme yapılan kadınlardan Hatice geliştirilen feminist stratejilerin aktivite ortamına yansımasını ve yarattığı özgürlük algısını şu sözleriyle ifade etmiştir; *"Burada rahatça konuşabiliyoruz, rahatça hareket edebiliyoruz, dans ediyor herkes ve ilk zamanlar herkes bi kasılıyordu çekiniyordu ama şimdi bakıyorum oyun havası çalıyor herkes oynuyor kimse kimseyi takmadan rahat oynayabiliyor. Bu bile aslında bir özgürlük bence. Herkes bana bakacak mı bir şey diyecek mi? bence bu tabular bile o ortamda yıkıldı diye düşünüyorum. Herkes farklı bir statüde bakıyorsunuz öğretim üyeleri de var memurlar da var işte farklı alanda çalışan kişiler var ama orada herkes bence aynı statüye geliyor herkes eşit hale geliyor. Bu da çok hoş bir şey bunu sağlamış olmak bile güzel bence sizlerin de bunda payı var teşekkür ediyoruz bunun için de. Ekip olduk sıcak bir ortam oldu güzel çok memnunum."* Pilates aktivitesi ortamında herkesin eşit konumda olması ve herkese eşit davranılmasının sağlanması, bireyselliklerine saygı duyulması, rahatça fikirlerini beyan edebilmeleri ve rahat hareket edebilmeleri yönünde geliştirilen stratejilerin aktivite ortamında belirgin bir özgürlük algısı yarattığı ele alınan alıntıda görülmektedir. Bunun yanı sıra "*Bizi ortama alıştırdığınız ve sevdirdiğiniz için orada bir zorlama yok. Bizim için gayret gösteriyorsunuz bırakmayın, setleri tekrar ederken motive etmeleriniz olsun gayret ediyorsunuz ama hep güzel ve yumuşak bir dille anlattığınız için bir zorlama gibi görmüyorum. Olumlu, ılımlı bir ortam ve kendimi özgür hissediyorum."* Şeklinde alıntısı yapılan Fatma Ç. Baskılardan uzak bir alanda olduğu için ve baskılardan uzak bir aktivite ortamı deneyimlediği için kendini özgür hissettiğini belirtmektedir. Toplumsal yaşamın neredeyse tüm alanında baskı altında yaşayan kadınların baskılardan uzak bir serbest zaman deneyimi yaşamasının kendilerini ne derece özgür hissettirdiği de yapılan alıntıda ortaya çıkmaktadır. son olarak Zehra *"kendim istediğim için pilatese katılıyorum, kendim için bir şeyler yapıyorum ve sadece benim istediğim ve mutlu olduğum bir yerde bulunuyorum bu da bana kendimi özgür hissettiriyor sadece kendim için bir şeyler yaptığımı hissettiriyor"* diyerek serbest zamanlarda kendine vakit ayırmanın, kendine özel alanlar yaratmanın ve kendi mutlu olduğu aktiviteleri, ortamları seçmenin özgürlük algısını arttırdığını ortaya koymaktadır.

Mutluluk, yaşam tatmini, içsel motivasyon ve kendini yenileme gibi olumlu duygular yaşanmasına etki eden algılanan özgürlük aynı zamanda kadınların

güçlenmesinin önemli bir basamağıdır. Kadınların özerklik hissinin arttırılması, kimlik gelişimlerinin desteklenmesi, toplumsal yapıdaki ikincil konumlarının değiştirilmesi ve kendi seçimlerini yapıp kendi kararlarını verebilmeleri gibi yetkinlik ve becerilerin gelişimi veya desteklenmesi hem kadınların güçlenmesi hem de özgürlük kavramının ortak hedeflerindendir. Dolayısıyla özgürlük algısı desteklenen kadınların güçlenmesi de büyük oranda sağlanmıştır denebilir. Yapılan pilates egzersiz programı ile de özgürlük algısı artan kadınların hem *"kendimi daha özgür ve güçlenmiş hissediyorum"* şeklinde kendi ifadeleri ile hem de ölçek puanları, gözlem ve görüşmelerden elde edilen bulgulara göre güçlenmelerine özgürlük algısının arttırılmasının katkı sağladığı söylenebilir.

4.3. Araştırma sorusu 3: İlgilenim, tatmin, özgürlük algısı ve kadınların güçlenmesinin boyutları bağlamında hazırlanan 12 haftalık pilates egzersiz programına ilişkin kadınların deneyimleri nelerdir?

Araştırma sorusu kapsamında elde edilen veriler 6 tema altında incelenmiştir. Bu temalar "Kendini Bulmaya Dönüşen *Serbest Zamanın Anlamı*", "Fiziksel Aktivite Ortamında En Baskın Söylem *Psikolojik* Olarak *Güçlendim*", "*Bedenimi Test Ediyorum*, Sonuç mu? Bedenim Güçlendi", Küçük Çaplı Sosyalleşmenin Büyük Resme Etkisi: Kurumsal Aidiyet", Kültürel Normlardan Sıyrılan İzole Bir Alan Olarak Fiziksel Aktiviteyi Deneyimleme" ve "Fiziksel Aktivite *Nefes Almak Gibi, Su Gibi Bir İhtiyaç Oldu Artık*" olarak güçlenme kavramları ile ilişkilendirerek isimlendirilmiştir. Kadınların güçlenmesi anlamında serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin etkisinin ölçülmesinden ve ayrıntılı bir biçimde incelenmesinden önce kadınlar tarafından serbest zaman kavramının nasıl algılandığı ve yorumlandığı ile ilgili veriler sunulmuştur.

4.3.1. Tema 1: Kendini bulmaya dönüşen *serbest zamanın anlamı*

Bu tema altında, kadınların serbest zamanı nasıl tanımladıkları, serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri, serbest zamanlarda yapılan aktivite tercihlerini neye göre belirledikleri ve serbest zamanlarında fiziksel aktivitenin yeri üzerinde durulmuştur. Serbest zaman en genel tanımıyla yaşam zorunluluklarının dışında kalan, kişinin dilediği gibi harcayabileceği zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır

(293). Ancak serbest zaman tanımı sembolik bir anlamdan ziyade kişinin öznel yorumlamalarıyla anlam kazanır ve herkes için farklı anlamlar ifade edebilir (294).

Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası serbest zaman benim için…

Araştırma kapsamında görüşülen kadınların serbest zaman tanımları benzerlik gösterse de, farklı kavramlar üzerinden boyutlandırılmaktadır. Kadınlardan bazıları serbest zamanı rahatlama ve dinlenme üzerinden tanımlarken, bazıları sevdikleri aktiviteleri yapmakla ilişkilendirmektedirler, bakımı halen anne tarafından sağlanan 0-8 yaş grubu çocuğa sahip kadınlar ise serbest zamanı ebeveynlik rolleri üzerinden anlamlandırmaktadır. Serbest zaman sadece kişisel bir alan değil aynı zamanda toplumsal yapılarla ve rollerle de ilişkili bir kavramdır dolayısıyla erkeklerden ziyade kadınlar kendilerine yüklenen rollerden dolayı serbest zamanlarını kişisel tercihlerine göre değil, kendileri için biçilen rollere göre değerlendirme eğilimindedirler (75, 81). Görüşme yapılan kadınların pilates aktivitesine katılmadan önce serbest zamana yükledikleri anlamlar incelendiğinde, hepsinin çalışma hayatında yer alan kadınlar olması ve birçoğunun da ev içi sorumluluklarının olması sebebiyle serbest zamanı en sık tanımlama biçimleri rahatlama ve dinlenme için ayrılan zaman şeklindedir. Çalıştığı birim sebebiyle çok yoğun bir iş temposuna sahip olan Fatma, çok erken kalkmak zorunda olduğunu ve gün içerisinde zaman zaman yemek yemeyi unutacak kadar yoğunluğu olduğunu belirterek serbest zamanı şu şekilde tanımlamıştır; *"Yan gelip yatmak aslında ☺ yatıp dinlenmek yani başka bir şey ifade etmiyor."* (Fatma Ç.)

Çok yoğun iş temposuna sahip olmasa bile çalışma hayatında bulunan kadınların ev içi ekstra sorumluluklarının da olması sebebiyle serbest zamanı benzer şekilde tanımlayan kadınlar da bulunmaktadır.

> *"Serbest zaman benim için dinlenmekten ibaret yani herhangi bir şey yapmadığım kendime vakit ayırdığım zaman."* (Ebru)

Serbest zamanı yan gelip yatmak ve dinlenmek amacıyla değerlendirmek şeklinde anlamlandırmak dışında, literatürde yer alan şekliyle zorunlulukların dışında kalan ve kendilerine ait bir zaman dilimi olarak gören kadınlar da bulunmaktadır. Ancak serbest zamanı gerçek manasıyla ilişkilendiren kadınlar da, sahip oldukları bu

zamanı sadece dinlenmek ile değerlendirmektedirler. Ev içi sorumlulukları olan ve çalışma hayatına devam eden kadınlar için sahip olunamayan zaman dilimi haline gelen serbest zaman, dinlenebilme özgürlüğü anlamına da gelebilmektedir. İnsan hayatında hak olarak yerini alan dinlenebilme, kadınların hayatında özgürlük olarak görülebilmekte ve toplumsal yeniden üretimi sağlayan bir düzene hizmet edebilmektedir.

> *"Serbest zaman benim için çok büyük anlamlar ifade ediyor çünkü benim sahip olamadığım bir şey. Serbest zaman benim için hiçbir sorumluluğumun olmadığı, kendim dışımdaki hiç kimse için hiçbir şey yapmak zorunda olmadığım özellikle işim için öğrencilerim için hiçbir şey yapmak zorunda olmadığım zamanı ifade ediyor yani sadece bana ait olan rahatlamak için dinlenmek için kullandığım zaman."* (Nursel)

> *"Dinlenme ile geçirdiğim, rahat hareket ettiğim, rahatladığım, özgür olduğum zaman benim için."* (Şehri)

Kadınların bireysel davranışlarını kontrol eden toplumsal cinsiyet rolleri serbest zamana yüklenen anlamı ve değerlendirme biçimini de kontrol ediyor diyebiliriz (Henderson, 1990). Erkekler için serbest zaman kendilerine ayırdıkları zaman dilimi olarak kullanılabilirken, kadınlar için serbest zaman işten arta kalan zamanda ev işleriyle veya çocuk bakımı ile ilgilenmek zorunda olduğu zaman dilimi olarak görülmektedir (83, 295, 296) . Görüşülen kadınlardan bazıları bu bağlamda serbest zamanı geleneksel kadınlık ve annelik rolleriyle ilişkilendirmiş ve şu şekilde tanımlamışlardır;

> *"Serbest zaman çocuğumla oyun oynama vakti benim için genel olarak. Ona vakit ayırdığım zaman…"* (Esra)

> *"Ufak tefek ev işleri, mantı börek açmak, çocuklar için bir şeyler yapmak onun dışında kendime özel yaptığım bir şeyim yok serbest zamanımda"* (Fatma Ç.)

> *"Serbest zaman kendine zaman ayırmak benim için ama kendime çok zaman ayırdığım söylenemez. İki çocukla birlikte kendime*

> *zaman ayırma şansım yok. Çocuklarıma göre aktivite seçmem gerekiyor. Gezmeye gitsen bile çocuk oyun alanı olan bir yeri seçmen gerekiyor bu zor oluyor."* (Selma)

Pilates programına katılmadan önce serbest zamanı hiçbir aktivite yapmadan geçirilen zaman veya aile içi rollere harcanan zaman olarak değerlendiren birçok kadın pilates egzersizine katılım sonrası serbest zamanı anlamlandırmada birçok farklılık yaşadığını belirtmişlerdir. Pilates egzersizine katılım ile serbest zamanın anlamında önemli değişimler olduğu görülmüş ve *kadınlar* pilates egzersizine katılım sonrası serbest zamanı *kendine zaman ayırmak ve sevdiği aktiviteleri yapmak olarak* değerlendirmişlerdir. Kitap okumak, sanatsal faaliyetlere katılmak gibi etkinliklerin dışında serbest zaman sıklıkla rahatlama aracı olarak gördükleri fiziksel aktivite ile de ilişkilendirip şu şekilde ifade etmişlerdir;

> *"Serbest zaman artık benim kendime ayırdığım zaman. Kitap okuduğum, spor yaptığım yani serbest zaman tamamen benimle alakalı bir zaman dilimi diye düşünüyorum özetlersek hani çok şey sıralanabilir ama özetle ben, Ayşe ne isterse onu yapıyor serbest zamanında diyebilirim."* (Ayşe).

> *"Serbest zaman rahatlayabileceğim huzurlu olabileceğim keyifli zamanlar benim için. Pilatesten sonra hele de spor yaptığım zamanlar daha da keyifli oluyor benim için."* (Emine)

> *"Serbest zaman işimin olmadığı, evde sorumluluğumun olmadığı sadece bana ait olan zamandı benim için. Önceden çok nadiren de olsa şimdi artık böyle zamanlarım var ve bu zamanlarda pilates yapıyorum ve yürüyüş yapıyorum yağmur çamur demeden yürüyorum"* (Fatma Y.)

Pilates egzersiz programına katılım sonucu serbest zaman anlamının yanı sıra değerlendirme biçiminde ve kaliteli zaman geçirme anlayışında da değişimler olduğu görülmüştür. Kadınlar pilates egzersiz programına katılım öncesi kaliteli zaman geçirmeyi kitap okumak, kültürel veya sanatsal faaliyetlere katılmak gibi pasif aktiviteler ile ilişkilendirirken pilates egzersiz programına katılım sonrası artık dahil

olabildikleri aktif olarak katılabildikleri fiziksel aktivite ile ilişkilendirmeye başlamışlardır.

> *"Serbest zaman kaliteli geçirilen zaman benim için. Kitap okumaya çalışıyorum, gündemi takip etmeye çalışıyorum, yürüyüş yapmaya çalışıyorum. Pilatese gelmeye başladıktan sonra kaliteli zaman geçirme anlayışım farklılaştı, bedenime de zaman ayırmam gerektiğini anladım."* (Seher)

> *"Serbest zaman işlerimin dışında kalan zaman olarak değerlendiriyorum. Fırsat bulursam yürüyüş yapmaya çalışıyorum, kitap okumayı çok seviyorum genelde kitap okuyorum, gidebiliyorsam bilet bulabiliyorsam tiyatro opera baleye gidiyorum. Fırsat olursa kayak yapmayı seviyoruz ama o biraz zor burda. Tabi insan enerjisini boşaltmak istiyor ben pilatesle birlikte vücudumu dinç tuttuğum, fiziksel ve psikolojik anlamda meyvelerini topladığım bir zaman dilimi olarak görüyorum şuanda serbest zamanlarımı"* (H. Özlem)

Aktivite tercihindeki en önemli kriter "zaman"

Serbest zamana yüklenen anlamlar değerlendirme biçimine göre de değişebilmekte ve aktif ve verimli bir biçimde değerlendirildiği oranda kişiye faydalar sağlayabilmektedir. Görüşme yapılan kadınlara serbest zamanlarda yapılan aktivite tercihlerini neye göre belirledikleri sorulduğunda genellikle tercihten ziyade "zaman" problemleri olduğunu belirtmişlerdir. Kadınların çalışma hayatına girmesiyle birlikte aile içi rollerinin cinsiyete dayalı rollerden sıyrılmaya başlayarak kadın ve erkeğin ev içi rolleri ortak paylaşımla yürütülmeye başlandığını savunan görüşler bulunsa da, kadının çalışma hayatına girmesi konusunda kolayca yıkılan toplumsal önyargılar, söz konusu ev içi sorumluluklar olunca direnç göstermeye ve kadının sorumluluğunda görülmeye devam etmektedir (297, 298). Kadınların ev dışında ve ev içinde birçok sorumluluğunun olması zaman problemi yaratmakta ve kadınların kendine ait zaman dilimleri neredeyse yok denecek kadar az olmaktadır. Tam zamanlı çalışma ve aile içi sorumluluklar kadınların kendilerine zaman ayırmalarının önünde ciddi bir engel oluşturmaktadır. Serbest zamandan elde

edilmesi beklenen faydalar, kadınların toplumsal cinsiyet rolleri gereği kendine zaman ayıramamaları sonucu elde edilememektedir.

> *"Yaşam standardıma göre ya da zamanıma göre, o zaman dilimi bana ne getiriyorsa ona göre belirliyorum. Çocuklarımla ilgilenmem gerekiyorsa ilgileniyorum, yemek yapmam gerekiyorsa onu yapıyorum"* (Elif)

> *"Zaman benim için önemli hani size gelirken bile zor zaman yaratıyorum, yoğun olduğum zamanlar oluyor aktiviteleri yapmak istesem bile zaman ayıramıyorum iş yoğunluğu ve evden dolayı."* (H. Özlem)

> *"Aktivite tercihimi de hem sevdiğim şeylere göre hem de zamanımın uymasına göre belirliyorum çalışan biri olduğum ve anne olduğum için."* (Gülay)

> *"Türkiye gibi bir ülkede tam zamanlı çalışmak ve iş dışında da bir anne ebeveyn rolü oynamak zorunda olduğun için serbest zaman aktivitelerim çok fazla sınırlanıyor, yapmak istesem bile zamanım olmuyor"* (Göknil)

Serbest zamanı bir aktivite düzlemi olarak ele alan ve bu yönüyle serbest zamanı bireyin özgür seçimi ve katılımıyla açıklayan yaklaşımlar serbest zamanın özgür olunan aktivitelerle ilişkilendirilmesini de beraberinde getirmektedir (299). Özellikle kadınlar için özgürleşme alanı olabileceği düşünülen serbest zamanı araştırma kapsamında görüşme yapılan kadınlar da sıklıkla fiziksel aktivite ile ilişkilendirmektedir. Bu ilişkilendirmenin sonucu olarak kendilerine fiziksel aktivitenin hayatlarındaki yeri sorulduğunda "çok önemli ama yapamıyorum" cevabını verenlerin sayısı oldukça fazladır. Serbest zamanın kadınların hayatındaki yeri, fiziksel aktiviteden elde edilen faydaların bilinmesi bunların günlük yaşamda uygulanabildiği anlamını taşımamaktadır. Görüşme yapılan kadınlar da fiziksel aktivitenin öneminden ve kesinlikle hayatlarında yer alması gerektiğinden bahsederken, ev işleri, çocuk bakımı, eş, yoğun iş temposu ve toplumsal cinsiyet rollerini bir şekilde özümseyen kadınların başkaları için yaşamayı kendilerine görev

bilmeleri gibi birçok sebeple kendilerine zaman ayırmamakta veya ayıramamaktadırlar. Kadınlar, serbest zamanı genellikle annelik ve kadınlık rolleri üzerinden tanımlama ve anlamlandırma eğilimindedirler bu nedenle kadınlar için özgürce kullanılan bir serbest zaman diliminden söz etmek genellikle mümkün olmamaktadır (77)

> *"spor vazgeçilmezdir. Sürekli hayatımda bir şekilde oldurmaya çalıştım ama dış faktörlerden dolayı engellendiğim çok oldu."* (Göknil)

> *"Spor yapmayı çok seviyorum ben aslında yani çok mutlu oluyorum yaptığım zaman. Sanki beynim daha çok çalışıyormuş gibi hissediyorum. Ama işte tabi hayatımdaki zaman önceliğine göre yapabiliyorum çocuklarım olduğu için."* (Elif)

> *"Çok önemli olduğunu biliyordum ama son hastalık sürecine kadar benim hayatımda neredeyse hiç yoktu. Çok yoğun bir iş tempom vardı, okul ev okul ev gibi yaşamımı sürdürüyordum o yüzden hiç sporla ilgilenmedim."* (Hatice)

> *"Bir bedensel dinlenme ikincisi de zihinsel dinlenme üç mutluluk yani fiziksel aktivite oldukça önemli benim için. Biz çalışan bayanlar olarak iş yükümüz çok olduğu için kendime zaman ayırmadığımdan şikayetçiydim hep zihnimde var olan işte yüzmeye gitmem gerekiyor bel fıtığım var ama bir türlü kendime zaman ayıramıyorum hep başkaları için yaşadığımı kendim için yaşamadığımı biliyordum ama bir şekilde kendime de zaman ayıramıyordum pilatese gelene kadar"* (Seher)

> ***Anlamını yitirmeye başlayan serbest zamanı pilates ile geri kazanmak***

Yukarıda alıntıları sunulan kadınların serbest zamana yüklediği anlam ve değerlendirme biçimleri incelendiğinde tek tip bir serbest zamandan bahsetmek mümkün değildir. Rahatlama, dinlenme, kendine zaman ayırma, ebeveynliğe zaman ayırma gibi çatılar altında birleşse de yoğun iş temposu, aile içi sorumluluklar gibi

sebeplerle kullanılamayan bir zaman dilimi olarak anlamını yitirebilmektedir. Fiziksel aktivite öncesi ve sonrası serbest zamana yüklenen anlamdaki değişimlerden de anlaşıldığı üzere serbest zaman verimli ve tatmin edici biçimde değerlendirilebildiğinde kadınlarda mutluluk, tatmin ve özgürlük algısı yarattığı da görülmektedir. Toplumsal cinsiyete dayalı işbölümü ve toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle ev ve çalışma hayatı arasında sıkışan kadınlar, hayatlarını kendilerine öncelik vererek planlamaya başlamışlardır. Seher, Zülfiye ve Nursel'in belirttiği gibi pilates programına katılarak kendilerine değer vermeye, kendilerine zaman ayırmaya ve nihayetinde mutlu ve özgür hissetmeye başlamışlardır.

> *"Pilatesle birlikte kendime zaman ayırmanın önemini bir kez daha anladım ve kendime zaman ayırmanın mutluluğunu yaşıyorum. Başkalarının bana değer vermesi değil benim kendime değer vermemin önemli olduğunu düşünmeye başladım pilatese katılarak bunu hissettim kendime değer verdiğimi hissettim yani."* (Seher)

> *"Fiziksel aktiviteye katılınca kendimi daha huzurlu daha mutlu hissediyorum kendim olabildiğimi düşünüyorum. Kendine zaman ayırmak kendini dinlendirmek güzel bir şey, kendin için bir şeyler yapmış oluyorsun ve kendini daha değerli hissediyorsun."* (Zülfiye)

> *"Ben fiziksel aktivitenin benim hayatımda her zaman olması gerektiğini düşünüyorum ve olması gerektiğine inanıyorum. Türü değişebilir miktarı değişebilir ama bence çok önemli benim hayatımda ve ruhumu özgürleştiren bir olgu bunu bir kez daha anladım."* (Nursel)

Serbest zaman kadınların güçlenmesine de aracılık edebilir, toplumsal cinsiyet söylemlerinin yeniden üretilmesine de hizmet edebilir. Bu iki zıt durum arasındaki farkı kadınların serbest zamanı değerlendirme ve anlamlandırma biçimleri belirlemektedir (30, 85, 86). Yapılan pilates egzersiz programı ile kadınların serbest zamanı anlamlandırma ve değerlendirme biçimlerinde güçlenmelerini sağlayacak yönde değişimler meydana getirmek hedeflenmiştir. Görüşmelerden elde edilen bulgular incelendiğinde pilates egzersiz programı öncesi toplumsal ve kültürel norm

ve pratiklerle anlamlandırma eğiliminde oldukları serbest zaman, pilates egzersiz programı sonrası kişisel gelişim, özgürlük ve tatmin anlamlarını taşıyan bireysel fayda alanına dönüşmüştür. Serbest zamanı anlamlandırmanın yanı sıra uygulamaya dökerek faydalı bir şekilde değerlendirme amacı güden pilates egzersiz programı, kadınların yaşadıkları zaman sorununu giderebilecek saatlerde ve şartlarda yapılmıştır. Elde edilen faydaların tatmini ve ilgilenimi arttırması, kadınların özerkliğini destekleyici bir aktivite programı tasarlanarak serbest zamanı verimli değerlendirme deneyimi yaşatması gibi olumlu çıktılarının olması sebebiyle yapılan pilates egzersiz programı sonrası kadınların serbest zamanı anlamlandırma ve değerlendirme biçimlerinde güçlenmeyi sağlayıcı birçok olumlu değişim olduğu görülmüştür.

4.3.2. Tema 2: Fiziksel Aktivite Ortamında En Baskın Söylem: *Psikolojik Olarak Güçlendim*

Bu tema altında öz belirlenim kuramının ve güçlenmenin belirleyicilerinden olan psikolojik güçlenme, özerklik, özsaygı ve psikolojik rahatlama alt boyutlarıyla açıklanarak görüşmelerden elde edilen verilerle ilişkilendirilmiştir. Serbest zamanda yapılan 12 haftalık Pilates egzersiz programının kadınların psikolojik güçlenmelerine katkısı alıntılar ile sunulmuştur.

Özerklik: "o eşiği aştığımı düşünüyorum"

Temel psikolojik bileşenlerden biri olan özerklik, araştırmada fiziksel aktiviteye katılım ile kendine güven duyma ve yapabileceklerinin farkında olma sonucunda başarı hissi yaşama, kendi istek ve arzusu ile fiziksel aktiviteye katılma ve devamını sağlayabilme becerileriyle incelenmiştir.

Kadınların çalışma hayatına girmesiyle ekonomik özgürlüğe kavuşmaları, özgüvenlerini ve kendi hayatları üzerindeki kontrollerini arttırırken bir yandan da geleneksel ve çok yönlü kadınlık söylemleriyle çalışan kadınlar üzerindeki baskıyı arttırmaktadır (300). İş hayatı ile verilen bu sözde özgürlük, aile içi roller ile çalışma yaşamındaki rolleri aynı oranda yerine getirme baskısı kadınları daha derin bir yetersizlik hissine sürüklemektedir (301). Görüşme yapılan kadınların da çalışan kadınlar olması ve kamusal alanda, çalışma hayatında bulunmaları başarı hislerinin,

özgüvenlerinin yüksek olduğunu düşündürebilir ancak yapılan görüşmelerde ve gözlemlerde kadınların özgüvenleri yüksek görünse de bir yandan yaşadıkları toplumsal baskıyı ortaya koymaktadır. *"Bugün seans sonrası katılımcılardan biriyle sohbet ettik, kendisi gözlem yönü kuvvetli bir katılımcı ve benim için zengin bir veri kaynağı oluyor. Bugün bana "aslında biliyor musun kendime güvendiğimi, kilolarımla barışık olduğumu, bedenimi sevdiğimi düşünürdüm ve hep bu konuda olumlama yapardım ama senin burada yapmaya çalıştığın şeyle anladım ki içten içe hep zayıflama amacım varmış, kendime gerçekten güvenim yokmuş bedenimi sevmiyormuşum, burada gerçekten bedenimi sevmeye başlayınca anladım. Buradaki bir çok kadının da böyle olduğunu gördüm, kilosu, göbeği, işi, kocası, çocuğu, yemeği, ütüsü, aslında kimse bunları başardığı için mutlu değil ama burada kendine zaman ayırmayı başardığı için mutlu" dedi…"* (8 Kasım 2019 tarihli alan notu).

Kendine güven, bireylerin eylemlerini belirleyen önemli etkenlerden biridir. Bireyin öz değerlendirme yaparak kendinden hoşnut olup olmamasıyla ilgili, durağan olmayan ve bağlı bulunan koşullara göre farklılık gösteren bir olgudur (302). Kendine güveni düşük olan, kendini değerli hissetmeyen bireylerin çoğu hayatını tedirgin ve kendinden memnuniyetsiz şekilde devam ettirmektedir ve bu durum bireyin fiziksel ve duygusal güvenine yansımaktadır (303). Görüşme yapılan kadınlardan Hatice bedensel duruşundaki değişim ile birlikte yaşadığı özgüven duygusunu şu şekilde ifade etmektedir; *"Tabi ki kendime güvenimi artırdı. Aslında duruş olarak bile duruşumu değiştirdiğini düşünüyorum. Örneğin sürekli bilgisayar başı iş yaptığımız için mide kısmımın ikiye katlandığını çoğu zaman hissediyordum. Pilatesteki o hareketlerde genelde omuz dik baş yukarıda olduğu için onun duruşumu değiştirdiğini ve kambur durma kısmını biraz daha azalttığını düşünüyorum ve duruşum değiştikçe kendime daha güvenli hissettiğimi düşünüyorum."* (Hatice) Öte yandan temel psikolojik ihtiyaçların boyutlarını öz belirleme kuramı ile açıklayan Deci ve ark., (304)'na göre ihtiyaçların doyumu ile özerklik desteği sağlanan bireylerde kaygı düzeyi azalmakta, özsaygı seviyeleri ve yaşam doyumları artmaktadır. Bireyin ihtiyaçlarının doyurulma derecesi psikolojik iyi olma seviyesini önemli derecede etkilemekte ve ihtiyaçlar doyurulduğu düzeyde kaygı, yaşam doyumu ve özsaygı çıktısı alınmaktadır. Pilates egzersizine katılarak, bedensel kapasitelerindeki değişimleri gören kadınların beklentilerinin karşılanması ise oluşan

psikolojik iyi oluş çıktıları incelendiğinde, Ayşe, yaşadığı özerklik desteği sonucu uzun yıllardır kaygı yaşadığı araç kullanma korkusunu yenmeye başladığını şu sözleriyle ifade etmektedir; "*Kendime güvenim tabi arttı hatta bir başkası fark etti, abla sen spor mu yapıyorsun hani duruşun değişti dedi. Artık daha dik duruyorum falan bu da ister istemez dış görünüşüme yansımış. Hem şeklim doğruldu hem de bir özgüven verdi. Bunu kendim de fark ettim ama dışarıya da yansımış yani… Her şeyi yapabileceğimi düşünüyorum artık araba bile sürebilirim diyorum. Acaba spordan mı oldu bu diyorum. Bu saatten sonra bana bir özgüven geldi o eşiği aştığımı düşünüyorum. Bunun sizlerin enerjisiyle olduğunu düşünüyorum. Güzel bir iletişim oldu ve kendimize güvenimiz geldi kendimizi daha güçlü ve özgür hissettik. Benim alt katta sürücü kursu var ona gidip ehliyet almayı bile düşündüm ki ben yıllardır korkardım araba kullanmaktan. Eskiden derdim ki aman Ayşe ehliyet alacaksın trafik güvenilir değil bu yaştan sonra boş ver derdim şimdi al sür yaşa hayatını diyorum bi kendime güvenim geldi."* (Ayşe). Ayşe'nin pilates egzersiz programına katılım ile yaşadığı özerkliğin yaşamının diğer alanlarını ne şekilde etkilediğini gösteren bu sözleri, özerklik desteğinin diğer psikolojik bileşenlerle de ilişkili olduğunu ve kaygıyı ortadan kaldırma, özgüven duygusunu geliştirme gibi psikolojik iyi oluş halini önemli derecede etkilediğini ortaya koymaktadır.

Pilates egzersiz programı sürecinde kadınların kişisel gelişimlerini gözlemlemeleri, yapabildiklerini görmeleri ve yaşadıkları değişimleri fark etmeleri sonucu özerkliklerinin desteklenmesinin bir diğer çıktısı da kadınların kendilerinden hoşnut olmaları, fiziksel ve duygusal tatmin yaşamaları, yaşamdan zevk almaları gibi olumlu yaşantılar sağlanmasıdır.

> "*Tabi kesinlikle kendine güveni arttırıyor. Bu da yapabileceklerime inancımı arttırıyor. Gelişimleri görmek insanı mutlu ediyor. Artık daha özgüvenliyim, daha dik duruyorum hayata karşı bunu hem gerçekten vücut duruşu olarak hem de ruhsal olarak söylüyorum kendimi çok daha güçlü ve güvenli hissediyorum*" (Esra)

Yeni deneyimlerin yanı sıra var olan kapasitenin de tekrar deneyimlenmiş olması özerkliği destekleyici faktörlerden biridir. Var olan potansiyelinin devam ettiğini deneyimleyen Seher, şu ifadeleriyle yaşadığı özgüveni ortaya koymaktadır;

"Ben geçmişten beri sportiftim. Biraz uçuk bir yapıya sahiptim, birçok şeyi yapabileceğimi düşünüyordum ama yaş ilerledikçe bunun hala devam ettiğini görmek hoşuma gitti beni mutlu etti." (Seher)

Kendine güveninin sağlanması ile yapabileceklerine inancın artması ve yapabildiklerini gördükçe başarı hissi yaşanması da psikolojik tatmin ve özerkliği olumlu yönde etkileyen faktörlerden biridir. Özellikle çalışma hayatında bulunan kadınlar için kendine güven, bedensel kapasiteye güven ve bedensel başarı hissinin yaşanması diğer alanlardaki başarıların destekleyicisi bir anlamda tamamlayıcısıdır denebilir. Yapılan pilates egzersizi sonrası kadınlar kendilerindeki değişimi şu şekilde ifade etmişlerdir;

> *"Kendimi fark ettim, daha iyiye gittiğimi fark ettim. O gün pilates topunda dedim ki ben bunda dengemi sağlayamıyorum, düşüyorum ama denedim gayet güzel yaptım. İlerleme var ve görüyorum buda iyi hissettiriyor."* (Özlem)
>
> *"Kendimi güçlü hissediyorum artık birçok şeyi yapabileceğimi düşünüyorum. Korkularımı yenmemde faydası oldu. Buradaki hareketleri yaptıkça daha bilmediğim şeyleri yapabilirim demeye başladım. Zorlarım, mücadele ederim, yapmaya çalışırım."* (Şehri)
>
> *"Kendimi güçlenmiş hissediyorum, bir şeyleri başarmış olmak mutlu ediyor ve tabii ki güçlü hissedip o enerjiyle başka işleri de başarabilirim diye düşünüyorum."* (Ebru)

Yaşanan bedensel başarı hissinin yaşamın diğer alanlarını da olumlu etkilemesinin yanı sıra psikolojik iyi oluşu da ne derece olumlu etkilediğini Fatma şu sözleriyle ifade etmektedir;"Önceden bacaklarımın güçlü olduğunu düşünmüyordum ama güçlüymüş. Mekik çekerken karın kaslarıyla kalkmayı bilmiyordum bunu yapabiliyorum artık. Bazı hareketleri yanlış yaptığımı burada doğrusunu öğrenip faydasını görünce anladım. Artık kendimi daha dinç ve güçlü hissediyorum. Önceden daha yorgun olurdum, her yerim ağırırdı şimdi güçlendiğimi hissediyorum ve bedenime güvenim arttı. Diyorum ya bu sene her anlamda çok daha iyiyim, tekrar hayata bağlandım. Depresyondan çıktığımı hissediyorum o süreci sizin katkılarınızla

çok iyi atlattım." (Fatma Ç.) Abisini ve 2 yeğenini yaklaşık üç yıl önce kendisinin kullandığı araçla yaşadıkları trafik kazasında kaybeden Fatma, uzun bir süre kendisini suçladığını, içine kapandığını ve onların kaybı ile kendisinin de sadece ölümü beklemeye başladığını söyleyerek yaşadığı psikolojik bunalımı anlatmıştır. Arkadaşlarının yönlendirmesiyle ve yaşadığı boyun ağrıları sebebiyle katıldığı pilates egzersiz programının depresyon sürecine etkisini özellikle vurgulamıştır ve yaşama tutunmaya başladığını belirtmiştir.

Özerkliğin gelişmesinde kendi başına karar verme kadar verilen kararın uygulanması ve devamlılığının sağlanması da önemlidir (246). Pilates egzersizine katılan kadınlardan her seans sonrası devam çizelgesine imza atmaları istenmiştir. Katılım oranları incelendiğinde 12 haftalık/36 saatlik egzersiz programına 11 hafta/33 saat üzeri devam gösterdikleri görülmüştür. Görüşülen kadınlara, kendinizle ilgili yeni şeyler öğrendiniz mi?, Pilates programına devam sürecinizle ilgili ne düşünüyorsunuz? gibi sorular sorulduğunda başladığı ilk günler ile pilates egzersizine devam ettikleri süreç arasında değişen duygularını şu şekilde ifade etmişlerdir;

> *"İlk günler çekinerek geliyordum, devam etsem mi etmesem mi arasında değişen bir düşüncedeydim şimdi isteyerek geliyorum, daha önlerde duruyorum."* (Ebru)

> *"Bir kere dediğim gibi ben pilatese önyargılıydım. Ama şimdi bırakırsam üzülürüm asla bırakmak istemiyorum. Hatta tamamen bırakmayı geçtim zorunlu sebeplerden dolayı gelemediğim zamanlarda bile bir sonraki seansı kaçırmamaya çalışıyorum. Bir sonraki günki performansımın olumsuz etkileneceğini düşünüyorum… Mesela pilatese devam ediyor olmak bile benim için özgüven arttırıcı bir faktör.* (Nursel)

Kadınlar sadece egzersiz programı sürecinde duygu değişimleri yaşamamış bunun yanı sıra kendilerinde var olan potansiyelin de ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Kadınlar egzersiz programına katılmaya karar verdikten sonra, verdikleri kararı uygulama ve devam ettirme davranışını şu sözleriyle ifade etmektedirler;

"Azimliymişim bunu öğrendim. Ben aslında çok aktif bir insandım ama şimdi yoruluyorum bunu hissediyorum belki yaşımın verdiği bir şey ve daha ağır şartlarda çalışıyorum ama yine de azimle geliyorum." (Emine)

"Mesela ben azimli olduğumu biliyordum ama bu kadar azimli olduğumu bilmiyordum. Pilatese azimle devam ettim, bunu da gördüm kendimle ilgili. Bunu bana fark ettirdi." (Sevim)

"*Oraya gelirken kendimi daha zinde ve verimli hissediyorum. Orası benim için bir okulmuş istediğim bir şeymiş gibi özellikle isteyerek geliyorum*." (Sevim)

Günlük ve haftalık planını Pilates egzersizi saatlerine göre değiştiren ve hayatını yeniden planlayan Şehri, deneyimini şu sözleriyle ifade etmektedir; *"Pilatese gelebilmek için mesela diğer işlerimi de ona göre ayarlıyorum. Pazara gidicem mesela ben çarşamba günü giderim evin yakınındaki pazara şimdi o saatte Pilates var ben perşembe başka pazar buldum ona gidiyorum sırf pilatesi kaçırır mıyım diye, eve uzak pazar bide ama olsun kaçıramam yani, kendime zaman ayırıyorum ben burada"* (Şehri)

Özsaygı; "bedenimin eskiye dönebileceğine dair umut verdi bana"

Yapılan araştırmada psikolojik güçlenmenin bir diğer belirleyicisi olan özsaygı bireyin fiziksel ve sosyal yeterlilik algısıyla ilişkilendirilmiştir. Coopersmith (305)'e göre özsaygı bireyin kendini yetenekli, başarılı ve değerli algılama derecesidir. Özsaygı düzeyi bireyin kendine, çevresine bakışını, dünyayı algılama biçimini, yaptığı seçimleri etkilemektedir. Görüşülen kadınların fiziksel yeterlilik algıları incelendiğinde kendini atletik, enerjik görenler olduğu gibi fiziksel olarak orta düzeyde yeterli olduğunu düşünenler de bulunmaktadır.

"Tabi herkesin bir kapasitesi var bende kendime, kendi kapasiteme güvenirim." (Zülfiye)

"Her hareketi yapamam ama yapabildiğim kadarını yaparım. Bedenime çok güvenmem o anlamda." (Elif)

> *"Vücudumun çok esnek, her şeye yatkın olduğunu falan düşünmüyorum. Çok yeteneğim yok. Bu konuda fiziksel kapasiteme çok güvenmem diyebilirim"* (Gülay)

Sağlık problemlerinden veya bedensel özelliklerinden dolayı fiziksel kapasitelerini yeterli bulmayan kadınlardan biri de Sevim'dir. Sevim ise bu durumunu şu şekilde ifade etmiştir; *"Yani hepsini yapabilecek yeterlilikte görmüyorum kendimi açıkçası bu yapamayacağımı düşünmekten dolayı değil yani psikolojik bir yetersizlikten ziyade fiziksel olarak yetersiz görüyorum. Bel fıtığım var iki tane ve sağlık probleminden dolayı yapamayabilirim."* (Sevim)

Fiziksel kapasitelerine güvenen kadınlardan bazıları ise fiziksel kapasitelerine güvenmeleri ile geçmişte spor yaşantılarının olması arasında bağ kurmuş ve geçmiş deneyimlerinden edindikleri tecrübelerden dolayı fiziksel kapasitelerini yeterli görmekte veya tekrar o kapasiteye ulaşabileceklerine inanmaktadırlar. Fiziksel aktivitenin bedensel kapasiteyi arttırdığı ve yapabileceklerine olan inancı desteklediği bununla birlikte olumlu bir yaşantı olarak özsaygıyı destekleyici sonuçlar meydana getirdiği, geçmiş deneyimlerin günümüzde de olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir.

> *"Dediğim gibi ben çok atletik bir yapıya sahiptim, küçükken köprü kurardık derste onu çok rahat yapardım amuda kalkardım o yüzden biraz esnek bir yapıya sahiptim ama şu anda hantallaştığımız için yapamadığımı düşünüyorum ama sürekli olarak yapsam beni zorlamaz yani kapasiteme güvenirim."* (Seher)

> *"Yani çoğu şeyi yapabilirim diye düşünüyorum fiziksel kapasiteme güvenirim. Çünkü yıllarca dağcılık da yaptım. Fırsat buldukça yine yürüyüşlere katılmaya çalışıyoruz. Yazın yine bisiklete biniyoruz öyle gidebildiğimiz şeyleri yapıyorum yapmayı da seviyorum. Spor hayatımın içinde zaten var."* (H. Özlem)

Yapılan görüşmelerde kadınlara, Pilates egzersiz programı öncesi kendilerini fiziksel olarak yeterli görüp görmedikleri sorulduğunda kendilerini fiziksel olarak yeterli gören ve görmeyen kadınların olduğu görülmüştür. 12 haftalık Pilates egzersiz

programının fiziksel kapasiteye etkisini anlamak amacıyla pilates egzersiz programı sonrası fiziksel olarak kendilerini yeterli hissedip hissetmedikleri sorulmuş ve elde edilen değişim şu ifadelerle ortaya konulmuştur;

> *"Mesela amut yaptırdınız ya en son onu normalde hiç yapamayacağımı düşünürüm normalde denemem de ama demek ki gücümüz de arttığı için yapabildik. Daha önceden bunları yapamazdım diye düşünüyorum. Bunları yapabildikçe daha ileriye gider miyim diye düşünmeye başladım. Mesela bacaklarımızı açıyoruz önceden bu kadar açamıyordum bile ya da bacaklara kapanıyoruz önceden ellerim yere değmezdi şimdi avuç içlerimi de koyuyorum, fiziksel olarak çok ilerledim kendimde bunu hissediyorum."* (Melek)

> *"Mesela önceden yapamadığım birçok hareketi şuanda yapabiliyorum. En zor hareketleri bile yapıyorum ki ben fazla kiloluyum bunları yapabilmem benim kaslarımın güçlendiğini olduğunu gösteriyor"* (Şehri)

12 haftalık Pilates egzersiz programının fiziksel özsaygı ve yeterliliğe etkisi anlamında en önemli cevabı ise göğüs kanseri olan ve bir göğsü alınan, tedavi sürecinde tez kapsamında yaptırdığımız Pilates aktivitesi ile tanışan Hatice vermiştir;

> *"Kendimi normalde esnek ve iyi buluyordum. Hastalık süreci olunca hareketlerimde ciddi bir yavaşlama oldu 15 kilo aldım bu süreç içerisinde. Kollarım daha güçsüzleşti bunu farkettim hastalık beni güçsüzleştirmiş. Ama burada biraz daha güçlendiğini gördüm. Kanser tedavisi görenler tedavi bittikten sonra engelli grubuna da giriyor, engelli denildiği zaman da işe yaramaz algısı oluşuyor insanlarda, ya da hareketleri sınırlı algısı oluşuyor. Dolayısıyla o anlamda ben de yürüyüş dışında hiçbir şey yapamam diye düşünüyordum, kolumu yüzerken bile tam ileriye doğru atamam diyordum, lenflerimin bir kısmı alındığı için. Hiç kolumla ilgili hareket yapamayacağımı düşünüyordum o anlamda öyle olmadığını farkettim. Mesela meme ile ilgili hareketleri yaptıktan*

> *sonra daha iyi hissettiğimi farkettim. Evet zorluyor, mememdeki o kitlenin çıkarıldığı yerde sızı ve acı oluyor ama ondan sonra daha yumuşamış hissediyorum şu anda o sertliklerin azaldığını hissediyorum. Bana çok iyi geldi, bedenimin eskiye dönebileceğine dair umut verdi bana."* (Hatice)

Sağlık problemlerinden veya bedensel özelliklerinden dolayı fiziksel kapasitelerini yeterli bulmayan kadınlardan biri de Sevim'dir. Sevim ise bu durumunu şu şekilde ifade etmiştir; *"Yani hepsini yapabilecek yeterlilikte görmüyorum kendimi açıkçası bu yapamayacağımı düşünmekten dolayı değil yani psikolojik bir yetersizlikten ziyade fiziksel olarak yetersiz görüyorum. Bel fıtığım var iki tane ve sağlık probleminden dolayı yapamayabilirim."* (Sevim).

Psikolojik güçlenmenin temel belirleyicilerinden olan özsaygı derinlemesine incelendiğinde fiziksel yeterlilik algısının yanı sıra özsaygıyı geliştiren bir diğer faktörün sosyal yeterlilik algısı olduğu görülmektedir. Sosyal güçlenmeden farklı bir boyut olarak sosyal yeterlilik algısı özsaygıya ve özerkliğe etki eden bir faktör olarak literatürde yer almaktadır. Görüşme yapılan kadınların sosyal yeterlilik algıları incelendiğinde hemen hemen hepsi Pilates egzersiz programında sosyal ilişkilerinin iyi olduğunu, ortamdan ve diğer katılımcılardan memnun olduklarını, sıcak ve samimi bir grup olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle ortamdaki diğer insanlarla ilişkileriniz nasıldır sorusuna verdikleri cevaplar ile sosyal yeterlilik algılarını ortaya koymaktadırlar.

> *"İlişkilerim oldukça iyi, her birisini çok seviyorum. İlişkileri en iyi olan belki de benim. Benim için insan olması önemlidir, kişinin hangi seviyede hangi eğitim düzeyinden hangi ırktan hangi dinden olduğu önemli değil insan olması önemli. Bir de aynı ortamı paylaşan iki insan olarak orada eşitiz onun için iletişime girmeyi severim. Oradaki kişi benim spor arkadaşım orada neyi konuşuyoruz yaptığımız sporu, vücuduna nasıl geldiğini herkes bunu konuşuyor. Yani konuşulanlar hep orada ortak paylaştığımız spor üzerine. Ve herkes orada spora ve etkisine konsantre oluyor.*

Aynı ortamı paylaşan insanlar olarak da ilişkilerimiz artıyor." (Nurcan)

"Yine dışarıdaki salonlarla karşılaştırıcam dışarıda daha sert bir ortam olduğunu düşünüyorum ben. İnsanlar para verip gittikleri bir spor salonunda maksimum verimi almak istiyorlar onun motivasyonuyla devam ediyorlar burada daha ortak bir ortam oluştu tabii ki herkesin farklı hedefleri var ama keyifli bir ortaklık da, dostluk da keyif de eğlence de paylaşılıyor gibi hissediyorum dolayısıyla birbirimizle iletişimimiz ve ilişkilerimiz de olumlu yönde ilerliyor" (Nursel)

"Ben ilk başta soğuğumdur insanları gözlemlerim sonra iletişim kurarım. Ama burada herkesle aram iyi ortamı da seviyorum, insanları gözlemleme ve alışma sürecim çok kısa sürdü birbirimize çok kolay adapte olabildik burada." (Fatma Ç)

Psikolojik rahatlama; "antidepresan kullanmadım depresyonu sporla yendim"

Son olarak psikolojik güçlenmenin belirleyicilerinden olan psikolojik rahatlama boyutu Pilates egzersiz programı sürecindeki değişim üzerinden incelenmiştir. Psikolojik rahatlama Bradburn (306) tarafından psikolojik iyi oluş ve öznel mutluluk ile ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Psikolojik rahatlama ve öznel mutluluk hali, bireyin yaşamına dair olumlu bir bakışa sahip olması, kendi gelişimine uygun özerk kararlar alması, çevresiyle olumlu ve faydalı ilişkiler kurmasını içeren işlevsel bir kavramdır (307). Bu bağlamda geliştirilen pilates egzersiz programı kadınların psikolojik ve fiziksel gelişimine katkı sağlayabilecek, öznel mutluluk ve çevre ile olumlu ilişkiler kurma davranışlarını destekleyebilecek, sorumluluklarından bağımsız olarak kendine zaman ayırabilecekleri bir aktivite ortamı olarak tasarlanmış ve 12 haftalık süreçte tüm bu değişkenlerin artışı gözlemlenerek program tasarımı sürekli olarak geliştirilerek süreç canlı tutulmuştur. Pilates egzersiz programnda kullanılan müziklerden, eğitmen ve eğiticinin katılımcıları güler yüzle karşılamasına, program sürecinde toplu şekilde organizasyonlar planlanmasına kadar tüm süreci araştırmacı gibi gözlemleyip değerlendiren katılımcılar da etkileşimli ve aktif bir

pilates egzersiz program süreci geçirmenin kendilerini rahatlattığını süreçte ve araştırma sonunda birçok kez belirtmişlerdir. Görüşme yapılan kadınlara katıldığınız ilk günler ile pilates egzersiz programı sonrasında kendinizde psikolojik olarak farklılıklar görüyor musunuz? diye sorulduğunda alınan cevaplar kadınların psikolojik anlamda oldukça rahatladıklarını hatta hayatlarındaki bazı psikolojik sıkıntıları da bu süreçle atlattıklarını net bir şekilde ortaya koymaktadır.

Kanser hastalığı erken tanı ve tedavi edilmediğinde ölümle sonuçlanabilen ciddi bir sağlık sorunu olmasının yanı sıra psikolojik rahatsızlıkları da tetikleyen önemli bir faktördür (308) kanser hastalarının büyük çoğunluğu hastalık evrelerinde psikolojik problemler, uyum bozukluğu ve depresyon gibi psikiyatrik sorunlar yaşamakta bu da hastanın yaşam kalitesini ve kanserin şiddetini, vücudun tedaviye yanıtını etkilemektedir (309). Pilates egzersizi katılımcılarımızdan Hatice gögüs kanseri tedavisi görmüş, bir gögsü alınmış ve pilatese başladığı sırada kanser hastalığının psikolojik sürecini atlatmaya çalıştığı bir dönemde olduğunu belirtmiştir. Pilates egzersizinin hastalık sürecine etkisini ise şu sözleriyle ifade etmektedir; *"Bana çok iyi geldi. Psikolojik olarak da o süreci atlatmama yardımcı oldu. Pilatesten aldığım o mutluluk ve enerjiyle ben bu kanserin etkilerini aşarım dedim, biliyorsunuz kanserde en önemli şey sağlam bir psikoloji. Hayatımın bir parçası haline gelmeli artık mantığındayım. Dediğim gibi doktorum da bu gelişmeyi fark etti ve iyileşme sürecimin oldukça hızlı olduğunu bendeki pozitif enerjiyi fark ettiğini söyledi. Bundan sonra da bırakacağımı zannetmiyorum çok keyif aldığım için. Hatta hayatımı buna göre düzenliyorum artık mesela spor alışverişim var, malzemeler alıyorum programlı olarak devam ediyorum."* (Hatice)

Fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik hali üzerine olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koyan bazı araştırmalar bulunmaktadır (52, 310, 311). Yapılan pilates egzersiz programında da fiziksel aktivitenin rahatlatıcı etkisi kadınların günlük yaşamlarındaki problemlerinden arınıp, aktivite ortamında rahatlamaları, öznel mutluluklarının olumlu yönde geliştirilmesi gibi stratejilerle kullanılmıştır.

> *"Bir arkadaşım da var, onun eşi de benim eşimden 1 ay önce vefat etti aynı hastalıktan. O depresyon ilacı kullanmaya başladı ben kullanmadım. Diyorum Rabia bak gel her öğlen iyi geliyor. Tamam*

psikolojik olarak kendini iyi hissetmiyor ama diyorumki bak spor iyi geliyor ben antidepresan kullanmadım depresyonu sporla yendim diyorum. Seni çok iyi görüyorum diyor ama işte bende zorlanıyorum ama bırakmıyorum spor bana iyi geliyor ilaç kullanacağıma spor yapıyorum daha sağlıklıyım o arkadaşım hala ilaç kullanıyor ve iyi değil." (Şehri)

"Psikolojik olarak rahatlatıyor bence. Kafanda sorular varsa orada unutuyorsun. Gideyim kafamı dağıtayım diyebileceğin bir yer. Kafamda bir sorun varsa geliyorum ve o an onu unutabiliyorum, rahatlatıyor en azından bir saat mutlu olursun ondan sonra da kafan rahatladığı için daha rahat bakabilirsin o soruna." (Melek)

Yapılan 12 haftalık Pilates egzersiz programı süreci ve sonrasında elde edilen faydalar incelendiğinde kadınların özerklik, özsaygı ve psikolojik tatmin boyutlarında desteklendiği ve kendi ifadelerinden yapılan alıntılarla da ortaya konulduğu görülmektedir. Bu bağlamda serbest zamanda yapılan Pilates egzersiz programının kadınların psikolojik güçlenmesine önemli katkılar sağladığı görülmektedir.

4.3.3. Tema 3: Bedenimi test ediyorum, sonuç mu? Bedenim güçlendi

Bu tema altında kadınların kendi bedenlerini tanımaları, fiziksel formlarının geliştirilmesi, bedensel güçlenme, fiziksel sağlık ve iyilik hali üzerinde durulmuştur. Yapılan Pilates egzersiz programı ile kadınların bedenlerini tanımaları, deneyimlemeleri ve bedenleri ile ilgili yeni şeyler öğrenip öğrenmedikleri incelenmiş görüşmelerden alıntılar sunulmuştur. Kadınlar genellikle Pilates sonrası bedenlerinin esneklik kazandığını, bedenlerini terbiye edebilmeyi öğrendiklerini ve bedensel olarak güçlendiklerini söylemişlerdir.

"Pilates bedenimi daha fazla tanımama sebep oldu. Ayşe bu kadar esneyebilirmişi gösterdi öncelikle. Bedenimi daha fazla sevmeye başladım. Farklılık görüyorsunuz yani şekilleniyor vücut, farklılığı ve geri dönüşü gördükçe siz de daha çok üzerine gidiyorsunuz,

daha fazlasını yapmak istiyorsunuz. Hatta size dedim ya hareketleri daha zorlaştıralım diye. O kadar esneyebileceğimi hayal bile edemezdim, kolay kolay da pes etmem ama burada çok daha azimli olduğumu da gördüm ve sonunda esnedim de." (Ayşe)

"Evet bedenimin terbiye olabildiğini öğrendim. Önceden kilo sandığım şeylerin aslında kilo olmadığını sporla sıkılaşabildiğimi toparlayabildiğimi öğrendim. Kalçalarımın küçülebilme ihtimali olduğunu öğrendim." (Melek)

"Evet aslında önceden bacaklarımın güçlü olduğunu düşünmüyordum ama güçlüymüş. Mekik çekerken karın kaslarıyla kalkmayı bilmiyordum bunu yapabiliyorum artık" (Fatma Ç.)

Kendini karakter özelliği olarak miskin biri şeklinde tanımlayan Ebru, Pilates ile bedenini deneyimlemesi sonrasında yeni deneyimlerinin kendisini daha aktif bir yaşam tarzına ittiğini ve karakter özelliğinde değişmeler gözlemlediğini şu sözleriyle ifade etmektedir; "*Daha esnek hareket edebildiğimi fark ettim. Kendimi kalas gibi düşünüyordum ama şimdi yapabildikçe daha farklı hissetmeye başladım. Kollarımın güçlendiğini düşünüyorum ve daha aktif hale gelmeye başladım. Miskin biriyimdir aslında ama Pilates yaptıkça daha aktif bir yaşantım oldu, artık kendimi miskin değil de canlı ve enerjik görüyorum."*

Bunun yanı sıra her yeni deneyimin bedenine yeni bir şeyler kattığını, bedenini test ettiğini, yeni durumlara adapte olabilme potansiyelini deneyimlediğini belirten Nursel, pilates egzersizindeki hareket ve malzeme çeşitliliğinin bedeniyle ilgili yeni deneyimler edinmesine katkısını anlatırken aslında kişinin ne kadar çok bilinmeyene adapte olabilirse o kadar çok bedenine güven geliştirdiğini ortaya koymaktadır. *"Bedenimle ilgili de şöyle söyliyim; pilateste bizim bildiğimiz küçük top işte lastik bunlar geliyor Pilates diyince akla burada çalıştığımız aletler sürekli farklı. Ben şunu gördüm aslında pilatesin o kadar hareketi, etkinliği ve malzemesi varmış ki neredeyse hiç tekrara düşmeden o kadar çok hareket yaptık ve yapıyoruz ki burada bu çok iyi bir şey oluyor ve zaten deneyimlemediğim birçok şeyi deneyimlemiş oluyorum. Ben en başından beri geliyorum ve 2 aydır neredeyse hiç tekrara düşmeden o kadar çok hareket yaptık ki hepsi çok iyi oldu. Salon da müsait,*

teknik donanım da var. Bu da aslında farklı ve sürekli yeni değişik bir ortam olmasını sağlıyor. Bedenimle ilgili ben de bu kadar farklı şeyi yapabiliyor olduğumu gördüm, adapte olabiliyormuşum."

Diğer bir yandan bedensel kapasitenin iyileştirilmesi, güç ve performansın arttırılması da yapılan araştırmada bedensel güçlenmenin bir boyutu olarak yer almaktadır. Kadınların bedensel güçlenmelerinin arttırılması ile kendi bedenine güven ve yapabileceklerine inancın arttırılması hedeflenmiştir. Fatma Y. bedensel olarak güçlenmesinin özgüvenine etkisini şu ifadeleriyle anlatmıştır; *"Bedensel olarak tabi ki daha güçlendirdi. Bedenim güçlenince belli bir yaştan sonra özgüvenin geliyor. Karakterimize de etkisi vardır yani pes etmemeyi öğreniyoruz azimle geliyoruz. Bunun bir özgüven veriyor olması beni manevi olarak da fiziksel olarak da güçlendiriyor."* Bedensel kapasitesinin artması ile daha özgüvenli biri haline dönüştüğünü düşünen Fatma Y., bedensel bir değişimin psikolojik etkilerinin de olduğunu ve kendisine çok yönlü faydalar sağladığını belirtmektedir. Bunun yanı sıra görüşülen diğer kadınlar da benzer şekilde bedensel olarak güçlendiklerini ve bu güçlenmenin yarattığı değişimleri şu şekilde ifade etmişlerdir:

> *"Bence vücudumu tanıdım, vücudum şekillendi, yapabileceklerimi gördüm. Her yerimde değişim görüyorum, sarkmalar yok, yumuşak deri yok. Vücudumu da daha güçlü hissediyorum mesela squat yaparken bakıyorum bacaklarım gayet güçlü, parmak ucunda da durabiliyorum. Gerçekten güçlendik yani."* (Şehri)

> *"Güçlendirdi, kendimi daha rahat hissediyorum. Her şeyi yapabilirim diye düşünüyorum ve kafam da daha rahat. Kendimi daha motive hissediyorum. Koşarken yürürken evde iş yaparken ya da burada da oturup kalkarken daha enerjik olduğumu hissediyorum."* (Melek)

Kadınlar özellikle bedenleri üzerinden sıklıkla ikincilleştirme pratiklerine maruz kalıp, toplumsal cinsiyet söylemlerini, kadın bedeninin nasıl olduğu değil de nasıl olması gerektiği üzerinden yaşamaktadırlar. Feminist akımlar beden üzerinden kadının ikincilleştirilmesini incelerken yabancılaşma kavramına dikkat çekmektedirler. Kadınlar nasıl konuşması, nasıl giyinmesi, nasıl davranması, hangi

işi yapması gerektiği, aile içi rolleri ve sorumlulukları gibi konularda toplumsal cinsiyet söylemlerine göre yönlendirilmeye çalışıldıkça kendilerine ve kendi bedenlerine yabancılaşmaktadırlar (312). Kendine ve bedenine yabancılaşan kadın, kendi duygularından, arzularından, inanç ve enerjisinden uzaklaşır ve kişisellik özelliğini yitirerek kendisiyle olan ilişkisi kesilir (312). Kadınların kendileriyle olan ilişkisinin kurulması, kendi hayatının öznesi olması noktasında kendi bedenlerini tanımaları önemli bir faktördür. Pilates egzersiz programına katılan kadınların da kendi bedenleriyle ilişki kurarak bedenlerini tanıdıkları görülmüştür:

> *"Bir kere her yerinizi hissediyorsunuz. Bir sürü kas varmış mesela bilmiyorsunuz kullanmayı. Özellikle o noktayı çalıştırınca şuradan şuraya inen bir kas varmış diye hissediyorsunuz, bedeninizi tanıyorsunuz."* (Melek)

> *"Evet yeni tecrübelerim oldu bedenimle kendimle ilgili. Dediğim gibi esnedim. Toplarla çok fazla hareket yapmıyordum hatta evimde de vardı kullanmıyordum güvenemiyordum geri dönüşüm konteynırına atmıştım cesaret edemiyordum ama sizinle birlikte o toplarla çalıştık ve yapabildim de. Çemberlerle çalıştık, lastiklerle ağırlıklarla çalıştık bunların hepsi benim için yeni tecrübelerdi, hepsi bedenimi tanımam için bir basamaktı."* (Ayşe)

Kadınların bedenleriyle ilişki kurmasının, öznelliklerinin gelişmesi ve yeni tecrübeler edinmelerine katkıda bulunmasının yanı sıra bedensel iyilik hallerinin arttırılmasına ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesine de önemli katkılar sağlamaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım kadınlara bedenlerini test etme imkanı sunarken, onlara sağlıklı bir bedene sahip olma noktasında neyin iyi geldiğini anlama ve öğrenme fırsatı da sunmaktadır.

> *"Omuz ağrılarımda hafifleme var, belimde iyileşme var ama bilek ağrılarım henüz düzelmedi buna iyi gelecek hareketleri çözmeye çalışıyorum. Bedenimi test ediyorum pilateste aslında hangi hareket nereye iyi geliyor, hangi hareket benim ağrımı hafifletti bunları test ediyorum."* (Seher)

> *"Farklı şeyler yapabildiğimi gördüm. Mesela bacaklarımı o kadar açabileceğimi ben düşünmüyordum ama düzenli olarak yaptığım zaman hareketleri ben bile kendime şaşırdım yani. Gelişim gösterdiğimi, kaslarımın esnediğini gördüm. Uzun süre spor yapmamıştım yani yere eğilemiyordum ayakkabımı bağlayamıyordum belimin ağrısından ama şuan hareketlerde görüyorsunuz yere kadar değiyoruz artık."* (H. Özlem)

Sağlıklı yaşam ve iyilik hali, bireyin kendi iyilik düzeyini koruma ve yükseltmesine hizmet eden davranışları yapma olarak nitelendirilmektedir. Bu davranışlar, sağlıklı beslenme, stres ile başa çıkma, düzenli fiziksel aktivite, sosyal ilişkiler ve sosyal destek gibi iyilik halinin korunmasına yönelik sorumluluklardan oluşmaktadır (313). Bu tez araştırmasında kadınlara, sağlıklı yaşam ve iyilik halinin sürdürülmesi bağlamında sadece fiziksel aktivite yaptırılmamış aynı zamanda sağlıklı ve doğru beslenme, besin değerleri hakkında 2 saatlik beslenme eğitimi de verilmiştir. Beslenme ve Diyetetik Bölümünden bir Uzman Doktor tarafından verilen eğitime 21 kadın katılmış ve eğitim sonrası soru-cevap şeklinde etkileşimli bir ortam sağlanmıştır. *"Bugün yaptığımız 2 saatlik beslenme eğitimi sonrası kadınlardan şu tepkileri aldım; biz yanlış besleniyormuşuz, az yemek önemli değilmiş, doğru bildiğimiz birçok yanlış varmış, yaş grubuna göre beslenmenin bu derece önemli olduğunu bilmiyorduk… sağlıklı beslenmenin önemini anlamaları ve bundan sonraki yaşamlarında bilinçli beslenmeye dikkat etmeleri noktasında verimli bir eğitim oldu."* (23 Ekim 2019 tarihli alan notu). Yapılan eğitim sonrası kadınlardan geri dönüşler alınmış ve eğitimin etkileri gözlemlenmiştir. Birçok kadın artık pilates aktivitesine gelmeden önce yeme düzenine dikkat ettiğini daha sağlıklı beslenmeye başladığını belirtmişlerdir. Görüşülen kadınlardan Emine, gerçekleştirilen beslenme eğitiminin etkisini şu sözleriyle ifade etmektedir; *"ben pilatese başladığımdan beri beslenmeme de dikkat etmeye çalışıyordum ama doğru nasıl beslenilir bilmiyormuşum. Önceden buraya gelirken yemek yiyordum su içiyordum, pilates yaparken bazı hareketlerde midem bulanıyordu kusacak gibi oluyordum. Şimdi daha hafif şeyler yiyorum, 1 saat öncesinden yemeyi kesiyorum ve daha rahat hareket etmeye başladım. Akşam da öyle zayıflayayım diye hiçbir şey yemiyordum ama buda yanlışmış düzenli ve dengeli beslenmek gerekiyormuş."* Pilates egzersizini

destekleyici beslenme eğitimi, ziyoterapi gibi sağlık ve iyilik halini düzenleyici ek uygulamaların program dahilinde yapılıyor olması kadınların fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik sağlık ve iyilik hallerini de olumlu yönde etkilemiştir.

İyilik hali düzeyinin yaş ilerledikçe daha önemli olduğunu ve başarılı yaşlanma için 35-77 yaş arasındaki bireylerin iyilik hallerini koruyucu ve sürdürücü etkinlikleri yapmaları ve desteklenmelerinin önemli olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (314, 315). Yapılan tez araştırmasına katılan kadınların yaş ortalaması ($Ort_{yaş}$=46) göz önünde bulundurulduğunda bedensel sağlık ve iyilik halinin düzeltilmesi veya korunması önemli görülmektedir. Görüşülen kadınlara Pilates aktivitesi size bedensel iyilik hali sağladı mı? sorusu sorulduğunda bir çoğu çalışma şartlarından dolayı bozulan bedensel iyilik hallerinin, oluşan ağrılarının pilates egzersizi sayesinde azaldığını ve yaşam kalitelerinin arttığını belirtmişlerdir.

> *"Benim çok ağrılarım vardı. Omuz fibromiyerjim vardı. Bir de zaten bel fıtığım var şimdi bu hareketlerle birlikte ağrılarımda azalma oldu. Onun için pilatesi önemsiyorum yani. Evde kendi başıma düzenli olarak yapamadığım için böyle bir aktiviteye katıldığım zaman bedenen rahatlatıyorum, ruhen de rahatlatıyorum"* (Zülfiye)

> *"İnanılmaz rahatlatıyor. Sadece günü oturarak başlayıp oturarak bitirmekten ziyade öğle arasında böyle bir hareketli ortama girmiş olmak ruhuma ve bedenime gerçekten çok iyi geliyor. Daha dinamik oluyorum. Normal zamanlarda eskiden eve gittiğim zaman kendimi çok yorgun hissediyordum ve hemen uykuya dalardım yani akşam şekerlemesi yapardım. Şimdi çok daha dinamik hissediyorum kendimi ve gece uyku saatine kadar hiç şekerleme yapmadan ve inanılmaz enerjik hissederek geçiriyorum. Ben o anlamda çok faydasını hissettim."* (Hatice)

Bendensel sağlık ve iyilik hallerindeki değişimi sadece kadınların kendisi gözlemleyip deneyimlememiş aynı zamanda aile veya arkadaş çevresi tarafından da kendilerinde olan bu değişim fark edilmiştir. Bireysel gelişimin eş, çocuklar veya arkadaşlar çevresi gibi bireylerarası etkileşimle de destekleniyor olması aktiviteye

katılımda, devam sağlamada, motivasyonda ve elde edilen faydada etkileri olan bir faktör olarak önemli görülmektedir. Görüşme yapılan kadınlardan Seher'de kendisindeki bedensel iyilik halinin eşi tarafından fark edilip, destekleyici yaklaşımlarda bulunulduğunu şu sözleriyle ifade etmektedir; *"Bireysel olarak da rahatlama sağladı. Ağrılarım azaldı bu da hayatımı etkiledi. Daha önce ağrılardan dolayı kendim mutsuz oluyordum bu mutsuzluğum evdekilere eşime ve çocuğuma yansıyordu. Ve çok çabuk yoruluyordum, akşam eve gidip sakın bana dokunmayın omzum ağırıyor deyip yatıyordum. Yaşam kalitem gerçekten düşmüştü ama sporla birlikte kendimi daha enerjik hissediyorum ve onlar da bunun farkındalar. Mesela Çarşamba günü geldim eşime dedim ben spora gideceğim hatta spor çantamı onun arabasına bırakmıştım o da hani her zaman ne yapacaksın ne edeceksin diyen adam fark ettim ki geç de olsa beni bekledi ve hiçbir şey söylemedi. Onlar da bendeki iyileşmeyi fark ediyorlar ve destek oluyorlar."*

Masa başı çalışmanın yol açtığı boyun ve sırttaki duruş bozukluklarına yapılan pilates egzersiz programının da iyi geldiğini, duruş bozukluklarında düzelme olduğunu belirten kadınlar elde ettikleri bu bedensel faydanın psikolojik faydaya dönüştüğünü ve Emine'nin alıntısında yazdığı gibi hayatlarında bir zincirleme etki yarattığını da belirtmişlerdir.

> *"Kesinlikle rahatlatıyor. Müzik ortamında dans ederek kafamın boşaldığını hissediyorum. Özellikle öğlen 12-1 arası olduğu için kendimi daha iyi hissediyorum. Dediğim gibi boynum tutulduğu için o duruş bozuklukları falan da oluşuyor pilateste kaslarım da gevşediği için kendimi rahatlamış ve daha mutlu hissediyorum."* (Gülay)

> *"Ağrılarım azaldı. Belim ağırmıyor eskisi kadar ve kendimi çok huzurlu hissediyorum. Sanki orası bana huzur veriyor rahatlatıyor, kafamda hiçbir şey kalmamış gibi hissediyorum. Sanki her şeyi orada bırakmışım, yoğunluğumu, kötü enerjimi orada bırakmışım huzuru bulmuşum gibi hissediyorum. Aslında biraz zincirleme etkisi var bedenim rahatlayınca duygusal olarak da huzurlu oluyorum birbirini etkiliyor."* (Emine)

Pilates egzersiz programı öncesi katılımcıların sağlık durumlarına dair soruları içeren araştırmacı tarafından hazırlanan form katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Ancak katılımcılar astım, kanser gibi kronik veya yaşamsal aktivitelerini etkileyen hastalıklarını formda belirtmiş, bel ağrısı, boyun ağrısı, fıtık gibi sağlık problemlerini belirtmemişlerdir. Pilates aktivitesi ortamı gözlemlenmiş ve boyun, bel ağrıları olan birçok kadın olduğu görülmüştür. Hatta birçok kadının bel, boyun ve sırt ağrısı şikayetinden kurtulmak için egzersize katılmayı tercih ettiği de görülmüştür. Bunun üzerine araştırmacı tarafından hem aktiviteden elde edilen verimi arttırmak hem de katılımcıların aktiviteye ilgilerini arttırmak amacıyla bir takım stratejiler geliştirilmiştir. *"Ağrıları olan kadınlara çözüm üretmek için bir fizik tedavi uzmanı hoca ile görüştüm ve beni Fizyoterapiste yönlendirdi. Alanında uzman bir Fizyoterapistten 4 seanslık sırt ve boyun masajı eğitimi aldım. Boyun, sırt ve bel ağrıları olan kadınlara bu masaj teknikleriyle fayda sağlayabileceğimi söyledi. Ben de bu seansta 3 kadın üzerinde öğrendiğim masaj tekniğini denedim, etkilerini bir sonraki seansta öğreneceğim"* (7 Ekim 2019 tarihli alan notu)

Sonraki seanslarda süreç gözlemlenmiş ve kadınlar üzerinde olumlu etkileri görülmeye başlanınca tüm kadınlara haftada 1 olacak şekilde seans sonu 2-3 dakika boyunca bu masaj teknikleri uygulanmaya başlanmıştır. *"kadınlar masajın faydasını görmeye başladıklarını, biraz daha rahatlama olduğunu her seansın başında veya masaj sırasında ifade ediyorlar. Bunun yanı sıra bizimle ve isteklerimizle bu şekilde tek tek ilgilenmeniz, değer vermeniz ayrıca bize kendimizi önemli hissettiriyor diyorlar. Masajın faydası ne derece oluyor bilmiyorum ama kadınların kendilerini değerli hissetmeleri anlamında bazı beklentilerin karşılanıyor olması çalışmanın verimini arttırıyor diyebilirim."* (23 Ekim 2019 tarihli alan notu)

4.3.4. Tema 4: Küçük çaplı sosyalleşmenin büyük resme etkisi: kurumsal aidiyet

Bu tema altında kadınların sosyalleşme becerisi kazanması, sosyal çevre ile olumlu ilişkiler geliştirmesi, fiziksel aktivite ortamı ile sosyal etkileşimin arttırılması ve sosyal güçlenmenin sağlanması bunun yanı sıra kadınların küçük gruplarla sosyalleşmesinin örgüt ve kurum kültürü benimsenmesine, kurumsal aidiyet sağlanmasına etkisi üzerinde durulacaktır.

Bireylerin toplumsal bir kimlik kazanması, karşılıklı etkileşim kurması ve sosyal etkileşim içinde bulundukları kişi ve gruplarla birlikte katılım, kabullenme ve yetkinlik gibi gereksinimlerini karşılaması amacıyla sosyalleşme, güçlenmede önemli bir faktördür. Kadınların güçlenmesi feminist literatürde kendine güven geliştirecek yollarla kadınların desteklenmesi, kendini ifade, kimlik gelişimi gibi becerilerin kazanımının desteklenmesi, bireysel gelişimlerinin yanı sıra toplumda ikincil konumda görülen kadınların toplumsallaşma, aidiyet ihtiyaçlarının karşılanması ve toplumsal yapıdaki konumlarının değişimi gibi anlamlar ifade etmektedir (86, 315). Feminist stratejiler ve kadınların güçlenmesi hedeflenerek planlanan pilates egzersiz programı bireylere ayrı ayrı uygulanmamış, grup halinde egzersize katılımları sağlanarak toplumsallaşma ve aidiyet ihtiyaçlarının da tatmin edilmesi, sosyal güçlenmelerinin sağlanması hedeflenmiştir. Bireylerin toplumsallaşma ve aidiyet ihtiyaçları karşılanırken toplumsal yapı ve gruplar içerisinde bireyler, grup içerisindeki rollerini, mevkilerini ve kendilerinden beklenen davranışları öğrenirler ve benimserler (316). Oluşturulan grup içerisinde kadınların sosyal etkileşim becerileri geliştirmesi desteklenmiş bir yandan da grubun kendi doğal dinamiklerinin oluşması bağlamında tamamen yapılandırılmış bir alandan ziyade doğal bir etkileşim ortamı kurulması sağlanmıştır. Kadınlar etkileşim halinde olarak sosyal ilişkiler kurmuş ve grup dinamiği içerisinde kendilerine roller oluşturmuşlardır. Görüşülen kadınlardan Nursel grup içerisindeki rolünü şu ifadeleriyle tanımlamıştır;

> *"Ortamda herkesin bir rolü olduğunu düşünüyorum. Bu zaten gruplarda böyledir. Gruplarda aslında insanlar dışarıdaki rollerini sürdürmeye devam ederler. Ve her grubun bir eğlencelisi, somurtanı veya sorumluluk bilinci yüksek olanı vardır. Ben yaramaz çocuğum bu grupta. Elimden geldiğince kendimi zorlamaya ve uygun bir biçimde davranmaya çalışıyorum ama bazen kaytarıyorum. Benim için de zorlayıcı hareketler oluyor o zamanlarda kaytarıyorum ☺ belki insanlara enerji veriyor olabilirim, rolüm bu da olabilir. Çünkü enerjik giriyorum ve istekli girmeye çalışıyorum. İnsanları motive edip desteklemeye çalışıyorum. Bugün şey dedim mesela spordan sonra eşyaların*

toplanması için Esme hocaya yardımcı olunmasını istiyorum. Geçen sefer ben toplamasına yardım etmiştim ama bu sefer yüksek bir sesle şey dedim arkadaşlar topları yerine bırakıyoruz dedim, gerçekten de Esme hocaya yardımcı olduklarını düşündüm. Bunu sağladım belki böyle kolaylaştırıcı bir rol üstlenmiş olabilirim. Yani motivasyonu yüksek görüyorum kendimi." (Nursel)

Feminist stratejiler ve güçlenme hedefleri doğrultusunda uygulanan pilates egzersiz programının hedeflerinden bir tanesi bireylerin farklılıklarına saygı duyarak aktivite ortamında birbirlerinin de farklılıklarına saygı duyulmasının sağlanması ve ortaklaşa bir aktivite ortamının paylaşılmasıdır. Nursel'in görüşmesinden yapılan alıntıda etkileşim halinde bulunan grupta bireysel farklılıkların olduğu ve grubun içerisinde farklılıklara saygı duyularak herkesin bir rolünün olduğunun benimsendiği görülmektedir. Bunun yanı sıra pilates aktivite ortamının bir diğer amacı bireylere sorumluluk duygusu kazandırarak liderlik becerilerinin geliştirilmesinin sağlanmasıdır. Nursel grupta eğiticinin sorumluluğunu kolaylaştırıcı bir rol üstlenerek gruptaki diğer kadınlara ortaklaşa bir görev paylaşımı yapılması gerektiği konusunda liderlik etmektedir. Nursel'e benzer şekilde grup dinamiği içerisinde kendilerine roller biçen ve kendilerini konumlandıran kadınlar sosyal etkileşim kurmuş ve toplumsal yapının bir yansıması olan küçük grup içerisinde sosyalleşme becerisi kazanımı yaşamışlardır.

Pilates egzersiz grubunda kadınların, kendi yaşantılarındaki ünvan, meslek grubu ve sorumluluklarından ziyade kendilerine samimi, doğal ve kendileri olabildikleri bir alan yarattıklarını Selma şu sözleriyle ortaya koymaktadır; *"Bazıları tanıdığım insanlar ama yeni tanıştıklarım da var. İnsanların birbirine karşı saygısı var hani ben doktorum ben üstünüm gibi bir şey yok bu ortamda. Herkes birlikte spor yapıyor samimiyetle konuluyor. Bu sporu yapıyoruz ama kimse kimsenin mesleğini bilmeden öyle bir ortamda yapıyoruz bu anlamda sıcak bir ortam bence." (*Selma). Yapılan araştırma kapsamında tüm katılımcılara eşit davranılması, eşit olduklarının hissettirilmesi ve alanda herkesin söz sahibi olduğunun bilinmesi gibi feminist stratejiler kullanılarak pilates aktivite ortamı şekillendirilmiş ve kadınların benliklerinin ortaya çıkabileceği, sorumluluklardan ve sosyal sınıflardan uzak bir

alan oluşturulmaya çalışılmıştır. Elde edilen bulgular da hedeflenen pilates aktivite ortamı stratejilerinin gerçekleştirildiğini ortaya koymaktadır.

Toplumsal bir gruba ait olma sadece bireyin varlığını sürdürebilmesi için bir ihtiyaç değil sosyal çevrenin genişlemesi, zamanın verimli geçirilmesi için de kullanılan bir araçtır. Yeni insanlarla tanışma, sosyalleşme veya rutininden uzaklaşma gibi amaçlarla bireyler sosyal aktivitelere veya gruplara dahil olabilirler. Pilates aktivitesi ortamında da rutininden farklı şeyler yapmak, sosyalleşmek ve yeni insanlarla tanışmak gibi sosyalleşme stratejileri kullanılmıştır. Bulundukları grup içerisinde sosyalleşme becerisi kazanan ve toplumsal bir gruba aidiyet hissi yaşayan kadınlar, toplumun bir parçası olarak ve sosyal çevrelerini genişleterek sosyal güçlenme bağlamında önemli adımlar atmışlardır. Kendileri için verimli geçirmeyi hedefledikleri serbest zamanlarında sosyalleşerek, yeni insanlarla da tanışma fırsatı bulmuş olmaları tek yönlü bir güçlenmeden ziyade kadınların bireysel ve toplumsal açıdan birçok yönüyle güçlenmelerine olanak sağlamıştır. Sadece fiziksel veya psikolojik güçlenmenin desteklenmesinin eksik kalacağı, toplumsal bir varlık olan insanın sosyal güçlenme arzusunun da desteklenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bulgular da sosyal güçlenmesi desteklenen kadınların yaşadığı olumlu deneyimleri ortaya koymaktadır.

> *"Yeni insanlarla tanışıyoruz. Başka fakültelerde çalışan personel ve hocalarla tanışıyoruz. Rektörlük sonuçta diğer birimlere uzak olduğu için farklı birimlerden insanlar tanıyoruz hani işimiz olsa halledebilecek çevremiz de olmuş oluyor bu sayede."* (Melek)

> *"Hiç olmazsa iş ortamından uzaklaşmış oluyorum. Buradan çıkmasam öğlenleri masamın üstünde uyuyorum ben oraya gelmediğim zamanlar. Yani oraya gelip sosyalleşiyorum."* (Fatma Ç.)

> *"İş saati öğlen arası şurada bomboş oturmaktansa ya da arkadaşlarımla yemeğe gitmektense spora geliyorum. Saat olarak çok uygun çok güzel bir saat. Çok terlemiyorum terli terli gelip hastaya girmek zorunda kalmıyorum öğlen aramı çok güzel değerlendirebileceğim bir zaman. Hem kendime ayırıyorum zamanı*

*hem de bir şekilde oradaki insanlarla iletişim kuruyorum, sosyal bir ortama giriyorum, çok yönlü verim aldığım bir yer benim için."(*Sevim)

Sadece fiziksel aktivite ortamındaki sosyalleşme ve diğer kadınlarla iletişim kurma değil fiziksel aktivite ortamını deneyimledikten sonra kadınların arkadaşlık seçimlerinde veya sosyalleşme süreçlerinde de fiziksel aktivite arkadaşı önemli bir belirleyici haline gelmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin sosyalleştirici ve birleştirici rolü var olan arkadaşlıklarda paylaşımın artmasını ve yakın ilişkiler kurulmasını da kolaylaştırmıştır.

"Mesela belediyenin ücretsiz kursuna gitmeye başladım arkadaşlarımı da çağırıyorum sen de gel diye hani aynı dili konuşunca bu keyifli oluyor. Spor yapan, yürüyüşü pilatesi seven insanlarla artık daha yakın arkadaş olabiliyorum daha fazla paylaşımda bulunuyorum ve onlarla görüşmekten daha çok keyif alıyorum." (Ayşe)

"Şöyle söyliyim biz Fatma hanımla 4 yıl oldu aynı odada çalışıyoruz. Daha önceden de çalışıyorduk ama çok bir iletişimimiz yoktu açıkçası ama sporla birlikte aynı şeylerden hoşlanıyor olmamız bizi daha yakınlaştırdı. İşte spora birlikte geliyoruz, yüzmeye birlikte gidiyorduk bazen diyorum çıkalım yürüyüş yapalım hava alalım. Hani paylaşımın artmasında sporun çok büyük etkisi var tabii ki. Bana alternatif sunsalar ben yine Fatma hanımı seçerim niye aynı şeylerden hoşlandığım için. Ama spordan hoşlandığımızı bilmeden aynı odayı paylaştık ama spor bizi daha çok yakınlaştırdı. Bana deseler ki Ayşe Fatma var hani Ayşe spor yapıyor Fatma yapmıyor, tabii ki insanlığı da önemli ama spor yapanı tercih ederim çünkü birlikte paylaşımımız artacak." (Melek)

Nursel ortak paylaşımda bulunduğu arkadaşlarının olmasının ilişkileri pekiştirdiğini belirterek paylaşımda bulunmanın yanı sıra fiziksel aktiviteye devam motivasyonunda da arkadaş çevresinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Fiziksel

aktiviteye katılan bireyler yakın arkadaşlık kurulurken tercih sebebi olabilirken aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılma ve devam konusunda da destekleyici olmaktadır: *"Hani farklı insanların birbirini çektiğine ilişkin bir görüş vardır ya ben buna katılmıyorum yani bir süre sonra farklı insanların mutlu olacağını, doyum verici bir ilişki yaşayacaklarını düşünmüyorum. Bir müddet sonra benzer şeylerden hoşlanan kişilerin ilişkilerinin daha tatmin edici boyutta olacağını düşünüyorum. Dolayısıyla mesela benim yakın arkadaşımın yürüyüşü sevmesi benim için çok önemli, yürüyüş sevmeyen bir insanla zor olur. Onun spor yapması beni teşvik eder. Burada beraber pilatese geldiğimiz arkadaşlar var ben onları etkiliyorum ya da bazen onlar beni teşvik ediyor. Kolumu kaldırmak istemediğim gelmek istemediğim zamanlarda onlar gidiyor diye geldiğim zamanlar oldu. Bu birliktelik bizi birbirimize yakınlaştırıyor ve tercih sebebi haline geliyor."*

Sosyalleşmenin birey üzerindeki en belirgin etkilerinden bir tanesi de kendi ve bağlı bulunan grup veya aktivite arasında özdeşleşmenin sağlanmasıdır. Bireyler sosyal etkileşimde bulundukları gruplar ile özdeşleşerek, bağlılık, aitlik ve grup veya aktivite ile kendi arasında karşılıklı bağ kurma eğiliminde olurlar. Aktivite ile kurulan ortaklılar yoluyla sağlanan özdeşleşme, sosyalleştikleri diğer bireylerin de ortaklıkları olarak görülür ve bireylerin sosyalleşme, bir toplumsal gruba aidiyet ihtiyaçlarının doyuma ulaşması söz konusudur (116, 124). Yapılan pilates aktivite programına katılan bireylerin arkadaşlık tercihinde ortak paylaşımda bulunabileceklerini düşündükleri ve benzer zevkleri olan insanları tercih etmeleri sosyalleşme sürecinde meydana gelen etkilerden bir tanesi olarak dikkat çekmektedir. Fiziksel aktivitenin doğasına özgü bir takım özelliklerin kişilere atfedilerek özellikle tercih sebebi haline getirildikleri de görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılan insan profili oluşturulup, olumlu bir takım özelliklerle ilişkilendirilmesi aynı zamanda kişinin fiziksel aktiviteyi bu olumlu özelliklerle algıladığını ve özdeşleşme sağladığını göstermektedir. Fiziksel aktiviteye ilişkin pozitif yaşantılar aktiviteye, aktiviteye katılan kişilere ve sosyalleşme sürecinden sosyalleşme tercihine kadar birçok durumu etkilemektedir.

> *"Arkadaş olacağım kişinin kesinlikle spor yapmasını isterim tabii ki spor insanın enerjisini yükseltiyor. Spor yapan insanın hayata bakışıyla spor yapmayan insanın hayata bakış açısı çok farklı*

oluyor. Spor yapan bir insanın enerjisi çok daha yüksek oluyor. O yüzden sporu aktif yapan insan benim için her zaman tercih sebebidir. Spor yapan insanlar her zaman sosyal, enerjik, daha pozitif, paylaşımcı ve hoşgörülü bence." (Göknil)

Kadınların toplumsal cinsiyet normları ve kültürel pratikler yoluyla yalnızlaştırılıp, toplum dışına itilmesi sosyalleşmelerinin önünde engel olduğu gibi kendilerini topluma, iş hayatına veya kuruma ait hissetmemelerini de engellemektedir. Hali hazırda bireylerin temel gereksinimleri arasında yer alan aidiyet duygusu, toplumda ikincil konumda yaşamını sürdüren kadınlar için çok daha önemli hale gelmektedir. Kadınların sosyal güçlenmesi desteklenirken bağlı bulundukları topluma veya kuruma yabancılaşmalarının da önüne geçilerek toplumun bir parçası olarak aidiyet ihtiyaçlarının doyurulması sosyal güçlenmeyi destekleyici etkenlerden biri olarak görülmektedir (317, 318, 319). Pilates aktivitesine katılan kadınların ortak bir kurum çatısı altında çalışan kadınların olması ve zamanlarının büyük bölümünü bağlı bulundukları kurumda geçirmeleri aynı zamanda pilates aktivitesinin de bağlı bulundukları kurumun imkanlarından faydalanılarak ücretsiz olarak sunulması sebebiyle birey ile kurum arasında oluşan etkileşim de bu araştırmada kadınların güçlenmesi noktasında önemli görülmektedir.Bireysel amaçlar ile bağlı bulunduğu topluluğun, örgütün veya kurumun amaçları giderek bütünleştikçe ve uyumlu hale geldikçe örgütsel kimlik ve aidiyet duygusu gelişmeye başlar. Bireyin benlik kavramı ile algıladığı örgütsel, kurumsal kimlik benzer özellikler taşıyorsa bu ilişki bağı örgütsel özdeşleşme veya kurumsal aidiyet yaratır (320). Örgütsel aidiyet yaşayan bireylerde birlikte çalışma, gruba ve kuruma inanç ve bilgi, beceri ve yeteneklerini kurum için gerekli eylemlerde kullanma gibi davranışlar görülmektedir (321). Yapılan tez araştırmasına katılan kadınların da hemen hemen hepsinde topluluk ile ortak amaçların paylaşılması, sosyalleşme ve algılanan fayda sonucu bağlı bulundukları Ondokuz Mayıs Üniversitesi kurumuna aidiyet hissi yaşama ve kurumun kendileri için bir şeyler yaptığını hissetme gibi deneyimler yaşanmıştır.

"Daha önce de söylemiştim yine aynı şeyi düşünüyorum kesinlikle kurumsal aidiyet yaratıyor, bu okul için bu okulun yaptığı bir şey gibi evet senin bireysel çabaların tezin ama sonuçta OMÜ bize bu

imkânı sağlıyor. OMÜ olduğu için biz bunu yapabiliyoruz, buranın personeli olduğumuz için buna katılabiliyoruz. Mesela ben buradan ayrıldım ve Çanakkale'ye gittim şey diye düşünürüm; OMÜ de ne güzel böyle bir etkinlik vardı, aslında bunu yapan OMÜ değil ama sonuçta buranın imkanlarının kullanıldığı bize buranın verdiği bir şey gibi görünüyor ve ben bunun ciddi anlamda kurumsal aidiyeti arttırdığını düşünüyorum. Bunu rektörlüğe de ilettim çünkü bu kadınlar için yapılan kadınlara özgü bir şey ve kadınların düşünüldüğü iyi bir şey bunun devam etmesi çok önemli bu konuda ben de ilişkilerimi kullanarak üst makamlara hep olumlu dönüşler veriyorum." (Nursel)

"O çok önemli kesinlikle yarattı bence. Ben yakın çevreme tanıdıklarıma bile söylüyorum gelsenize işte biz böyle pilates yapıyoruz diye. Hakikaten aynı kurumdayız ama doktor bile olsan hani tanımıyorsun çoğu insanı ama orada biraz daha samimi bir ortam ve tanıyorsun diğer insanlarla tanışıyorsun çok güzel bir şey. Bence sürekli de devam etmesi lazım. Bir aidiyet yaratıyor aynı kurumun çatısı altında ortak bir şeyler paylaşıyorsun." (Özlem)

Pilates egzersiz programı geliştirilirken kullanılan feminist stratejiler bağlamında aktivite programının kurumun imkanlarından faydalanılarak tamamen ücretsiz yapılmasına karar verilmiştir. Ücretli bir aktivite ortamının maddi bağlayıcılığından kaçınılarak kadınların tamamen duygusal bağ ve bireysel, fiziksel, sosyal fayda sağlayıcı etkenler ile aktiviteye katılmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Maddi imkanlarının oldukça yeterli olduğunu ve bağlı bulunduğu kurum dışında herhangi bir pilates salonunu tercih edebilecekken özelikle ortak paydada buluşabildiği, katılan herkesin bağlı bulunduğu kurumun bir üyesi olmasının güvenini yaşadığını ve bunun özellikle kendisi için bir tercih sebebi olduğunu belirten Seher kurumdaki yönetici rolünün verdiği aidiyetin dışında fiziksel aktivitenin özellikle bir kurumsal aidiyet yarattığını da belirtmektedir. *"Çok çok fazla yarattığını düşünüyorum. Çünkü benim evimin yakınında bir tane Pilates salonu var iki kere gittim broşürlerini aldım ama bir türlü gitmedim. Ama burada olunca*

şuanda bir idareci dekan pozisyonum var böyle olmasına rağmen kendi kurumumda olduğu için ben kendi kurumumdakine gitmek istedim, kendi kurumumdan birileriyle orada bir şeyleri yapmak istedim bu beni daha da mutlu etti bence kurum aidiyetini çok çok fazla sağladığını ve arttırdığını düşünüyorum. Böyle bir şeyi yapıp başlattığınız için de sizi tebrik ediyorum." (Seher)

Yaşadığı aidiyet duygusunu farklı kurumdan arkadaşlarıyla paylaşan Hatice, bağlı bulunduğu kurum için bu tür bir aktivite düzenleniyor olmasının kaliteyi arttırıcı bir etken olduğunu vurgulamaktadır. İçsel olarak bir kurumsal aidiyet hissinin yanı sıra dışarıdan gelen olumlu tepkilerle de bağlı bulunan kuruma aidiyetin pekişmesi ve kurumun bir parçası olduğu için kendini şanslı ve özel hissetme gibi olumlu duyguların yaşanması da söz konusudur. *"Evet kesinlikle üniversitenin bizim için bir şey yapıyor olması mükemmel oldu. Çok önemli bir nokta, Pilates esnasında da bunu düşündüğüm oldu, bizlere yönelik özellikle personele yönelik bunun yapılıyor olması, kadınları değerli hissettiriyor olması bir aidiyet oluşturdu. Çok kıymetli olduğunu düşünüyorum, diğer üniversitelerdeki arkadaşlarımla konuşuyorum bizde böyle bir şey var diyorum çok özeniyorlar mesela çok iyi keşke bize de böyle değer verilse diyorlar. Dışarıdan bile özeniliyor OMÜ'ye bu çok değerli."* (Hatice).

Kadın olmanın dışında aynı kurumda personel olmanın verdiği aidiyeti kurumsal stratejiler sebebiyle yaşayamadığını belirten H. Özlem Pilates egzersizi sayesinde birçok alanda engellenen bu aidiyet hissini egzersiz ortamında yaşadığını şu sözleriyle ifade etmektedir*; "Birde şunu söylemek istiyorum burada personelin buluştuğu bütün noktaları kapattılar bir şekilde buluşulmasın konuşulmasın gibi bir ortam yarattılar. İşte üniversitemize ait olan OMTEL otel kapandı konukevi HOŞKADEM kapandı çünkü personel olarak biz oralarda buluşuyorduk ve şunu biliyorduk buraya gelenler bir şekilde OMÜ'lü ama bütün ortak alanlarımız kapatıldı ve biz kadınlar olarak sadece şuanda pilateste buluşabiliyoruz başka ortak bir alanımız yok."* Kurumsal bağlamda dezavantazlı durumda olan bireylerin etkileşim ve sosyalleşmelerinin sağlanmasının kurum ile özdeşleşme noktasında önemli bir etken olduğu yapılan alıntılarda görülmektedir. Özellikle ev içi rollerde, toplumsal konumlarında emekleri önemsenmeyen, çalışma hayatında bulunmalarına rağmen bedensel güç gerektirmeyen işleri yaptıkları düşünülen kadınlar için egzersiz

gibi farklı stratejiler kullanılarak aidiyet ve özdeşleşme sağlanması oldukça önemlidir. Geliştirilen feminist pilates egzersiz programı ile aktivite ortamındaki kadınların etkileşiminin sağlanmasının yanı sıra kuruma aidiyet duygusu geliştirmeyi planlayan stratejilerin de kullanılması sonucu kurumsal özdeşleşme sağlanmış ve kadınların aktivite programından elde ettiği verim sadece aktivite ortamı ile sınırlı kalmayıp çalışma hayatındaki verimi, tatmini de etkilemiştir.

Yapılan Pilates egzersiz programı ile aynı ortamı paylaşan kadınların sosyal etkileşiminin sağlanması, topluluk içerisinde bulunan bireyler olarak sosyalleşmeleri, topluluk ile özdeşleşmelerinin yanı sıra geliştirilen feminist stratejiler ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi kurumu ile özdeşleşmeleri sayesinde hem bireysel hem de sosyal verim elde edilmiş ve veriler incelendiğinde kadınların sosyal güçlenmeleri sağlanmıştır denebilir.

4.3.5. Tema 5. Kültürel normlardan sıyrılan izole bir alan olarak fiziksel aktiviteyi deneyimleme

Simone de Beauvoir'in meşhur sözü "Kadın doğulmaz, kadın olunur" aslında toplumsal cinsiyetin doğuştan değil sonradan öğrenilen bir kavram olduğunu ortaya koyar. Kadın ve erkeğin birbirinden tamamen farklı cinsler olduğu öğretilerek cinsiyet kalıplarına dayalı bir kültür içerisinde yaşayan bireyler kadınların ne yapması gerektiğini, nasıl konuşması nasıl davranması nasıl giyinmesi gerektiğini öğrenerek büyürler. Bazı toplumlarda veya bazı sosyal sınıflarda kadınlar daha özgür olsalar da yine de erkeğin, insan ırkının üstün yönlerinin taşıyıcısı olduğuna inanılır (322). Yapılan tez araştırmasında kadınların, kadınlık rollerine ilişkin kültürel normların Pilates aktivitesi ortamındaki yansıması sorulduğunda kadınlık rollerini dışarıda bıraktıklarını ve pilates aktivite ortamında kendileri olabildiklerini belirtmişlerdir.

> *"Biz burada eğleniyoruz, enerjimizi atıyoruz, mutlu oluyoruz ve sağlıklı olmaya çalışıyoruz. Kişilere spor yapma alışkanlığı kazandırmaya çalışıyorsunuz bunlar önemli. Ben elbette ki bir anneyim, burada bir akademisyenim, bir eşim ama Pilates salonunda Nurcan'ım ne istersem onu yapıyorum, kendim*

oluyorum. Aslında doğruyu söylemek gerekirse eşim de buna alıştı artık sporun var senin sen sporuna git diyor mesela, ya da enerjini atmışsın yüzün gülüyor diyor. Torunum bile beni görünce Pilates hareketleri yapıyor." (Nurcan)

Yapılan pilates egzersiz programı ile toplumsal normlardan sıyrılarak bedenlerini deneyimleyebildikleri, kendilerine özel bir alan yaratan kadınlar öznelliklerini yaşamanın mutluluğunu ve doyumunu deneyimlemektedirler. Kendilerine dayatılan ideal kadın ve ideal beden algısının dışında oldukları gibi görünebildikleri bir alan olarak pilates ortamındaki deneyimlerini Nursel şu sözleriyle aktarmaktadır;*"Burada ne yapmak zorunda olduğumu önemsemiyorum. Bu iyi bir şey mi kötü bir şey mi bilmiyorum ama kendi kendimi eğlendirmeye çalışıyorum. Açıkçası nasıl gözüktüğüm, nasıl algılandığım çok umrumda değil. Bugün mesela hani Nurcan hoca var grupta biliyorsunuz o kendi kendine oynuyor benim gibi, bugün büyük topun üstündeyiz oynuyorum şarkıyla ve daha güzel bir şarkı çaldığında daha şevkle zıplayıp oynuyorum. Oynamayı zıplamayı hani insanlar olumsuz düşünse de ben keyif alıyorsam ve kötü bir şey yapmadığımı düşünüyorsam çok fazla dışardan nasıl göründüğümü nasıl algılandığımı, tırnak içinde söylüyorum deli saçması hareketler yapmayı, uçuk hareketler yapmayı ya da oyun bitmiştir müzik bitmiştir ama ben oynamaya devam etmek istiyorumdur falan yani insanlar benim bu deli hareketlerime gülecekler mi ne düşünecekler nasıl tepki verecekler diye düşünmüyorum."*

Bunun aksine Koca ve ark. (323)'nın belirttiği gibi serbest zamanlarında kadınların aktivite veya etkinliklere katılımlarının ancak toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden yapılan pazarlıkla mümkün olduğu da yapılan araştırmada öne çıkmaktadır. Örneğin geleneksel annelik rolü üzerinden kadınlık algısını pilates aktivitesi ortamında da sürdüren, buradan aldığı enerji ile daha iyi bir anne olabildiğini düşünen Seher, ağrılarının azalması daha sağlıklı bir vücuda sahip olmasını annelik rolü ile şu şekilde ilişkilendirmiştir; *"Ağrılarımın azalması benim özel hayatımı da olumlu yönde etkiledi. Mesela diyelim ki çocuğunuz bir şey sordu çok çabuk sinirleniyorsunuz ağrılarınız var ve o günkü iş yoğunluğundan vesaireden*

stresiniz var ve bunu ister istemez aileye yansıtıyorsunuz. Spor yapıp o enerjiyi atınca diğer şeyleri daha çabuk tolere edebiliyorsunuz. Çocuğunuzun sorularına sinirlenmiyorsunuz, isteklerini yerine getirebiliyorsunuz öbür türlü yorgun olduğunuz için yapmak istemiyorsunuz. Çocuk da etkileniyor annem bana zaman ayırmıyor, annem benimle ilgilenmiyor mesajını alabiliyor çocuk ama spora başlayıp o ağrılardan yavaş yavaş kurtulmaya başladığınızda sizin yaşam kaliteniz tekrar artmaya başlayınca bu da ister istemez özel hayatınıza olumlu yansıyor." (Seher). Her ne kadar kadınlık ve annelik rolleri üzerinden serbest zamanı anlamlandırıp, yaşantılarını bu toplumsal cinsiyet baskısı altında deneyimleseler de pilates aktivitesine katılan kadınlar kendilerine özel alanlar yaratıp, kendileriyle baş başa kalabildiklerini de belirtmektedirler. Hacısoftaoğlu ve Bulgu (324)' nun da belirttiği gibi toplumsal cinsiyet rolleri peşini bırakmasa da serbest zamanlarında özgürce seçtiği aktiviteye katılan kadınlar için bu aktiviteler sonuçta tamamen kendisiye olabildiği bir alan yaratmak anlamına gelmektedir.

Zayıf olma, bakımlı olma, incelik ve kibarlık gibi ideal kadın bedeni algısı da pilates aktivitesi ortamında özellikle başlangıçta yer almıştır. Ancak aktivite ortamı stratejileri, elde edilen çok yönlü faydalar ile ideal bedene ulaşma amacından çıkarak kendi olma, kendine vakit ayırma amacına dönüşmüştür.

> *"Açıkçası ben ilk zayıflama hedefiyle gelmiştim ama zayıflamadım hiç ve şuanda bakıyorum mesela beni orada tutan şey ne diye kendimi daha huzurlu daha mutlu hissediyorum kendim olabildiğimi düşünüyorum orada çünkü çok eğleniyorum. Kendine zaman ayırmak kendini dinlendirmek güzel bir şey kendin için bir şeyler yapmış oluyorsun ve kendini daha değerli hissediyorsun bunların aslında kilo vermekten daha önemli olduğunu gördüm ve hem devam etmemi sağladı hem de bırakmak istemiyorum artık"* (Elif)

Kadınlar bedenleri üzerinden zayıflık idealleri ile toplumsal cinsiyet baskılarına maruz kalırken fiziksel aktivite de zayıflık ideallerine ulaşmada aracılık eden bir faktör olarak görülmektedir. Fiziksel ve psikolojik sağlık, iyilik hali gibi sebeplerden öte fiziksel aktiviteye zayıflama, bedeni şekillendirme amacıyla

katılınabileceği düşüncesi hakimdir. Sadece kilo problemi olanların fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyduğuna dair toplumdaki genel kanıya benzer şekilde Hatice'de zayıf olduğu için ihtiyaç duymadığı fiziksel aktiviteye katılımı ve deneyimleri sonrası fiziksel aktivitenin farklı yönlerini ve faydalarını keşfettiğini şu sözleriyle ifade etmektedir; *"Öncesinde pilates çok ilgili çekmiyordu açıkçası çünkü hiçbir zaman kilo problemim olmadı, hep beni tanımlarken işte ince uzun boylu kız diye tanımlarlardı. Hastalık sürecinde çok ciddi kilo aldım ve o kiloları vermek adına biraz başlıyım diye düşündüm ama daha sonrasında benim için de çok keyifli bir ortam olduğunu fark ettim kilo vermenin ötesinde. Yani oraya gelmenin kendimi iyi hissettirdiğini farkettim, daha rahat uyuduğumu ve uykuya daldığımı farkettim, zaman zaman vücut ağrılarım oluyordu ama pilatesle birlikte tüm bu ağrılarımın azaldığını farkettim. Bana iyi geldiğini düşünüyorum. Bir kilo kaybı olmadı tabiki çünkü yemeye devam ediyorum ama amacım kilodan daha çok mutluluğa döndü ve kendimi daha rahat hissediyorum, daha hafif hissediyorum pilatese geldiğim günlerde. Sanırım yorulmak da keyif veriyor, enerjimi atıyorum tüm bunlar bende olumlu bir etki yarattığı için devam etmeye gayret gösteriyorum."* (Hatice). Hatice'nin alıntısından da anlaşıldığı üzere toplumsal normlar veya yanlış toplumsal algılar sebebiyle kadınlar serbest zamanlarında olumlu ve anlamlı deneyimler yaşayabilecekleri aktivitelere katılım eksikliği yaşamaktadırlar. Bu norm ve algılardan bağımsızlaşıp serbest zamanı özgürce deneyimleyen ve doyuma ulaşan kadınların aktardığı olumlu yaşantılar kadınların güçlenmesine, kültürel ve toplumsal normların değişmesine serbest zamanın aracılık edebileceğini göstermektedir.

Kültürel güçlenme, kadınların toplumsal yapı içerisinde kendilerinden beklenen cinsiyete dayalı kültür, tutum ve davranış biçimlerinin ve bireyselliklerinin önündeki sınırlayıcı rollerin kendileri için verimli hale dönüştürülmesi veya değiştirilmesi yoluyla güçlenmelerinin sağlanmasıdır (206). Kadınlar için sınırlayıcı rollerden en belirgin olanları annelik ve eşlik rolleridir, bunun yanı sıra kadınlar bedenleri üzerinden yapılan söylemlerle baskı altına alınmaya çalışılmaktadır. İyi anne olma, iyi eş olma, erkeğe karşı sorumluluğunu yerine getirme, ev içi rollerini en iyi biçimde yerine getirme, kibar olma, naif olma, zayıf olma, güzel olma gibi birçok kalıba uymaya toplum tarafından zorlanan kadın, kendi kimliğini, benliğini ve bireyselliğini yaşayamamakta toplum için görevlerini yerine getiren birey haline

gelmektedir. Yapılan araştırmada her ne kadar annelik rolü üzerinden toplumsal cinsiyet algısı yeniden üretilmiş gibi görünse de kendilerine yüklenen tüm rolleri alanın dışında bırakıp o alanda kendi olma, zayıflama ideallerini kendine zaman ayırmaya dönüştürme, sağlık için fiziksel aktivitenin ideal kadınlıktan daha önemli olduğunu vurgulama bağlamında serbest zamanda yapılan Pilates egzersiz programının kadınların kültürel güçlenmelerine katkı sağladığı söylenebilir. Araştırmacı tarafından tutulan alan notu geçirilen süreçteki değişimi net bir şekilde ortaya koymaktadır. *"Günün sözü "zayıflamıyoruz ama mutluyuz". Fatma hanım seans sırasında bunu söyledi. Bu cümle benim de çok hoşuma gitti ve birçok kişi de Fatma hanımı destekledi. Hem gözlemlerime hem de aldığımız bu gibi geri dönüşlere göre birçok kişinin temel hedefi ve katılım sebebi artık mutluluk, sağlık ve kendine zaman ayırma haline gelmiş. Başlangıçta daha kilo odaklı hedefleri vardı. Ama şimdi artık çok mutluyuz, çok eğleniyoruz, zayıflamasak da önemli değil stres atıyoruz diyenler çoğalıyor. Programı uygularken bir nevi hedeflerini farklı odak noktalarına doğru yönlendirmiş oluyoruz, doğru noktalara kanalize ediyoruz diyebilirim."* (30 Ekim 2019 tarihli alan notu)

4.3.6. Tema 6. Fiziksel aktivite "nefes almak gibi, su gibi bir ihtiyaç oldu artık"

Yapılan tez araştırmasında 12 hafta boyunca Pilates egzersiz programının kadınların serbest zamanlarında algıladıkları bazı değişkenlere etkisi ve güçlenmelerine katkısı araştırılmıştır ancak 12 hafta sonunda fiziksel aktiviteyi bırakmaları değil bunu bir yaşam felsefesi, hayatlarının bir parçası haline getirmeleri ve aktif yaşam becerisi kazanmaları da önemsenmiştir. Yapılan aktiviteye ilgileninim arttırılması, elde edilen fiziksel sağlık, mutluluk, tatmin ve psikolojik rahatlama gibi kazanımlar, kadınlar için fiziksel aktiviteyi hayatlarının bir parçası haline getirme kararını vermelerini kolaylaştırmıştır.

> *"Ben artık fiziksel aktivitenin mutlaka hayatımın her döneminde olması gerektiğini düşünüyorum. Boynumda da kireçlenme olduğu için yaşam standardımın daha iyi olması için mutlaka olması gerektiğini düşünüyorum. Kendi sağlığım açısından bundan sonra olması için bir şeyler yapacağım"* (Gülay)

> *"Ben pilatesten o kadar keyif aldım ki eve de malzeme aldım, acaba yapabilir miyim diye onu araştırmaya başladım. Evde yapabilir miyim diye birkaç denememem oldu ama sanırım keyifli olan nokta hep birlikte yapılıyor olması. O yüzden evde yapamayacağımı fark ettim. Grup olunca keyif veriyor şuan için başka bir aktivite yapmak gibi bir düşüncem yok ama bu yaptığımız Pilates biterse yine grup halinde yapabileceğim bir salon bulmaya çalışırım, yine Pilates yaparım."* (Hatice)

> *"Her gün yaptığım bir şey demek ki her günümde olması gerekiyor olmayınca huzursuz hissediyorum. İnsanın vücudu bir şeye alışınca onu hep istiyor ya hani suçluluk hissetmek gibi değil vücudum onu kendi istiyor. Bir gün bile yapmayınca kendimi hantal hissediyorum. Sanırım yaşam felsefem haline geldi."* (Fatma Y.)

Yapılan tez araştırması için planlanan 12 haftalık Pilates egzersiz süreci tamamlanmış ancak elde edilen faydalardan dolayı 32 haftaya kadar program dışı devam ettirilmiştir. Program dışı devam ettiği süreçte emekli olan Ayşe, ulaşım rahatlığı olan yeni çözüm yolları üretmiş ve bir şekilde fiziksel aktiviteyi hayatından çıkartmayıp devam etmenin yollarını aramaya başlamıştır. *"Mesela şimdi daha yeni yoga'ya başladım çok hoşuma gitti. Onunla da devam etmeyi düşünüyorum yani. Haftanın 3 günü Pilates 2 günü yogaya gitmeyi düşünüyorum. Emekli oldum sizin Pilates de bitecek yakında, bu aşamaya gelmişken bırakmak istemiyorum belediyenin ücretsiz Pilates kursuna yazılacağım bu şekilde devam etmek istiyorum hayatımdan sporu artık çıkartmak istemiyorum benim için nefes almak gibi su gibi bir ihtiyaç oldu artık."* (Ayşe)

Fiziksel aktiviteye devam etme kararında önemli olan etkenlerden bir tanesi de kadınların günlük yaşamlarında kendilerine vakit ayıramadıklarını, sürekli aile veya iş hayatında kendilerinden veren taraf olduklarını düşünmeleri olmuştur. Fiziksel aktivite ile ilk defa kendileri için bir şey yaptığını hisseden ve bu tatmini yaşamaya devam etmek isteyen kadınlar bunu şu cümleleriyle açıklamışlardır;

> *"Evet kendimi önemsiyorum, kendim için bir şeyler yapıyorum bunu hissettirdi. Aslında şöyle söylüyorum çalışırken hep*

kendimden veriyorum hiç kendim için bir şey yapmıyorum diyordum ama şimdi kendim için bir şeyler yapıyorum. Bundan sonra kendim için daha fazla şeyler yapmam gerektiğini düşünüyorum. İçime dönük olduğum zamanları düşünüyorum şimdi daha mutluyum kendi kendimi mutlu etmezsem kimse beni mutlu etmiyor. Şöyle düşünüyorum acaba daha fazla ilerledikçe hem yüzmeye gidip hem pilatesi yapabilir miyim diye düşünmeye başladım. Daha aktif bir insan haline gelmeye başladım ve bunu kaybetmek istemiyorum." (Emine)

"Kendimiz için çok bir şey yapamıyoruz hayatımız hep böyle işle geçiyor sorumluluklarla geçiyor ama pilatese katılmak kendim için bir şey yapmak beni çok mutlu ediyor. Fiziksel olarak kendimi iyi hissediyorum. Belki performans olarak kötü bile olsam kendimden beklediğimden çok daha iyiyim. Giderek de daha iyi olmam beni mutlu ediyor. Artık bırakmamam gerektiğini düşünüyorum. Bugün mesela konuşuyorduk arkadaşlarla hayatımızın sonuna kadar mı yapacağız diye sonra dedik ki yapabildiğimiz yere kadar yapalım istiyoruz. Bırakmak istemiyoruz." (Özlem)

Maddi imkanların yetersizliği veya ulaşım zorluğu yaşayan kadınlardan bazıları kendilerine hayat standartları çerçevesinde çözümler bulmuşlardır. Bir şekilde yaşamlarına dahil etmeye çalışmaktadırlar.

"Burası bitecek sonuçta ben de kendime çareler arıyorum youtube dan bir kadın buldum Pilates yaptıran onun videolarını izleyip kendim deniyorum, bu yaptığımız Pilates bitince evde kendim yapacağım onları izleyip. Ama daha çok duruş bozukluklarına iyi gelen videolarını izliyorum kambur durduğum için." (Fatma Ç.)

12 haftalık süreçte tez çalışması kapsamında yapılan Pilates egzersiz programının katılımcılara sağladığı faydalar göz önünde bulundurularak ve kadınların elde ettiği bireysel faydaları değerlendirme süreci sonrası fiziksel aktiviteyi bırakmak istememeleri üzerine aktivite programı 32 hafta/8 ay boyunca devam ettirilmiştir. Tüm dünyada etkisini gösteren korona virüsünün Türkiyede'de

ortaya çıkması sebebiyle 16 Mart 2020 itibarıyle okullar tatil edilmiş, tüm etkinlik, toplantı ve sportif faaliyetler iptal edilmiştir, , bu süreçte tüm halkın olabildiğince evden çıkmaması istenmiştir. Bu sebeple yapılan Pilates egzersiz programı da iptal edilmiştir. Devlet politikası gereği evden çıkılmaması üzerine Pilates aktivitesine katılan kadınlar ile whatsapp programı üzerinden yazışılarak evde yapabilecekleri hareketler tavsiye edilmiştir. Ayrıca 8 aylık süreçte öğrendikleri bilgileri evde kendileri de uygulamaya başlamış ve video kaydı alarak whatsapp grubu üzerinden fiziksel aktiviteye devam ettiklerine dair paylaşmışlardır. Pilates egzersiz programı bitmiş bile olsa egzersizi yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri noktasında, hayata geçirildiğini gösteren önemli bir veridir. Araştırmacı aktiviteye katılan kadınlar ile hala iletişim halindedir ve evde fiziksel aktivitenin devam ettirilmesi, dışarıda Pilates stüdyosu tavsiyesi, duruş bozukluklarını önleyici hareketlerin önerisi veya katılımcıların sorduğu diğer sorulara cevap verip desteğine devam etmektedir. Hem 12 haftalık Pilates egzersiz programı süreci hem de sonrasında yapılan gözlemler neticesinde birçok kadının pilatesi veya fiziksel aktiviteyi yaşamalarından çıkartmadıkları ve kendilerine sağlıklı yaşam felsefesi edindikleri görülmüştür. Bu anlamda katılımcılara aktif yaşam becerisi kazandırıldığı söylenebilir.

Kavramsal ilişkiler bağlamında kadınların güçlenmesinin tüm boyutları incelendiğinde pilates egzersiz programı ile bu boyutlara ilişkin yaşanan olumlu deneyimlerin kadınların çok yönlü güçlenmesine katkı sağladığını göstermektedir. Yapılan araştırma kapsamında öncelikle kadınlar için serbest zamanın ne ifade ettiği incelenmiş ve pilates egzersiz programı öncesi ve sonrası serbest zamanın anlamındaki değişimlere odaklanılmıştır. Kadınlar için serbest zamanın önemini araştırmak ve açıklamak için öncelikle serbest zamana yükledikleri anlamı bilmek önemlidir çünkü toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel norm ve toplumsal yapılar kadınların serbest zamanları değerlendirme biçimlerini de belirlemektedir. Bu nedenle kadınlar sıklıkla serbest zamanı aile içi sorumluluklar ve ebeveynlikle ilişkilendirmektedir dolayısıyla kadınlar için toplumsal yapılarla belirlenmiş bir serbest zamanda özgürce seçimlerden bahsetmek mümkün olmayacaktır. Kadınlar için serbest zaman aktiviteleri ile güçlenmenin sağlanması için öncelikle serbest zamana yüklenen anlamın ve değerlendirme biçimlerinin değiştirilmesi gerekmektedir. Yapılan tez araştırmasında da pilates egzersizine katılmadan önce

serbest zaman kadınlar için çoğunlukla aile içi sorumluluk, ebeveynlik ve kadınlık rolleri üzerinden anlamlandırılmıştır. Direkt olarak kadınlık rolleri üzerinden anlamlandırılmadığı durumlarda ise yine toplumsal normlar ile bağlantılı şekilde kullanamadıkları dinlenme hakları üzerinden anlamlandırılmıştır. Pilates egzersiz programına katılım sonrası ise serbest zaman kadınlar için kendine vakit ayırma, kaliteli zaman geçirme ve kişisel gelişim gibi öznellikleri üzerinden anlamlandırılmaya başlamıştır. Değerlendirme ve anlamlandırma biçimi sebebiyle serbest zaman kadınların hayatında anlamını yitirme noktasında iken olumlu deneyimler ve kişisel gelişim, rahatlama, özgürlük ve doyum alanı olarak kullanılmaya başlaması ile yeniden anlam kazanarak önemli bir noktaya yerleşmiştir. Ancak öte yandan birçok kadının ortak sorunu fiziksel aktivitenin ve serbest zamanın faydasını ve önemini bilmelerine rağmen kendilerine çalışma ve aile hayatında yüklenen sorumluluklar nedeniyle serbest zamana sahip olamamalarıdır.

Kadınların güçlenmesinin boyutlarından ilki olan psikolojik güçlenme yapılan tez çalışmasında temel psikolojik bileşenlerden olan özerklik, özsaygı ve psikolojik rahatlama boyutlarıyla ilişkilendirilerek “tema 2”de açıklanmıştır. Özerklik gelişiminin parçalarından olan kendine güven, kendinden hoşnut olma, kapasitenin farkında olma ve yapabileceklerine inanç, bedensel başarı hissi, tek başına karar verme ve kararını devam ettirebilme gibi beceriler pilates egzersiz programı ile desteklenmiş ve geliştirilmiştir. Özsaygı gelişiminin parçalarından olan fiziksel ve sosyal yeterlilik algısı da kadınların bedenlerini tanımaları ve kapasitelerinin farkına varmaları, fiziksel kapasite artışı ile bedensel güvenin sağlanması, sosyal etkileşim becerilerinin desteklenmesi ve sosyalleşmelerine katkıda bulunacak stratejiler kullanılan pilates egzersiz programı aracılığı ile desteklenen ve geliştirilen becerilerdendir. Son olarak psikolojik rahatlama ise yapılan tez araştırmasında öznel iyi oluş, mutluluk ve rahatlama ile ilişkilendirilmiştir ve kadınların hemen hemen hepsi psikolojik olarak rahatladıklarını farklı beyanlarıyla ifade etmişlerdir. Yapılan pilates egzersiz programı ile kadınların psikolojik güçlenmenin boyutlarına ilişkin gösterdikleri değişim ve gelişimler psikolojik olarak güçlenme deneyimlerini ortaya koymaktadır bunun yanı sıra nicel veriler ile de desteklenmektedir.

Kadınların güçlenmesinin boyutlarından ikincisi olan fiziksel güçlenme kadınların bedenlerini tanımaları, bedenleri ile olumlu ilişkiler kurmaları, bedensel kapasitelerinin farkında olmaları, fiziksel formlarının geliştirilmesi ve bedensel iyilik hali ile ilişkilendirilerek "tema 3"'de açıklanmıştır. Kadınlar toplumsal yapıda ikincilleştirme pratiklerini sıklıkla bedenleri üzerinden yaşamaktadırlar bu nedenle bedenleriyle olumlu ilişkiler kurmaları, bedenlerini test etmeleri ve kapasitelerinin farkında olmaları ikincilleştirilmeye maruz kaldıkları alanı güçlenme alanına çevirmek açısından önemli görülmektedir. Yapılan pilates egzersiz programı ile bedenleriyle olumlu ilişkiler kuran, fiziksel kapasitelerinde artış gözlemleyen, sağlıklı yaşam becerisi ve iyilik hali gibi olumlu yaşam felsefesi edinen kadınların fiziksel güçlenmeleri sağlanmıştır denebilir. Nicel verilerden elde edilen bulgular da kadınların fiziksel gelişimlerinin desteklendiğini ve güçlendiklerini destekler niteliktedir.

Kadınların güçlenmesinin üçüncü boyutu olan sosyal güçlenme kadınların yalnızlaşmalarının önüne geçilerek, sosyal etkileşim becerilerinin geliştirilmesi, sosyalleşmelerine katkıda bulunulması ve diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmalarının sağlanması ile ilişkilendirilerek "tema 4"de açıklanmıştır. Kadınların bireyselliklerini yaşamalarının önünde engel olan toplumsal cinsiyet rolleri ve normlar aynı zamanda toplumsallaşma ve bağlı bulundukları topluma aidiyet ihtiyaçların karşılanamamasına da yol açmaktadır. Toplumsal yapıdan uzaklaştırılan kadınlar yalnızlaşarak topluma yabancılaşmaktadırlar. Bu bağlamda yapılan pilates egzersiz programı ile sosyalleşmeleri sağlanmış, doğal bir etkileşim ortamı kurularak iletişim becerileri desteklenmiştir. Toplumsal bir gruba aidiyet ihtiyaçları desteklenen kadınların aynı zamanda ortak bir kurumda çalışıyor olmaları kurdukları ortaklıkları ile kurumsal aidiyet ihtiyaçlarının da karşılanmasını sağlamıştır. Geliştirilen stratejiler ile sosyal güçlenmeleri desteklenen kadınların pilates egzersiz programı aracılığıyla sosyalleşme ihtiyaçlarının doyuma ulaştığı ön test son test verileri ile desteklenmektedir.

Kadınların güçlenmesinin dördüncü boyutu olan kültürel güçlenme toplumsal cinsiyet temelli kültürel normlar ve ideal beden algısı dönüştürülmeye çalışılarak kadınların kendi olabildikleri ve ideal beden algısının dışına çıkabildikleri bir alanda aktiviteyi deneyimlemeleri üzerinden "tema 5" de incelenmiştir. Pilates egzersiz

programı ile zayıflık idealleri sağlıklı yaşam ve olumlu serbest zaman deneyimine dönüştürülen kadınlar elde ettikleri sağlık ve iyilik hallerini ebeveynlik rolleri üzerinden daha iyi anne olabilmek adına enerjilerini çocuklarına harcama ile ilişkilendirilmiştir. Her ne kadar elde edilen kazanımlar bazı kadınlara göre toplumsal yeniden üretime katkı sağlıyor gibi görünse de öznelliklerini yaşayabildikleri ve tüm rollerini dışarıda bırakarak özgür deneyimler yaşayabildikleri bir alan olarak fiziksel aktivite ile kadınların kültürel güçlenmesine katkı sağlandığı söylenebilir.

Yapılan araştırmada kadınların güçlenmesinin son boyutu olarak kullanılan aktif yaşam becerisi "tema 6" da açıklanmıştır. Tüm Dünya ülkelerinde kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının düşük olması özellikle de Türkiye gibi doğu ve batının sentezi olan bir ülkede baskın toplumsal kalıp yargılar nedeniyle de kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının engellenmesi buna karşın kadınların fiziksel aktivite ile önlenebilecek birçok hastalığa yakalanma oranının erkeklerden yüksek olması kadınların aktif yaşam becerisi geliştirmelerini zorunlu kılmaktadır. Yapılan tez araştırmasında da aktif yaşam becerisi kadınların aktiviteye ilgilerinin arttırılması ve fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası haline getirme davranışları ile ilişkilendirilmiştir. Pilates egzersiz programından elde ettikleri fayda ve doyum ile aktiviteye ilgilenimleri artan ve devam etme kararı veren, yaşamlarının parçası haline getirmeyi amaçlayan kadınların pilates egzersiz programı sonrası da farklı aktivitelere devam etmeleri aktif yaşam becerisi kazandıklarını göstermekte ve nicel verilerle de desteklenmektedir.

5. TARTIŞMA

Yapılan tez araştırmasında Uygulanan 12 haftalık/36 saatlik fiziksel aktivite programı ile kadınların serbest zaman ilgilenimleri, serbest zaman doyumu ve özgürlük algıları arasındaki ilişkinin incelenerek bunların kadınların güçlenmesine etkisinin araştırılmıştır. Bu bağlamda tartışma bölümünde, serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük ilişkisi ve kadınların güçlenmesine etkisi kavramsal çerçeve ve literatür kapsamında ele alınarak tartışılmıştır.

5.1. Serbest Zaman İlgilenimi, Serbest Zaman Doyumu ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Bulgularına İlişkin Tartışma

Serbest zaman aktivitelerine karşı düşünce ve tutumların davranışı etkilemesi olarak açıklanan ve aktiviteye katılım ile devamlılığın sağlanmasında belirleyici rolü olan serbest zaman ilgilenimi çekicilik, önem verme, kendini ifade, sosyal ilişki ve özdeşleşme olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır (104, 116). Yapılan tez araştırmasında 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi düzeyleri incelendiğinde tüm alt boyutlarda son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde yaptığımız araştırmaya benzer şekilde serbest zaman ilgileniminin ön test-son test ölçümlü yarı deneysel yöntemle çalışıldığı araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak birçok araştırmada erkeklerin serbest zaman aktivitelerine ilgilenim düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu ve bunun sebebinin toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır (325, 326, 327). Yönet (328) tarafından yapılan çalışmada da kadınların aktiviteye katılımını kısıtlayan, katılma arzusunu kıran veya aktiviteden hoşnut olma düzeyini azaltan kısıtlayıcılara maruz kalması sonucu serbest zaman ilgilenimi düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda literatüre benzer şekilde pilates egzersiz programına katılmadan önce birçok kadın kısıtlayıcı faktörden dolayı serbest zaman aktivitelerine katılamadıklarını, katılmak isteseler bile sorumluluklarından dolayı zaman bulamadıklarını veya serbest zamanın artık aile içi rol ve sorumluluk ifade eden zamana dönüşüp anlamını yitirmeye başladığını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre rekreasyonel aktivitelere kilo vermek, ideal bedene ulaşmak gibi dışsal motivasyonla katılan bireylerin ilgilenim düzeyleri sağlık

ve iyilik hali, kişisel gelişim ve eğlence gibi içsel motivasyonla katılan bireylere göre daha düşük bulunmuştur (108, 148, 150). Yaptığımız araştırmada başlangıçta kilo vermek veya sıkılaşmak gibi amaçlarla pilates egzersizine katılan kadınların program ilerledikçe katılım amaçlarının kişisel gelişişim, kendine özel alanlar yaratma, kendine zaman ayırma ve cinsiyet rollerinden ve sorumluluklardan sıyrılıp rahatlamaya dönüşmesinin ilgilenim düzeylerini arttırdığı söylenebilir. Bunun yanı sıra pilates egzersizine katılan kadınların %90 üzeri devam sağlaması ve egzersiz programının planlanan 12 haftalık sürecin sonrasında da sürdürülmesi ve katılımcıların devam oranlarının düşmemesi kadınların egzersiz programına bağlılığını arttığını dolayısıyla ilgilenim düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde yapığımız araştırma sonuçlarını destekler şekilde bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin artmasının aktiviteye psikolojik bağlılık geliştirilmesine ve devamda sürekliliğin sağlanmasına yol açtığını göstermektedir (97, 152).

Serbest zamanlarını kişisel zevk ve tercihlerine göre değil de toplumsal norm ve cinsiyet rollerine göre değerlendirme eğiliminde olan kadınlar için ilgilenimin önemi ve kadınların güçlenmesi ile ilişkisi incelendiğinde kendileri için anlamlı deneyimler yaşadıkları serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucu ilgilenimin artmasının serbest zamanı yeniden anlamlandırmalarına ve öznellik, kişisel gelişim, rahatlama, kendini ifade, sosyalleşme, yalnızlaşmanın önüne geçilmesi ve aktif yaşam becerisi kazanımı gibi çok yönlü faydalar ile güçlenmeye katkı sağladığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç yapılan bazı araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. Bialeschki ve Michener (85) kadınların toplumsal cinsiyet rolleri gereği kendileri için anlamlı serbest zaman deneyimi eksikliği yaşadığını ve özerklik, serbest zamanları kendi zevklerine yönelik kullanma becerilerinin gelişimi için kullanacakları aktivitelere katılımlarının cinsiyet rollerinden bağımsızlaşıp güçlenmelerine katkı sağlayacağını belirtmektedir. Henderson (90) ise kadınların güçlenmesinin bireysel gelişimlerinin sağlanacağı aktivitelere katılımları ile ve sosyalleşerek toplumsallaşmalarının sağlanması ile mümkün olacağını belirtmektedir. Yapılan 12 haftalık pilates egzersiz programı ile kadınların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin artması ve ilgilenim düzeylerindeki artışın kadınların güçlenmesine etkisi incelendiğinde serbest zaman alanının

kadınların güçlenmesine hizmet eden bir alan olarak kullanılmasının ilk basamağının serbest zaman ilgilenim düzeylerinin arttırılması olduğu düşünülmektedir.

Bireyin yokluğunu hissettiği veya karşılanmadığını düşündüğü ihtiyaçlarının serbest zaman aktivitelerine katılım ile karşılanması ve doyuma ulaştırılması sonucu oluşan olumlu algı ve duygular olarak tanımlanan serbest zaman doyumu psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır (132, 139). Yapılan tez araştırmasında 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan kadınların serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde tüm alt boyutlarda son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına benzer şekilde yapılan birçok araştırmada fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere göre serbest zaman doyumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (147, 159, 160). Benzer şekilde Lu ve Hu (329) tarafından yapılan araştırmada serbest zamanalarında fiziksel aktivite gibi aktif katılım gösterilen rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri pasif etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda ve literatür ışığında fiziksel aktivite gibi bireylerin aktif ve bedensel katılım sağlayabilecekleri çok yönlü fayda sağlayan aktivitelere katılımının serbest zaman doyumunu arttırdığı söylenebilir.

Serbest zamanlarında anlamlı deneyim eksikliği yaşayan kadınlar için serbest zaman doyumu ile kadınların güçlenme ilişkisi incelendiğinde olumlu serbest zaman deneyimi sonucu aktiviteye katılım sıklığının artması, çok yönlü beklenti ve ihtiyaçlarının doyurulması, öznel iyi oluş ve yaşamdan zek alma gibi toplumsal yapıda ikincil konumda görülen kadınlar için özellikle doyurulması gereken ihtiyaçlar arasında yer alan faktörlerin olumlu yönde geliştirilmesinin kadınların güçlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde yer alan serbest zaman doyumunun cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiği bazı araştırmalar incelendiğinde rekreasyonel etkinliklere katılan kadınların serbest zaman doyum ölçeğinin “rahatlama” alt boyut puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu (330, 331), “psikolojik”, “eğitimsel” ve “sosyal” alt boyutlarında kadınların ortama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu (332, 333) veya cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı (334, 159)

sonucuna ulaşılan araştırmalar olduğu görülmektedir. Ancak yaptığımız araştırmada kadınların tüm alt boyutlardaki beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanabileceği feminist stratejiler geliştirilmesi ve kadınların öznelliklerinin ön planda tutulduğu öz belirlenim kuramından ve feminist pedagojiden faydalanılan bir serbest zaman değerlendirme alanı oluşturulması ile serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarında pozitif yönde bir değişim olabileceği görülmektedir. Kadınların serbest zamandan beklenti ve ihtiyaçlarının çok yönlü doyuma ulaştırılması ile güçlenmenin kavramsal ilişkileri bağlamında fiziksel, psikolojik ve sosyal güçlenme gibi birçok boyutta kadınların güçlenmelerinin desteklendiği görülmektedir.

Özgürlük kavramının farklı bilim alanları tarafından birçok tanımı yapılmıştır ancak serbest zaman alanında algılanan özgürlük bireyin kendi seçimiyle bir aktiviteye katılması gibi seçme özgürlüğü ve aktivite ile özdeşleşme, olumlu duygular yaratan yeni deneyimler yaşama, aktivite ile ilgili yetkinlik duygusu yaşama, zaman algısında olumlu değişimler yaşama ve bununla bağlantılı olarak eğlence gibi faktörlerle ilişkilendirilerek açıklanmaktadır (9, 128). Yapılan 12 haftalık pilates egzersiz programı ile kadınların serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri incelendiğinde son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (168, 169, 335, 167). Bu bağlamda fiziksel aktiviteye katılımın serbest zamanda algılanan özgürlüğü arttırdığı sonucuna ulaşılabilir.

Serbest zamanda algılanan özgürlük ile kadınların güçlenmesi ilişkisi incelendiğinde, cinsiyet faktörüne göre algılanan özgürlük düzeylerinin incelendiği araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu araştırmalara göre kadınların serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri erkeklerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerine göre daha düşüktür (336, 337). Bunun yanı sıra Yumuk (335) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin bekar bireylere göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaptığımız araştırmada da kadınlar çoğunlukla serbest zamanlarını kendi tercihlerine göre değil ebeveynlik veya aile içi sorumluluklar için harcadıklarını belirtmektedirler. Toplumsal yapı içerisinde ne giyinmesi gerektiği, nasıl davranması gerektiği, hangi

mesleği seçmesi gerektiği gibi birçok alanda baskı altında olan kadınlar bunun yanı sıra ebeveynlik ve cinsiyet rolleri ile baskı altına alınıp serbest zamanları sınırlandırılmaka ve özgürce seçimler yaparak rekreasyonel etkinliklere katılmaya çoğunlukla zaman bulamamaktadırlar. Serbest zamanın, kadınların yaşamında eksikliğini birçok alanda hissettikleri bu özgürlük hissini tatmin edebilen olumlu deneyimler yaşanan bir alan olması ve fiziksel aktivite ile bedensel ve zihinsel rahatlamanın sağlanması özgürlük hissini arttırabilmektedir. Yapılan 12 haftalık pilates egzersizine katılan kadınlar katıldıkları pilates egzersizi ile kendileri için bir şeyler yapabiliyor olmanın özgürlüğünü yaşadıklarını, toplumsal cinsiyet rolleri veya toplumsal normlara göre dayatılan kadınlık rollerinin dışına çıktıkları bir alanda özgürce kendileri olabildiklerini ve eğlenebildiklerini belirtmişlerdir. Eğlence, yaşam doyumu ve kendini yenileme gibi olumlu duygular yaşanmasına etki eden algılanan özgürlük aynı zamanda kadınların güçlenmesinin önemli bir basamağıdır. Kadınların özerklik hissinin arttırılması, kimlik gelişimlerinin desteklenmesi, toplumsal yapıdaki ikincil konumlarının değiştirilmesi ve kendi seçimlerini yapıp kendi kararlarını verebilmeleri gibi yetkinlik ve becerilerin gelişimi veya desteklenmesi hem kadınların güçlenmesi hem de özgürlük kavramının ortak hedeflerindendir. Dolayısıyla yapılan araştırmada fiziksel aktivite ile özgürlük algısı desteklenen kadınlara doğrudan veya dolaylı olarak kendini gerçekleştirme imkanı sunması kadınların güçlenmesini de büyük oranda etkilemiştir denebilir.

5.2. Serbest Zaman İlgilenimi, Serbest Zaman Doyumu ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguları Tartışma

Yapılan araştırmada serbest zaman ilgilenemi ve serbest zaman doyumu dışsal değişken (yordayan), serbest zamanda algılanan özgürlük ise içsel değişken (yordanan) olarak belirlenmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik oluşturulan yapısal model doğrulanmıştır. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde ilk olarak serbest zaman doyumu ile serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman doyumunun alt boyutları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde serbest zaman ilgileniminin alt boyutları ile serbest zaman doyumunun alt boyutlar arasında da düşük, orta ve pozitif düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Literatür

incelendiğinde Chen ve ark. (148) tarafından motivasyon, ilgilenim ve doyum'a ilişkin geliştirilen yapısal eşitlik modellemesi araştırmasında da araştırmamıza benzer şekilde serbest zaman doyumu ile serbest zaman ilgilenimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Lu ve Hu (329) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre de ilgilenim ve doyum arasında pozitif ilişki olduğu ve bireyin aktiviteye ilgilenim gösterip doyum yaşamasının sosyalleşme ve mutluluk üzerine önemli etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise Serbest zaman ilgileniminin hem serbest zamanda algılanan özgürlük üzerinde doğrudan etkisi olduğu hem de serbest zaman doyumu aracılığıyla dolaylı olara etkisi olduğudur. Literatür incelendiğinde serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmanın olmadığı ve serbest zaman ilgileniminin de doğrudan serbest zamanda algılanan özgürlük üzerine etkisinin olup olmadığının araştırıldığı çalışmanın olmadığı görülmüştür. Serbest zaman doyumu ile algılanan özgürlük arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (173, 174, 175, 339, 340). Araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde serbest zaman aktivitelerine katılım davranışında belirleyici rolü olan serbest zaman ilgileniminin, beklenti ve ihtiyaçların doyurulması sonucu oluşan olumlu duygular olarak ifade edilen serbest zaman doyumu üzerinde doğrudan etkisi olduğu ve ilgilenimin, beklenti ve ihtiyaçların karşılanması ile oluşan doyumu arttırması aracılığıyla algılanan özgürlüğü de pozitif yönde etkilemesi söz konusudur. Bunun yanı sıra serbest zaman ilgileniminin beklenti ve ihtiyaçlar karşılanmaksızın da algılanan özgürlük üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu görülmektedir.

Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük arasındaki ilişkinin kadınların güçlenmesine etkisi incelendiğinde ise bu 3 faktörün ayrı ayrı kadınların güçlenmesine etkisi olduğu elde edilen bulgular ile tartışılmıştır. Bunun yanı sıra belirtilen 3 faktör arasındaki ilişkinin kadınların güçlenmesine etkisi ise ortaya konulan yapısal eşitlik modeli üzerinden değerlendirilmiştir. Kadınların serbest zaman aktivitelerine ilgilerinin arttırılması, aktivitelere karşı tutum ve davranışlarının katılıma teşvik ve devamlılığı sağlama amacıyla geliştirilmesi ve meydana gelen ilgilenimin olumlu serbest zaman deneyimleriyle doyuma ulaştırılması sağlanabilir. Serbest zaman ilgilenimi yüksek olan kadınlar hem

algılanan özgürlüğü yüksek bireyler olabilir hem de serbest zamanlarında karşılanan beklenti ve ihtiyaçları neticesinde kendilerini tatmin olmuş ve doyuma ulaşmış hissedebilirler. Ayrıca ilgilenim derecesi yüksek ve serbest zaman doyumuna ulaşmış kadınların algılanan özgürlükleri de artabilir. Dolayısıyla kadınların serbest zaman aktivitelerine ilgilerinin arttırılması özgürlük algılarını yükselterek güçlenmelerine katkı sağlayabilir veya ilgilenimlerinin arttırılıp ihtiyaçlarının karşılanmasıyla doyuma ulaşan kadınlar kendilerini özgür ve güçlenmiş hissedebilir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırma sonuçlarına benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak serbest zaman literatüründe kadınların güçlenmesi, kendini ifade etme, özerklik, özsaygı, fiziksel kapasite artışı, karar verme becerisi geliştirme, zaman yönetimi ve serbest zamanları kendi kişisel zevk ve uğraşları için kullanma gibi becerilerle ilişkilendirilerek açıklanmaktadır (84, 87, 88, 89). Belirtilen bu beceriler serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlüğe ilişkin alt boyutlar veya alt boyutların ölçmeyi hedeflediği davranışlar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlüğün arttırılması kadınların güçlenmesine katkı sağlayabilir ayrıca serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük arasındaki ilişki modellemesi kadınların güçlenmesine katkı sağlayacak yol haritası olabilir.

5.3. Güçlenmenin Boyutlarına İlişkin Kadınların Deneyimlerinin Değerlendirildiği Bulguların Tartışılması

Bu bölümde nitel araştırma sonuçlarına ait temalara yönelik tartışma tema sırasıyla yürütülmüştür

5.3.1. Serbest Zamanın Anlamı Bulgularını Tartışma

Serbest zamanın algılanma ve yaşanma pratikleri, kavrama bireyler tarafından yüklenen anlam ve kavramın asıl anlamı kadar farklılıklar göstermektedir. Serbest zamanın farklı amaçlarla hayatın belirli noktalarında konumlandırılması da bu alandaki düşünsel yaklaşımların çeşitliliğine yol açmaktadır (338). Serbest zamanı sosyolojik açıdan ele alan kuramcıların serbest zaman tanımları incelendiğinde Marx (341), serbest zamanı kapitalizmle ele alarak iş ile ilişkilendirmiştir ve insanın gelişim alanı olarak tanımlamıştır. “Tembellik Hakkı” manifestosunda Lafargue

(342), serbest zamanı bir hak olarak değerlendirmiştir ve insanın fiziksel ve zihinsel potansiyelini ortaya çıkartabileceği, öznel zevkler alanı olarak görmektedir. Serbest zamanı sınıfsal bir alan olarak inceleyen Veblen (343), serbest zamanı varlıklı sınıfın kendini sunma ve tüketim gerçekleştirme zamanı olarak görüp zenginlerin boş yaşam tarzının belirticisi olarak tanımlamaktadır. Russel (170), serbest zamanın bir insanlık hakkı olduğunu, çalışmayı zevkli hale getirecek ölçüde serbest zamanın olması gerektiğini savunurken (344) çalışma yaşamının insanı yabancılaştırdığını, serbest zamanlarında da kendi seçimleriymiş gibi kendilerine dayatılan düzeni yaşadıklarını savunmaktadır. Günümüze gelinceye kadar birçok açıdan ele alınan serbest zaman aslında değersel anlam imgeleriyle yaşamda önem kazanmaktadır. Bireyler, kendilerine başarma hissi gibi yeterlik sağlayacak içsel ödüller veya sosyal ilişkiler gibi dışsal ödüller üzerinden serbest zamanı anlamlandırabilir veya özgürlük ve tatmin alanı üzerinden değerlendirebilirler (345, 346, 347).

Toplumsal cinsiyet bağlamında serbest zamanın anlamlandırılma biçimi incelendiğinde ise Henderson (75)'da kadınların genellikle serbest zamanı annelik ve kadınlık rolleri ile ilişkilendirip, toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden anlamlandırma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde yaptığımız tez araştırmasında da kadınlar pilates egzersizine katılmadan önce serbest zamanı toplumsal cinsiyet rolleriyle bağdaştırılıp ebeveynliğe ayrılan zaman veya aile içi sorumlulukların yerine getirildiği zaman dilimi olarak ifade etmişlerdir. Doğrudan toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden anlamlandırmadıkları durumlarda ise yine toplumsal normlar ile bağlantılı şekilde ebeveynik veya kadınlık rollerinden arta kalan zamanlarda dinlenmeye ayırdıkları bir zaman dilimi olarak görmektedirler. Kadınların serbest zaman deneyimleri veya anlamlandırma biçimleri üzerine yapılan birçok araştırma da kadınların serbest zamanlarını değerlendirmede birçok zorlukla karşılaştığını ve karşılaşılan bu engellerin serbest zamanın anlamında olumsuz yönde değişimler meydana getirdiğini belirtmektedirler (85, 348, 349). Ancak serbest zamanlarını kişisel gelişim, özgürlük, sosyalleşme ve kendini dışa vurma biçimi olarak değerlendiren kadınların hem serbest zamanı anlamlandırma biçimlerinde olumlu yönde değişimler meydana geleceğini hem de hem de kadınların toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsızlaşmasına katkı sağlayacağını ileri süren araştırmacılar da bulunmaktadır (83, 86, 350). Yapılan tez araştırmasında da literatürü destekleyen

sonuçlar elde edilmiştir. Serbest zaman pilates egzersizine katılmadan önce doğrudan veya dolaylı olarak toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkilendirilmiştir. Ancak pilates egzersiz programına katıldıktan sonra serbest zaman kadınlar için kaliteli zaman geçirme, öznelliğine ayrılan zaman, kişisel gelişim ve özgürlük üzerinden anlamlandırılmaya başlamıştır. Benzer şekilde Hacısoftaoğlu ve Bulgu (324) yaptıkları araştırmada fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zamanı kendine ait bir zaman dilimi ve toplumsal cinsiyet rollerinin dışına çıkabildikleri bir zaman dilimi olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Demirbaş (351) tarafından Türkiye'de kadınların öznel iyi oluşları ile serbest zaman değerlendirme biçimleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada 68 kadın ile bireysel görüşme yapılmış ve kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerine göre olumlu veya olumsuz yönde anlamlandırma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Buna göre aile içi sorumluluklara ayrılan bir zaman dilimi olarak harcanıyorsa sıkıcı olarak adlandırılırken, öznellik için harcanıyorsa heyecan ve eğlence ile ilişkilendirilmektedir. Aşçı ve ark. (227) tarafından yapılan araştırmada ise serbest zamanlarını aerobik egzersize katılarak değerlendiren kadınlar için hem serbest zaman olumlu deneyimler ile ilişkilendirilmekte hem de kadınlar için egzersizin öneminin arttığı belirtilmektedir. Serbest zamanın kadınların güçlenmesine aracılık edebilecek bir alan olarak kullanılması ancak olumlu serbest zaman deneyimleri sonucu serbest zamanın anlamında meydana gelecek değişimlerle mümkün olabilir (85, 30). Yapılan araştırmada kadınların toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkilendirdiği serbest zamanın, kişisel gelişim alanına dönüşüp, özgürlük ve kendini dışa vurma biçimi olarak değerlendirmesi araştırmada serbest zamanın kadınların güçlenmesine hizmet eden bir alan olarak kulanıldığını göstermektedir denebilir.

5.3.2. Psikolojik Güçlenme Bulgularını Tartışma

Genel anlamda, öz saygı duygusu geliştirebilme, istenen değişimi gerçekleştirebileceğine duyulan inanç, kendi yaşamını kontrol etme gibi değişim, tercih ve güç ile ilişkili olan güçlenme kavramı (352) yapılan tez araştırmasında 5 başlık altında incelenmiştir. Bunlardan ilki psikolojik güçlenmedir. Öncelikle temel psikolojik ihtiyaçların alt basamağı olan özerklik ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir. Dimlioğlu (353), tarafından fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter

kadınların öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmada yapılan 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası kadınların özerklik düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Özerklik düzeylerinin artması ile karar verme ve yetkinlik becerilerinde de artış olduğu gözlemlenmiştir. Teixeira ve ark. (354) tarafından yapılan araştırmada düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile özerkliğin arttığı ve aktiviteye katılım motivasyonunun yükseldiği ortaya konulmuştur. Ryan ve ark (355) yaptıkları araştırmalarında fiziksel aktivitenin özerklik ve özsaygı seviyelerini arttırdığını ve sağlıklı davranış geliştirme, kişisel gelişim ve yaşamsal tatmini önemli derecede etkilediğini belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalara benzer şekilde yaptığımız araştırmada 12 haftalık Pilates egzersizine katılan kadınlar da kendilerine güvenlerinin arttığını, başarı hissi yaşadığını, yapabileceklerine inancının arttığını, karar verme ve verdiği kararı devam ettirebilme becerisini geliştirdiğini beyan ederek özerklik düzeylerinin arttığını belirtmişlerdir.

Kişinin kendisini her yönüyle değerlendirmesi ve bunun sonucunda kendinden memnun olup olmamasıyla ilgili olan özsaygı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde fiziksel aktivitenin özsaygıya olumlu etkisi olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Aşçı (356), fiziksel aktiviteye katılım ile bireyin fiziksel becerisinin geliştiğini ve bedensel potansiyelinin arttığını ve bunun da özsaygıda olumlu değişimler meydana getirdiğini belirtmiştir. McAuley ve ark. (357), yaş ortalaması 66 olan 174 katılımcı ile yaptıkları 4 yıllık boylamsal araştırmalarında fiziksel aktiviteye katılım ile artan fiziksel kondisyon, zindelik ve güç sayesinde fiziksel özsaygının geliştiğini ortaya koymuşlardır. Araştırmamıza katılan kadınlardan elde edilen veriler incelendiğinde, fiziksel ve sosyal yeterlilik algılarının belirgin derece arttığı, başlangıçta yapamadıkları hareketleri yaptıkça bedenlerine güvenlerinin geliştiği, sosyal ilişkiler kurarak etkileşimde bulundukları ve özsaygı düzeylerinde artış olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu literatürle paralellik göstermektedir ve yaptığımız araştırmada 12 haftalık Pilates egzersizinin özsaygı düzeyini arttırdığını ortaya koymaktadır.

Psikolojik güçlenmenin bir diğer belirleyicisi olan psikolojik rahatlama boyutunda araştırmamızdan elde edilen veriler incelendiğinde kadınların psikolojik olarak rahatlamalarını sağladığı, hayatlarında var olan sorunlardan uzaklaşmalarına

ve depresyon gibi psikolojik problemleri aşmalarını sağladığı görülmüştür. Bunun yanı sıra kanser gibi yüksek motivasyon, moral ve psikolojik sağlamlık gerektiren bir hastalığın iyileşme sürecinde de yapılan 12 haftalık Pilates egzersizinin önemli etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Topuz (358), tarafından klinik pilatesin sağlıklı bireylerde fiziksel ve psikolojik parametrelere etkisinin ölçüldüğü araştırmada, yapılan 8 haftalık klinik Pilates egzersizinin depresyon ve anksiyete düzeyini azalttığı, elde edilen bu etkinin 12 haftaya kadar devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra birçok araştırmada fiziksel aktivitenin depresyon, kaygı düzeyi, anksiyete gibi psikolojik problemlerini azalttığı ve psikolojik rahatlama sağladığı ortaya konulmuştur (359, 360, 361).

Kadınların güçlenmesi konusu birçok farklı bilim alanı tarafından ele alınan çok boyutlu bir yapıdır. Birçok farklı alanda incelenmesine rağmen sıklıkla özerklik, öz sağlamlık gibi psikolojik yaklaşımlarla ele alınmıştır (362, 363). Güçlenmeyi psikolojik yaklaşımla ele alan birçok araştırmacı Zimmerman (364) tarafından geliştirilen psikolojik güçlenme ilişkilerini kullanmaktadır. Zimmerman (364)'a göre psikolojik güçlenmenin ölçülmesinde 3 temel faktör vardır, bunlar; bireyin özsaygı inancının arttırılması, sosyal etkileşiminin arttırılarak sosyal yeterliliğinin doyurulması ve kendi davranışsal kapasitesiyle ilgili olan özerklik becerisinin arttırılmasıdır. Bu 3 faktör psikolojik güçlenmenin sağlanıp sağlanmadığını ölçmek amacıyla birçok araştırmada temel alınarak kullanılmıştır (365, 366). Christens ve ark. (367) psikolojik güçlenmenin bireyin kendini algılayışı, çevresini algılayışı, kendinden ve çevresinden duyduğu psikolojik tatmin gibi duygusal süreçlerle yakından ilişkili olduğunu ancak temel çerçevede bu üç kavramla birleşebildiğini belirtmiştir. Literatür incelendiğinde özerklik, öz saygı ve fiziksel, sosyal yetkinlik algıları arttırılan bireylerin psikolojik güçlenmelerinin sağlandığı görüşünün hakim olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan tez araştırmasında 12 haftalık Pilates egzersiz programı sonrası psikolojik güçlenmenin boyutlarına ilişkin yukarıda sunulduğu gibi birçok bulgunun olması ve kadınların yaptıkları öz değerlendirmelerinde önemli düzeyde psikolojik rahatlama yaşadıklarını belirtmeleri sebebiyle literatüre benzer şekilde kadınların psikolojik güçlenmesinin fiziksel aktivite ile sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.3.3. Fiziksel Güçlenme Bulgularını Tartışma

Markula (209), kadınların güçlenmesini Spor Bilimleri ile birleştirerek bedensel güçlenmelerinin sağlanması ve bedenlerini tanımaları olarak ele almış ve fiziksel faktörlerle ilişkilendirmiştir. Ancak Markula (8) ve Hargreaves (216) gibi feminist araştırmacılar, Spor Bilimleri alanında profesyonel sporlardan ziyade fiziksel aktivite ile bedensel performansın arttırılması ve sağlık, zindelik gibi kavramlarla ilişkilendirilmesiyle toplumsal yeniden üretimin önüne geçilebileceğini savunmaktadırlar. Yaptığı araştırmada fiziksel aktivite ile güçlenmede 3 tip kimlik geliştirme süreci olduğu sonucuna ulaşan Paul (222), bedenin keşfedilmesi/bedensel gücün deneyimlenmesi, zindelik ve iyilik haline ulaşılması ile nasıl göründüğünden ziyade nasıl hissettiğinin önem kazanması ve fiziksel aktiviteden elde edilen fayda ile yaşamın diğer alanlarında da özerklik ve yeterlilik hissi yaşanması olarak süreci tanımlamıştır. Literatür incelendiğinde kadınların fiziksel aktiviteye katılımı ile fiziksel tatmin, bedensel gelişim, sağlık ve özerklik gibi faydalar elde ettiğini ortaya koyan birçok araştırma olduğu görülmektedir (235, 84, 221). Yaptığımız araştırmada 12 haftalık Pilates egzersiz programı ile bedenin tanınması, bedensel performansın artması, beden ile ilgili yeni ve olumlu deneyimler yaşanması ve bunların kendine güveni arttırmasının yanı sıra mevcut bedensel iyilik halinin daha sağlıklı bir seviyeye taşınması ile yaşam kalitesinin arttırılması gibi sonuçlar elde dilmiştir. Elde edilen bulgular literatüre benzer ve kadınların fiziksel güçlenmesinin sağlandığını ortaya koyar niteliktedir.

5.3.4. Sosyal Güçlenme Bulgularını Tartışma

20. Yüzyıl çağdaş toplumu ile keskinleşen toplumsal cinsiyet rolleri kadınların rollerini üretken işlerden daha çok hane içi işlerle ve hane halkının bakımıyla sınırlandırmıştı. Kadınların sosyal alanları ev veya yerel topluluk (mahalle) olarak belirlenmişti. Ancak kadınların üretime yeniden dahil olmasıyla ve serbest zaman etkinliklerine katılmasıyla mekânsal sınırlanmasının önündeki engeller kalkmaya başlamıştır (318). Bir yandan da kadınların ücretli olarak çalışması toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında zaten ev içinde fazlaca olan görevlerinin ev dışına da taşınıp yenilerinin eklenmesiyle ve erkeklerin görev paylaşımı eğiliminde olmaması sebebiyle kadınları yalnızlaştırmakta ve sosyal alandan uzaklaştırmaktadır

(317). Tam zamanlı çalışan ve özellikle anne olan kadınlar, hem evin ekonomik ihtiyacını karşılamakta hem de aile fertlerinin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Ruffolo (319)'a göre çalışan kadınlara gereken sosyal destek, çevresel etkileşim ve sosyal organizasyonlar sağlanırsa kendine ve ailesine yabancılaşmayacak ve yaşam tatmini artacaktır. Araştırmamızdan elde edilen bulgular 12 haftalık Pilates egzersizi ortamının kadınları sosyalleştirici etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Literatüre benzer şekilde sosyal etkileşimi artan kadınlar hem kendilerine daha fazla zaman ayırdıkları için kendileri olabildiklerini, hem de ortak bir amaca sahip oldukları diğer kadınlarla sosyal etkileşim ve arkadaşlık süreci yaşayıp sosyal çevrelerini genişletme fırsatı elde ettiklerini belirtmişlerdir. Kadınların sosyal güçlenmelerinin sağlanmasının bireysel faydalarının yanı sıra kurumsal ve toplumsal faydaları da ortaya çıkarak, bağlı bulunulan Ondokuz Mayıs Üniversitesine örgütsel aidiyeti sağlamıştır. Çalışanlar örgüte/kuruma ne kadar bağlıysa o örgüt/kurum o derece güçlenmektedir. Örgütsel bağlılığın oluşması çalışanların daha uyumlu ve üretken çalışmasına, sorumluluk bilincinde olmasına, iş doyumunun artmasına ve örgütün amaç ve değerlerine inanıp hizmet etmesine yol açmaktadır (368). Fiziksel aktivitenin sadece bir serbest zaman değerlendirme aracı olmadığı hem aktiviteyi deneyimleyen kadınların ortaklıklarının oluşmasını, sosyal etkileşimlerinin artmasını sağladığı hem de geniş çaplı bir kurum kültürü hedefine hizmet edebildiği yapılan araştırma ile ortaya konulmuştur. Aynı kurum çatısı altında çalışan kadınların fiziksel aktivite ile sosyalleştirilmesi sağlanıp yalnızlaşmalarının önüne geçilirken, bağlı oldukları topluma ve çalışma yaşamına yabancılaşmalarının da önlendiği düşünülmektedir.

5.3.5. Kültürel Güçlenme Bulgularını Tartışma

Kadın'ı bir cinsiyet kategorisi üyesi olarak varsaydığımızda, ister feminist yaklaşımlar çerçevesinde, ister sosyal projelerde isterse devlet yasaları karşısında eşitsizlikten birinci derecede etkilenen mağdurlar olduğu söyleyebiliriz. Kadın ne olursa olsun toplumsal yapının birçok alanında ezilen, ikincil konuma yerleştirilen, baskı gören ve ataerkil toplumla sürekli mücadele eden olmaktadır. Kadının tarifi modern kadın, geleneksel kadın, çalışan kadın, çalışmayan kadın, doğudaki kadın, batıdaki kadın, eğitimli kadın, eğitimsiz kadın gibi ayrımlarla kategorize edilip

olumlu ve olumsuz görülen iki taraf olarak ayrıştırılmaktadır (369). Mevcut cinsiyet rollerinin içine doğan kadınların bu rol ve söylemlerden sıyrılıp, toplumsal yeniden üretime hizmet etmeyen bir alanda kendi benliğini bulması ile kültürel normların dışına çıkıp güçlenmeleri sağlanabilir (370). Kültürel normların ve cinsiyetçi kimliklerin inşa edilmesi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, cinsiyetçi söylemlerin kültürel normları şekillendirdiği, kültürel normların da cinsiyetçi söylemleri yönettiği görülmektedir (371, 372). Araştırmamızdan elde edilen bulgular sonucunda kadınların fiziksel aktivite ortamında cinsiyet rollerinden bağımsızlaşıp, ait olduğu sosyo kültürel yapı, ekonomik seviye ve sahip olduğu ünvanların gerektirdiği sorumluluklardan sıyrıldığı ve sadece kendisi olabildiği görülmektedir. Bu anlamda bir kültürel güçlenmenin gerçekleştiğinden söz edilebilirken annelik rolü üzerinden kültürel normların yeniden üretilmesinin de söz konusu olduğu görülmektedir. Annelik, kadın için sadece var olan bir potansiyel iken kültürel pratikler ile kadın olmanın şartı hatta en önemli unsuru haline gelmiştir (369). İyi anne olma ideali göz önünde bulundurulduğunda kadınlar annelik konusunda kültürel normların dışına çıkamamaktadırlar ve annelik rolleri bitmeyen bir kültürel yeniden üretim döngüsüne sokmaktadır. Ancak annelik dışında kalan kültürel pratikler incelendiğinde 12 haftalık Pilates egzersizi programı ile kadınların cinsiyet rollerinden bağımsızlaşmaları sağlanarak, ideal beden algısı ve zayıflama hedeflerinin kendi olma, kendine vakit ayırma, sağlık vurgusu ile fiziksel aktiviteye katılım gibi olumlu alanlara kanalize edildiği görülmektedir. Kültür uzun zaman içerisinde oluşan, şekillenen ve değişim gösteren bir olgu olarak değerlendirildiğinde kadınların fiziksel aktiviteye katılımının sağlanması ile bir anda kültürel normların alt üst edilebileceği düşünülemez. Ancak kadınların fiziksel aktiviteye katılımının arttırılması ve aktivite hedeflerinin doğru yönlendirilmesi sağlanırsa zaman içerisinde kültürel pratiklerin de değişim gösterebileceği, mevcut duruma adapte olabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda yapılan araştırma sonuçlarının fiziksel aktivite ile kültürel güçlenmeyi sağlama noktasında bir basamak olduğu söylenebilir.

5.3.6. Aktif Yaşam Becerisi Geliştirme Bulgularını Tartışma

Dünya sağlık örgütü tarafından 2013 yılında 66.'sı düzenlenen Dünya Sağlık Toplantısında 2016-2025 yılı için belirlenen Dünya Sağlık Politikasında

geliştirilmesi gereken öncelikli alanlardan ilki fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak ve hareketsiz yaşam tarzını azaltmaktır. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyinde kadınların dezavantajlı grupta olduğunu vurgulayan Dünya Sağlık Örgütü, 15 yaş grubu kızların %86'sının fiziksel olarak hareketsiz olduğunu belirtmektedir. 2010 yılı verilerine göre de küresel düzeyde kadınların %35'i yetersiz düzeyde fiziksel aktiviteye katılım oranına sahiptir. Bu veriler ışığında Dünya Sağlık Örgütünün geliştirilmesi gereken öncelikli alanlar sıralamasında 3. sırada öncelikle dezavantajlı bireyler olmak üzere tüm yetişkinler için serbest zaman süreleri dahil olmak üzere fiziksel aktiviteyi günlük hayatlarının bir parçası haline getirmektir (373). Yapılan araştırmalar da fiziksel aktiviteye katılımın kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, meme ve kolon kanseri, obezite ve tip 2 diyabet gibi birçok hastalığı önleyici ve tedavi edici etki gösterdiğini ortaya koymaktadır (374, 375). Yaptığımız tez araştırmasında 12 haftalık Pilates egzersiz programı sürecinde ve sonrasında yapılan destek stratejileri ile kadınların aktif yaşam becerisi geliştirilmiş ve kadınların 12 haftalık Pilates egzersiz programı sonrası evde veya herhangi bir spor merkezinde fiziksel aktiviteye devam ettikleri görülmüştür. Bu bağlamda yapılan araştırma ile Dünya Sağlık Örgütü tarafından da geliştirilmesi gereken öncelikli alanlar içerisinde yer alan ve dezavantajlı grup içerisinde değerlendirilen kadınlar için fiziksel aktivitenin yaşamlarının bir parçası haline getirildiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu bölümde serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasındaki ilişki ve bunun kadınların güçlenmesine etkisi bağlamındaki araştırma sorularına yönelik sonuçlara sırasıyla yer verilmiştir.

- Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeğinin yetişkin kadınlar için faktör yapısı Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiş ve 10 madde tek faktörlü yapı doğrulanmıştır.
- 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan kadınların serbest zaman ilgilenim düzeyinin tüm alt boyutlardaki son test puanları ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur.
- 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan kadınların serbest zaman doyum düzeyinin tüm alt boyutlardaki son test puanları ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur.
- 12 haftalık pilates egzersiz programına katılan kadınların serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi son test puanları ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur.
- Serbest zaman ilgilenemi ve serbest zaman doyumu dışsal değişken (yordayan), serbest zamanda algılanan özgürlük ise içsel değişken (yordanan) olarak belirlenmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik oluşturulan yapısal model doğrulanmıştır.
- Serbest zaman doyumu ile serbest zaman ilgilenim ölçeği ve serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Serbest zaman ilgilenim ölçeğinin alt boyutları ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlar arasında da düşük, orta ve pozitif düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Serbest zaman ilgileniminin doğrudan serbest zaman doyumu üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır

- Serbest zaman ilgileniminin hem serbest zamanda algılanan özgürlük üzerinde doğrudan etkisi olduğu hem de serbest zaman doyumu aracılığıyla dolaylı olarak etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük faktörlerinin ayrı ayrı güçlenmesinin kavramsal ilişkileri bağlamında kadınların güçlenmesine etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasındaki ilişkiye yönelik kurulan yapısal eşitlik modelinin serbest zamanın kadınların güçlenmesine aracılık eden bir alan olarak kullanılmasında yol gösterici bir model olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.
- Serbest zamanda fiziksel aktivite aracılığıyla olumlu deneyimler yaşanması sonucu kadınların serbest zamanı anlamlandırma biçimlerinde kişisel gelişim, rahatlama, kendini ifade, özgürlük algısı yaratan bir alan olduğu yönünde değişimler olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.
- Kadınların psikolojik güçlenmesinin bileşenlerinden olan özerklik, özsaygı ve psikolojik rahatlama boyutlarında geliştirilen kendine güven, bedensel başarı hissi, tek başına karar verme, kararlarını uygulayabilme, bedenini tanıma, bedensel kapasitenin farkına varma, sosyal etkileşim becerisi, öznel iyi oluş ve mutluluk gibi beceri ve davranışlar sonucu geliştirilen feminist fiziksel aktivite programının kadınların psikolojik güçlenmesine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Kadınların fiziksel güçlenmesinin bileşenlerinden olan bedenini tanıma, bedeni ile olumlu ilişkiler kurma, fiziksel formun geliştirilmesi ve bedensel iyilik hali boyutlarının tümünde kadınların olumlu deneyimler yaşadıkları ve geliştirilen feminist fiziksel aktivite programının kadınların fiziksel güçlenmesine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Kadınların sosyal güçlenmesinin bileşenlerinden olan yalnızlaşmalarının önüne geçilmesi, toplumsallaşmalarının sağlanması, sosyalleşmelerine ve yakın ilişkiler kurmalarına katkıda bulunulması boyutlarının tümünde kadınların olumlu deneyimler yaşamıştır. Buna ek olarak toplumsal ve kurumsal aidiyet hissi yaşamışlardır. Dolayısıyla geliştirilen feminist fiziksel

aktivite programının kadınların sosyal güçlenmesine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Kadınların kültürel güçlenmeleri kültürel normların dışına çıkıp ideal kadın bedeni algısını değiştirerek fiziksel aktivite ortamını öznellikleri üzerinden deneyimlemeleri sağlanmış, zayıflık ve ideal beden algıları sağlıklı yaşam ve bedensel iyilik hali amacına dönüştürülmüştür. Bu bağlamda kadınların özgür deneyimler yaşadıkları bir feminist fiziksel aktivite ortamı sağlanması ile kültürel güçlenmelerine katkı sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Kadınların 12 haftalık feminist fiziksel aktivite programı sırasında yaşadıkları olumlu deneyimler ile geliştirilen aktivite programının kadınların isteği ile 36 haftaya kadar uzatılması, aktivitenin bitimi ile kadınların evlerinde veya pilates/fitness merkezlerinde fiziksel aktiviteye devam etmesi ile aktif yaşam becerisi kazanımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2.Öneriler

Yapılan tez çalışmasında hem serbest zaman alanının kadınların güçlenmesi adına kullanılabilmesinin modelini ve yollarının ortaya konulması hem de serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitenin kadınların güçlenmesine yönelik feminist stratejiler kullanılarak planlanlanması bağlamında gelecekte yapılacak olan araştırmalara yeni bir bakış açısı kazandırabilir.

Yapılan çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesine bağlı akademik ve idari personelin katılımıyla gerçekleştirilmiştir, yeni yapılacak araştırmalarda eğitim seviyesi düşük kadınlar ve/veya çalışmayan kadınlar örneklem grubu olarak kullanılabilir. Farklı sosyo-ekonomik seviyedeki kadınların güçlenme deneyimleri incelenebilir.

Yapılan araştırmada serbest zaman dinamiklerinden ilgilenim, doyum ve algılanan özgürlük temel alınarak kadınların güçlenmesi üzerine etkisi incelenmiştir ancak serbest zamanın farklı dinamiklerinin de kadınların güçlenme deneyimlerine etkisi incelenebilir.

Rekreasyon uzmanlarına ve spor eğitmenlerine toplumsal cinsiyet temelli fiziksel aktivite programı eğitimi verilerek kadınların beklenti ve ihtiyaçlarının

karşılandığı sosyal alanlarda fiziksel aktiviteye katılımları arttırılabilir ve devam etmeleri sağlanabilir.

Yapılan araştırmada pilates egzersiz programı tercih edilmiştir ancak kadınların güçlenmelerine katkı sağlayabilecek farklı egzersiz programları geliştirilebilir, kadınların güçlenmesine yönelik rekreasyonel aktivite çeşitliliği sağlanabilir.

Yapılan araştırmanın kurumsal aidiyeti sağlamış olması sebebiyle farklı kurum veya iş yerlerinde kadınların sosyalleşme, toplumsallaşma ve aidiyet duygularının geliştirilmesine yönelik benzer egzersiz programları hizmeti verilebilir.

7. KAYNAKLAR

1. Aktaş G. Feminist söylemler bağlamında kadın kimliği: Erkek egemen bir toplumda kadın olmak. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi. 2013; 30(1):53-72.
2. Beauvoir SD. La Force de l'âge. 1960'dan aktaran Demir Z. Modern ve postmodern feminizm (Vol. 38). İz Yayıncılık;1997.
3. Donovan J. Feminist teori. İstanbul: İletişim Yayınları; 2005.
4. Koca C, Bulgu N. Spor ve toplumsal cinsiyet: genel bir bakış. Toplum ve Bilim. 2005; 103: 163-184.
5. Emir E. Karaçam MŞ, Koca C. Kadın boksörler: Boks ringinde ve ringin dışında sürekli eldiven giymek. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2015; 26(4): 136-153.
6. Öztürk P, Karaçam MŞ. Nitekim testesteron da olmadı (Bianet). 2015 (2020). https://m.bianet.org/biamag/spor/166642-nitekim-testosteron-da-olmadi
7. Hargreaves J. Sporting Females: Critical Issues in The History and Sociology of Women's Sports. London: Routledge; 1994.
8. Markula, P. Feminist sport studies: Sharing experiences of joy and pain. SUNY Press, 2005.
9. Harper W. Freedom in the experience of leisure. Leisure Sciences. 1986; 8(2): 115-130.
10. Neulinger J. The psychology of leisure, Springfield, IL: Charles C. Thomas. Publisher; 1981.
11. Janke MC, Garpenter G, Payne LL, Stockard J. The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: Alongutudinal analysis. Leisure Sciences. 2010; 33(1): 52-69.
12. Ardahan F, Tekin M. Resmi liseler ve aynı statüdeki özel kolejlerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini boyutları ve Antalya ili örneği. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi; 1998; Mersin.
13. Veblen T. The theory of the leisure class. 1899. AM Kelley, bookseller; 1965.
14. Reisman D, Denney R, Glazer N. The Lonely Crowd New Haven. Yale Uni; 1950.
15. Burton TL. Safety nets and security blankets: False dichotomies in leisure studies. Leisure Studies. 1996; 15(1): 17-30.
16. Kraus RG. Recreation and leisure in modern society. Canada: Jones and Bartlett Publishers; 1998.
17. Ragheb MG, Tate RL. A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. Leisure Studies. 1993; 12(1): 61-70.
18. Mieczkowski Z.. World trends in tourism and recreation. P. Lang; 1990.

19. Aytaç Ö. Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşimlar. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimer Dergisi. 2002; 12: 231-260.
20. Juniu S. The impact of immigration: Leisure experience in the lives of South American immigrants. Journal of Leisure Research. 2000; 32(3): 358-381.
21. Sylvester C. The classical idea of leisure: Cultural ideal or class prejudice?. Leisure Sciences. 1999; 21(1): 3-16.
22. Garland R. The Greek way of death. Cornell University Press; 2001.
23. Stone A. Luce Irigaray and the philosophy of sexual difference. Cambridge University Press; 2006.
24. Duby, G. Kadınların tarihi ana tanrıçalardan Hıristiyan azizelere. Çev. Ahmet Fethi. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2005.
25. Couch AJ. Roma'nın eski hukuk dönemi'nde kadın. Çev. İpek Sevda Söğüt. İstanbul: 2010.
26. Freeman C. Mısır, Yunan ve Roma, antik Akdeniz uygarlıkları. Çev. Suat Kemal Angı. Ankara: 2003.
27. Ersoy E. Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2009; 19(2): 216.
28. Parlak S. Ortaçağ'da kadın olmak. Doç. Dr. Numan Durak AKSOY Anısına. 2013: 1-13.
29. Hemingway JL. Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. Journal of Leisure Research. 1996; 28(1): 27-43.
30. Caldwell LL, Smith EA, Weissinger E. The relationship of leisure activities and perceived health of college students. Loisir et société/Society and Leisure. 1992; 15(2): 545-556.
31. Murphy H. Exploring leisure and psychological health and wellbeing: some problematic issues in the case of Northern Ireland. Leisure Studies. 2003; 22(1): 37-50.
32. Bull C, Hoose J, Weed M. An introduction to leisure studies. Pearson Education. 2003.
33. Bouwer J, Van Leeuwen M. Philosophy of leisure: Foundations of the good life. Taylor & Francis: 2017.
34. Stebbins RA. The idea of leisure: First principles. New York; Transaction Publishers: 2011.
35. Stebbins RA. 'Leisure, happiness and positive lifestyle' in Elkington S, Gammon SJ. (eds) Contemporary perspectives in leisure: Meanings, motives and lifelong learning. London/New York; Routledge: 2014.
36. Freire T, Caldwell L. 'Positive leisure science' in Freire T. (ed.) Positive leisure science: From subjective experience to social contexts. Heidelberg/Dordrecht; Springer: 2013.
37. Blackshaw T. Leisure. Routledge: 2010.

38. Barnett LA. Measuring the ABCs of leisure experience: Awareness, boredom, challenge, distress. Leisure Sciences. 2005; 27(2): 131-155.

39. Neville RD. Leisure and the luxury of expérience. Leisure Sciences. 2014; 36(1): 1-13.

40. Sylvester C. The ethics of experience in recreation and leisure Services. Journal of Park and Recreation Administration. 2008: 26(4).

41. Kesim Ü. Rekreasyon Nedir?. Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics. 2018: 4(3): 1-6.

42. Kraus R. Recreation and leisure in modern society. 1998'den aktaran Kesim Ü. Rekreasyon Nedir?. Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics. 2018: 4(3): 1-6.

43. Henderson KA, Glancy M, Little S. Putting the fun into physical activity. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 1999; 70(8): 43-45.

44. Roberts P. The art of goofing off. New York; 1995.

45. Pate RR ve ark. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Jama. 1995; 273(5): 402-407.

46. Scott S. Able bodies balance training. Human Kinetics; 2008.

47. Blair SN. Physical activity, epidemiology, public health, and the American College of Sports Medicine. Medicine and Science in Sports & Exercise. 2003; 35(9).

48. Pitta F, Troosters T, Probst VS, Spruit MA, Decramer M, Gosselin R. KOAH'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. The European Respiratory Journal. 2006; 27: 1040-1055.

49. Paffenbarger JR, Ralph S, Blair SN, Lee IM. A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. International Journal of eEidemiology. 2001; 30(5): 1184-1192.

50. Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health. Sports Medicine. 2000; 29(3): 167-180.

51. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva,Switzerland.2010.https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=3BA02DB38F55416193721480A358157F?sequence=1

52. Biddle SJ, Fox KR, Boutcher SH, Faulkner GE. 8 The way forward for physical activity and the promotion of psychological well-being. Physical Activity and Psychological Well-Being. 2003: 154.

53. MacAuley D. A history of physical activity, health and medicine. Journal of the Royal Society of Medicine. 1994; 87(1): 32.

54. Rasciute S, Downward P. Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual?. Kyklos. 2010; 63(2): 256-270.

55. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye fiziksel aktivite rehberi. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara; 2014.

56. Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı. Sağlık istatistikleri yıllığı. 2017 (2020) https://ohsad.org/wp-content/uploads/2018/12/28310saglik-istatistikleri-yilligi-2017pdf.pdf

57. Tatlılıoğlu K, Küçükköse İ. Türkiye'de kadına yönelik şiddet: nedenleri, koruma, önleme ve müdahale hizmetleri. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2015; 7: 13.

58. Noble RE. Depression in women. Metabolism. 2005; 54(5): 49-52.

59. Muscolino JE, Cipriani S. Pilates and the "powerhouse"—I. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2004; 8(1): 15-24.

60. Kloubec J, Banks AL. Pilates and physical education: a natural fit. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2004; 75(4): 34-37.

61. Selby A. Pilates for Pregnancy: Gentle and Effective Techniques for Before and After Birth. London: Harper Thorsons; 2002.

62. Cozen DM. Use of Pilates in foot and ankle rehabilitation. Sports Medicine and Arthroscopy Review. 2000; 8(4): 395-403.

63. Betz SR. Modifying Pilates for clients with osteoporosis: find out who is at risk for fracture and which exercises they should avoid. IDEA Fitness Journal. 2005; 2(4): 46-56.

64. Esco MR, Olson MS, Williford HN. Muscle dysmorphia: An emerging body image concern in men. Strength and Conditioning Journal. 2005; 27(6): 76.

65. Lange C, Unnithan VB, Larkam E, Latta PM. Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2000; 4(2): 99-108.

66. Theberge N. Toward a feminist alternative to sport as a male preserve. Quest. 1985; 37(2): 193-202.

67. Haravon LD. Exercises in empowerment: Toward a feminist aerobic pedagogy. Women in Sport and Physical Activity Journal. 1995; 4(2): 23-44.

68. Nieri T, Hughes E. All about having fun: Women's experience of Zumba fitness. Sociology of Sport Journal. 2016; 33(2): 135-145.

69. Markula P. Affect [ing] bodies: Performative pedagogy of Pilates. International Review of Qualitative Research. 2008; 1(3): 381-408.

70. Karter K. Pilates Lite: Easy Exercises to Lose Weight and Tone Up. Fair Winds Pr; 2004.

71. Muscolıno JE, Cipriani S. Pilates and the "powerhouse"—I. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2004; 8 (1): 15-24.

72. Herman E. Ellie Herman's Pilates Props Workbook: Illustrated Step-by-Step Guide. Ulysses Press; 2004.

73. Arslanoğlu, E. Sekiz haftalık pilates egzersizlerinin orta yaş sedanter bayanların, bazı kardiyovasküler risk faktörleri üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi; 2008.

74. Green E, Woodward D, Hebron S. Women's Leisure, What Leisure?: A Feminist Analysis. Macmillan International Higher Education; 1990.

75. Henderson KA. One size doesn't fit all: The meanings of women's leisure. Journal of Leisure Research. 1996; 28(3): 139-154.

76. Dustin DL. The dance of the dispossessed: On patriarchy, feminism and the practice of leisure science. Journal of Leisure Research. 1992; 24(4): 324-332.

77. Henderson KA., Allen KR. The ethic of care: Leisure possibilities and constraints for women. Loisir et societe/Society and Leisure. 1991; 14(1): 97-113.

78. Henderson KA. Perspectives on analyzing gender, women, and leisure. Journal of Leisure Research. 1994; 26(2): 119-137.

79. Wearing B. Leisure and women's identity: Conformity or individuality?. Loisir et Société/Society and Leisure. 1991; 14(2): 575-586.

80. Hunter PL, Whitson DJ. Women, leisure and familism: Relationships and isolation in small town Canada. Leisure Studies. 1991; 10(3): 219-233.

81. Karsten L. Women's leisure: Divergence, reconceptualization and change—the case of the Netherlands. Leisure Studies. 1995; 14(3): 186-201.

82. Henderson KA, Bialeschki MD, Shaw SM, Freysinger VJ. A leisure of one's own: A feminist perspective on women's leisure. Venture Publishing Inc; 1989.

83. Wearing B. Leisure and feminist theory. Sage; 1998.

84. Freysinger VJ, Flannery D. Women's leisure: Affiliation, self-determination, empowerment and resistance?. Loisir et société/Society and Leisure. 1992; 15(1): 303-321.

85. Bialeschki MD, Michener S. Re-entering leisure: Transition within the role of motherhood. Journal of Leisure Research. 1994; 26(1): 57-74.

86. Shaw SM. Women's leisure time-Using time budget data to examine current trends and future predictions. Leisure Studies. 1991; 10(2): 171-181.

87. Auster CJ. Transcending potential antecedent leisure constraints: The case of women motorcycle operators. Journal of Leisure Research. 2001; 33(3): 272-298.

88. Brace-Govan J. Weighty matters: Control of women's access to physical strength. The Sociological Review. 2004; 52: 503-532

89. Currie J. Motherhood, stress and the exercise experience: Freedom or constraint?. Leisure Studies. 2004; 23: 225-242

90. Henderson KA. The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. Journal of Leisure Research. 1990; 22(3): 228-243.

91. Fox K. Choreographing differences in the dance of leisure: The potential of feminist thought. Journal of Leisure Research. 1992; 24(4): 333-347.

92. Collins PH. Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment. Routledge; 2002.

93. Shaw SM. Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. Journal of leisure research. 1994; 26(1): 8-22.

94. Henderson KA, Glancy M, Little S. Putting the fun into physical activity. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 1999; 70(8): 43-45.

95. Mannell RC, Kleiber DA. A social psychology of leisure. Venture Publishing Inc; 1997.

96. Cole PM. Women in family business: A systemic approach to inquiry (PhD Thesis). Nova University, 1993.

97. Kyle G, Chick G. Enduring leisure involvement: The importance of personal relationships. Leisure Studies. 2004; 23(3): 243-266.

98. Randall ET, Bohnert AM. Organized activity involvement, depressive symptoms, and social adjustment in adolescents: Ethnicity and socioeconomic status as moderators. Journal of Youth and Adolescence. 2009; 38(9): 1187-1198.

99. Coleman D, Iso-Ahola SE. Leisure and health: The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research. 1993; 25(2): 111-128.

100. Henderson KA, Ainsworth BE. A synthesis of perceptions about physical activity among older African American and American Indian women. American Journal of Public Health. 2003; 93(2): 313-317.

101. Henderson KA. Leisure studies in the 21st century: The sky is falling?. Leisure Sciences. 2010; 32(4): 391-400.

102. Rowe D. Producing the crisis: The state of leisure studies. Annals of Leisure Research. 2002; 5(1): 1-13.

103. Sessoms HD, Henderson KA.The noble experiment. A history of the National Park and Recreation Association. 2009; 1964–2005.

104. Havitz ME, Dimanche F. Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. Journal of Leisure Research. 1997; 29(3): 245-278.

105. Richins ML, Bloch PH. After the new wears off: The temporal context of product involvement. Journal of Consumer Research. 1986; 13(2): 280-285.

106. Bryan H. Leisure value systems and recreational specialization: The case of trout fishermen. Journal of Leisure Research. 1977; 9(3): 174-187.

107. Chen HL. Consumer involvement and information search among Adult Chinese Participants in Arts. Festival and Art Museums in New York metropolitan area. New York; New York University: 2002.

108. Bagoien TE, Halvari H. Autonomous motivation: involvement in physical activity, and perceived sport competence: structural and mediator models. Perceptual and Motor Skills. 2005; 100(1): 3-21.

109. Havitz ME, Dimanche F. Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. Leisure Sciences. 1990; 12(2): 179-195.

110. Dimanche F, Samdahl D. Leisure as symbolic consumption: A conceptualization and prospectus for future research. Leisure Science. 1994; 16(2): 119-129.

111. Wiley CG, Shaw M, Havitz ME. Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. Leisure Sciences. 2000; 22(1): 19-31.

112. Celsi RL, Olson JC. The role of involvement in attention and comprehension processes. Journal of Consumer Research. 1988; 15(2): 210-224.

113. Kyle G, Chick G. The social nature of leisure involvement. Journal of Leisure Research. 2002; 34(4): 426-448.

114. Zaichkowsky JL. Measuring the involvement construct. Journal of Consumer research. 1985; 12(3): 341-352.

115. Yönet E. Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması (Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2018.

116. Kyle GT, Absher J, Norman W, Hammit W, Jodice L. Modified involvement scale. Leisure Studies 2007; 26(4): 398-427.

117. Laurent G, Kapferer JN. Measuring consumer involvement profiles. Journal of Marketing Research. 1985: 22- 41.

118. McIntyre N, Pigram JJ. Recreation specialization re-examined: The case vehicle-based campers. Leisure Sciences. 1992; 14(1): 3–15

119. Alexandris K, Douka S, Balaska P. Involvement with active leisure participation: does service quality have a role?. Managing Leisure. 2012; 17(1): 54-66.

120. Kyle G, Absher J, Graefe A. The modereting role of place attachment on the relationship between attitudes toward fees and spending preferences. Leisure Sciences. 2003; 25: 33–50.

121. Iwasaki Y, Havitz ME. Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. Journal of Leisure Research. 2004; 36: 45–72.

122. Alexandris K, Kouthouris C, Funk E, Chatzigianni E. Examining the relationships among leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among Greek recreational skiers. European Sport Management Quarterly 2008; 8(3): 247–264.

123. Dimanche F, Samdahl D. Leisure as symbolic consumption: A conceptualization and prospectus for future research. Leisure Sciences. 1994; 16(2): 119-129.

124. Lee SM. An empirical analysis of organizational ıdentification. Academy of Management Journal. 1971; 14: 213.

125. Sartre JP. Varlık ve Hiçlik, çev. ILGAZ, Turhan. İstanbul: İthaki Yayınları; 2009.

126. Bregha FJ. Leisure and freedom re-examined. Recreation and Leisure: Issues in an Era of Change. 1980; 30-37.

127. Neulinger J. The psychology of leisure: Research Approaches To The Study Of Leisure, Springfield. 1974; 11: 295-306.

128. Ellis GD, Witt PA. The measurement of perceived freedom in leisure. Journal of Leisure Research. 1984; 16(2): 110-123

129. Ellis GD, Witt PA, Niles S. The leisure diagnostic battery remediation guide. North Texas State University, Leisure Diagnostic Battery Project. 1982.

130. Ellis GD, Witt PA. The leisure diagnostic battery: Past, present, and future. Therapeutic Recreation Journal. 1986; 20: 4.

131. Witt PA, Ellis GD. Development of a short form to assess perceived freedom in leisure. Journal of Leisure Research. 1985; 17(3): 225-233.

132. Beard JG, Ragheb MG. Measuring leisure satisfaction. Journal of leisure Research. 1980; 12(1): 20-33.

133. Noe FP. Measurement specification and leisure satisfaction. Leisure Sciences. 1987; 9(3): 163-172.

134. Nunnally JC. An overview of psychological measurement. In Clinical diagnosis of mental disorders. Springer; Boston, MA: 1978.

135. Ragheb MG, Tate RL. A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. Leisure studies. 1993; 12(1): 61-70.

136. Francken DA, Van Raaij WF. Satisfaction with leisure time activities. Journal of Leisure Research. 1981; 13(4): 337-352.

137. Ragheb MG, Griffith CA. The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. Journal of Leisure Research. 1982; 14(4): 295-306.

138. Iso-Ahola SE, Allen JR. The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. Research Quarterly for Exercise and Sport. 1982; 53(2): 141-149.

139. Kovacs A. The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. Indiana University; 2007.

140. Riddick CC. Leisure satisfaction precursors. Journal of Leisure Research. 1986; 18(4): 259-265.

141. Dumazedier J. Sociology of Leisure. New York; Elsevier: 1974.

142. Kraus R. Recreation and leisure in modern society. Recreation and leisure in modern society. 1971.

143. Kaplan M. Leisure: Theory and policy. New York; Wiley: 1975.

144. Bucher CA., Koenig CR, Barnhard M. Methods and materials for secondary school physical education. Mosby.1965.

145. Molnar D. Anatomy of a park: essentials of recreation area planning and design. Waveland Press: 2015.

146. Agate J R, Zabriskie RB, Agate S., Poff R. Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. Journal of Leisure Research. 2009; 41(2): 205-223.

147. Gökçe H. Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2008.

148. Chen CT, Hu JL, Wang CC, Chen CF. A study of the effects of internship experiences on the behavioural intentions of college students majoring in leisure management in Taiwan. Journal of Hospitality Leisure Sport and Tourism Education. 2011; 10(2): 61-73.

149. Leitner MJ, Leitner SF. Concepts of leisure. Leisure enhancement, Urbana, IL: Sagamore Publishing: 2012.

150. Teixeira PJ, Carraça V, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2012; 9(1): 78.

151. Iwasaki Y, Havitz ME. A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment, and loyalty. Journal of Leisure Research. 1998; 30(2): 256-280.

152. Lee TH, Shen YL. The influence of leisure involvement and place attachment on destination loyalty: Evidence from recreationists walking their dogs in urban parks. Journal of Environmental Psychology. 2013; 33: 76-85.

153. Ardahan F, Yerlisu Lapa T. üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi. 2010; 21(4): 129-136.

154. Johnson HA, Zabriskie RB, Hill B.. The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. Marriage and family review. 2006; 40(1): 69-91.

155. Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American journal of Health studies. 2000; 16(1): 41.

156. Kılıç SK, Atasoy KL, Gürbüz B, Öncü E. Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2016; 6(3): 56-70.

157. Liu H, Yu B. Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. Social Indicators Research. 2005; 122(1):159-174.

158. Zabriskie RB, McCormick BP. Parent and child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life. Journal of Leisure Research. 2003; 35(2): 163-189.

159. Broughton K, Beggs BA. Leisure satisfaction of older adults. Activities,Adaptation and Aging.2007; 31: 1–18.

160. Kim SH. The Effect of Life Sports Participation of Life Sports Athletes in Mungyeong City on Life Satisfaction. Journal of Convergence for Information Technology. 2018; 8(1): 123-130.

161. Ngai VT. Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. Leisure Studies. 2005; 24(2): 195-207.

162. Ellis GD, Witt PA. Perceived freedom in leisure and satisfaction: Exploring the factor structure of the perceived freedom components of the leisure diagnostic battery. Leisure Sciences. 1994; 16(4): 259-270.

163. Munson WW. Perceived freedom in leisure and career salience in adolescence. Journal of Leisure Research. 1993; 25(3): 305-314.

164. Guinn B, Semper T, Jorgensen L. Perceived leisure freedom and activity involvement among Mexican American adolescents. Hispanic Journal of Behavioral sciences. 1996; 18(3): 356-366.

165. Yerlisu Lapa T. Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2013; 93: 1985-1993.

166. Siegenthaler KL, O'Dell I. Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. Leisure Sciences. 2000; 22(4): 281-296.

167. Wu HC, Liu A, Wang CH. Taiwanese University students' perceived freedom and participation in leisure. Annals of Leisure Research. 2010; 13(4): 679-700.

168. Emir E. Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mersin. 2015.

169. Yerlisu Lapa T, Ağyar E. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. Spor Bilimleri Dergisi. 2012; 23(1): 24-33.

170. Russell RV. Recreation and quality of life in old age: A causal analysis. Journal of Applied Gerontology. 1990; 9(1): 77-90.

171. Baldwin JH, Ellis GD, Baldwin BM. Marital satisfaction: An examination of its relationship to spouse support and congruence of commitment among runners. Leisure Sciences. 1999; 21(2): 117-131.

172. Yetim G, Argan M. Boş zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişki. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2018; 18(1): 49-62.

173. Michelle M, Munchua BA , Deanna M, Lesage BA, John R, Reddon PhD, Tania D, Badham BA. Motivation, satisfaction, and perceived freedom: A tri-dimensional model of leisure among young offenders. Journal of Offender Rehabilitation. 2003; 38(1): 53-64.

174. Serdar E. Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2016.

175. Kodaş D, Kodaş B. Arıca R. Yiyecek-İçecek Çalışanlarının Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri ile Serbest Zamanda Algılanan Özgürlüklerinin İncelenmesi. 3.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. Eskişehir, 2015.

176. Kleiber DA, Caldwell LL, Shaw SM. Leisure meanings in adolescence. Loisir et Société/Society and Leisure. 1993; 16(1): 99-114.

177. Scott JW. Deconstructing equality-versus-difference: Or, the uses of poststructuralist theory for feminism. Feminist Studies. 1988; 14(1): 33-50.

178. Güvenç B. İnsan ve Kültür. beşinci basım. İstanbul: Remzi kitabevi; 1991.

179. Erbil P. Kibeleden Pandoraya. Kadının Tarihsel Yenilgisi. 3. Baskı. Ankara; 2012.

180. Engels F. Ailenin, Özel mükiyetin ve devletin kökeni. Altıncı baskı. Ankara: Sol yayınları; 1978.

181. Demir Z. Modern ve postmodern feminizm (Vol. 38). İz Yayıncılık;1997.

182. Wollstonecraft M. A Vindication of the Rights of Woman. 1792. The Works of Mary Wollstonecraft. 1992; 5: 79-266.

183. Sands RG, Nuccio K. Postmodern feminist theory and social work. Social Work. 1992; 37(6): 489-494.

184. Arat Y. 1980'ler Türkiye'sinde Kadın Hareketi: Liberal Kemalizm'in Radikal Uzantısı. Toplum ve Bilim. 1991; 53: 7-19.

185. Martin WH, Mason S. Leisure in an Islamic context. World Leisure Journal. 2004; 46 (1): 4-13.

186. Kaymaz İS. Cağdaş yygarlıgın mihenk taşi: Türkiye'de kadinin toplumsal konumu. Ankara Üniversitesi Türk Inkilâp Tarihi Enstitüsü Atatürk Yolu Dergisi. 2010; 46: 333-366.

187. İlyasoğlu A. Örtülü Kimlik. Metis Yayınları; İstanbul: 1994.

188. Taş G. Feminizm Üzerine Genel Bir Değerlendirme: Kavramsal Analizi, Tarihsel Süreçleri ve Dönüşümleri. Akademik Hassasiyetler. 2016; 3(5).

189. Berktay F. Feminist Teoride Açılımlar. Ecevit, Y. – Kalkıner, N. (Ed.). Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları. 4. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları; 2014.

190. Bhasin K, Khan NS. Feminism and Its Relevance in South Asia. Women Unlimited; 1999.

191. Batliwala S. The meaning of women's empowerment: New concepts from action. Population policies reconsidered. Health, Empowerment and Rights. 1994; 17.

192. Cornwall A, Whitehead A. Feminisms in development: Contradictions, contestations and challenges. Zed Books; 2007.

193. Bandura, A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. Journal of Social and Clinical Psychology. 1986; 4(3): 359-373.

194. Deci EL, Ryan RM. Handbook of self-determination research. University Rochester Press; 2004.

195. Riger S. What's wrong with empowerment. American journal of Community Psychology. 1993, 21(3): 279-292.

196. Smith DE. The everyday world as problematic: A feminist sociology. University of Toronto Press; 1987.

197. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000; 55(1): 68.

198. Shilling C. The body and social theory. Sage; 2012.

199. Bauman Z. Identity in the globalising world. Social Anthropology. 2001; 9(2): 121-129.

200. Freire P. Cultural action for freedom. Harmondsworth: Penguin; 1972.

201. Griffen V. Building Partnerships for Beijing Implementation and Women's Empowerment. Asian and Pacific Development Centre; 2000.

202. Sahay S. Women and empowerment: Approaches and strategies. Discovery Publishing House; 1998.

203. Chandra SK. Women and empowerment. Indian Journal of Public Administration. 1997; 43(4): 395-99.

204. Deci EL. Intrinsic motivation. New York; 1975.

205. Misra KK, Lowry JH. Recent studies on Indian women: empirical work of social scientists. Rawat Pubns; 2007.

206. Flintan F. Women's empowerment in pastoral societies. UNDP; 2008.

207. Bhasin K. Education for women's empowerment: Some reflections. Adult Education and Development. 1992; 39: 11-24.

208. Hall CM. Women and empowerment: Strategies for increasing autonomy. Taylor & Francis; 1992.

209. Markula P. Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The postmodern aerobicizing female bodies. Sociology of Sport Journal. 1995; 12(4): 424-453.

210. Paul J. Sport and bodily empowerment: Female athletes' experiences with roller derby, mixed martial arts, and rugby. Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences. 2015; 6(4): 402-438.

211. Edwards J, Hargreaves J. Sport Feminism. International Encyclopaedia of Women and Sports. 2000; 395-402.

212. Hardin M, Whiteside EE. The power of "small stories:" Narratives and notions of gender equality in conversations about sport. Sociology of Sport Journal. 2009; 26(2): 255-276.

213. Young IM. Throwing Like a Girl and Other Essays in Feminist Philosophy and Social Theory; 1990.

214. Brace-Govan J. Looking at bodywork: Women and three physical activities. Journal of Sport and Social İssues. 2002; 26(4): 403-420.

215. Mccaughey M. Real knockouts: The physical feminism of women's self-defense. NYU Press; 1997.

216. Hargreaves J. Women's sport, development, and cultural diversity: The South African experience. In: Women's Studies International Forum. Pergamon. 1997: 191-209.

217. Orbach S. Fat is a Feminist Issue. London: Paddington Press;1978.

218. Beck B. No more masks! A feminist perspective on issues and directions in professional preparation. In: Proceedings of the National Association for Physical Education in Higher Education (NAPEHE) Annual Conference. 1980: 126-135.

219. Coleman D, Iso-Ahola SE. Leisure and health: The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research. 1993; 25(2): 111-128.

220. Deci EL, Ryan RM. The support of autonomy and the control of behavior. Journal of Personality and Social Psychology. 1987; 53(6): 1024.

221. Shogun D. Characterizing constraints of leisure: A Foucaultian analysis of leisure constraints. Leisure Studies. 2002; 21(1): 27–38

222. Paul J. Sport and bodily empowerment: Female athletes' experiences with roller derby, mixed martial arts, and rugby. Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences. 2015; 6(4): 402-438.

223. Markula P. Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The postmodern aerobicizing female bodies. Sociology of Sport Journal. 1995; 12 (4): 424-453.

224. Raisborough J, Bhatti M. Women's leisure and auto/biography: Empowerment and resistance in the garden. Journal of Leisure Research. 2007; 39(3): 459-476.

225. Green AB. Empowerment Through Cultural Practices: Women in Capoeira (PhD Thesis). University of Florida; 2009.

226. Allen A. Rethinking power. Hypatia. 1998; 13(1): 21-40.

227. Aşçı H, Koca C, Bulgu N. türkiye'denkadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet ekseninde analizi: Fiziksel aktiviteye katılım kadının toplumsal konumunu güçlendirici bir etkiye sahip olabilir mi?, TÜBİTAK; 2008: 106 K 345.

228. Öztürk P, Koca C. Generational analysis of leisure time physical activity participation of women in Turkey. Leisure Studies. 2019; 38 (2): 232-244.

229. Deci EL, Ryan RM. Self-determination. The Corsini encyclopedia of psychology. 2010; 1(2):

230. Reis HT, Sheldon KM, Gable SL, Roscoe J, Ryan RM. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. Personality and Social Psychology Bulletin. 2000; 26(4): 419-435.

231. Deci EL, Connell JP, Ryan RM. Self-determination in a work organization. Journal of Applied Psychology. 1989; 74(4): 580.

232. Lloyd K, Little DE. Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. Leisure Sciences. 2010; 32(4): 369-385.

233. Shaw SM. Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. Journal of Leisure Research. 1994; 26(1): 8-22.

234. Williams G, Frankel B, Campbell D, Deci E. Research on relationship-centered care and healthcare outcomes from the rochester biopsychosocial program: a self- determination theory integration. The Journal of Collaborative Family Healthcare. 2000; 18 (1): 79-91.

235. Coleman PG. Aging and the satisfaction of psychological needs. Psychological Inquiry. 2000; 11(4): 291-293.

236. Deci EL, Ryan RM. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Handbook of Self-Determination Research. 2002; 3: 33.

237. Chatzisarantis NL, Hagger MS. Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. Psychology and Health. 2009; 24(1): 29-48.

238. Gillison FB, Standage M, Skevington SM. Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. Health Education Research. 2006; 21(6): 836-847.

239. Shen B, McCaughtry N, Martin J. The influence of self-determination in physical education on leisure-time physical activity behavior. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2007; 78(4): 328-338.

240. Belek Erşen U. Farklı Sosyal Kategorilerden Kadınların Toplumsal Cinsiyet Algıları. Moment Dergi. 2015; 2(2): 184-213.

241. Sancar S. Türk modernleşmesinin cinsiyeti: erkekler devlet, kadınlar aile kurar. A journal of Identity and Culture. 2016; 5: 116-120.

242. Walters M. Feminism: A very short introduction. London: Oxford University Press; 2005.

243. Stickney LT, Konrad AM. Gender-role attitudes and earnings: A multinational study of married women and men. Sex Roles. 2007; 57(12): 801-811.

244. Hmel BA, Pincus AL. The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. Journal of Personality. 2002; 70(3): 277-310.

245. Steinberg L. Adolescence. 6. Edition. Boston MA: McGraw-Hill; 2002.

246. Noom MJ, Deković M, Meeus W. Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. Journal of Youth and Adolescence. 2001; 30(5): 577-595.

247. Saint Paul J. Estime de soi, confiance en soi: les fondements de notre équilibre personnel et social. Paris: Inter Editions; 1999.

248. Roberge-Blanchet S. L'album de conte et l'estime de soi chez les enfants. Education et Francophonie. 1996; 24(1).

249. Kim ES, Kubzansky LD, Soo J, Boehm JK. Maintaining healthy behavior: A prospective study of psychological well-being and physical activity. Annals of Behavioral Medicine. 2017; 51(3): 337-347.

250. Koca C, Bulgu N. Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış. Toplum ve Bilim. 2005; 103: 163-184.

251. Cagle B. A survey of the status of the lifetime wellness course in Tennessee (PhD Thesis). Middle Tennessee State University; 2000.

252. Harvey SM, Beckman L, Sherman C, Petitti D. Women's experience and satisfaction with emergency contraception. Family Planning Perspectives. 1999: 237-260.

253. Karagülle AE, Çaycı B. Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. The Turkish Online Journal of Design Art and Communication. 2014; 4(1): 1-9.

254. Tolan, B. Toplum bilimlerine giriş: sosyoloji ve sosyal psikoloji. Adım Yayınları; 1991.

255. Türköne M. Eski Türk toplumunun cinsiyet kültürü. Ankara: Ark Yayınevi; 1995.

256. Acree LS ve ark. Physical activity is related to quality of life in older adults. Health and Quality of Life Outcomes. 2006; 4(1): 37.

257. Chodzko-Zajko WJ ve ark. Exercise and physical activity for older adults. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2009; 41(7): 1510-1530.

258. Tashakkori A, Creswell JW. The new era of mixed methods . Journal of Mixed Methods Research. 2007;1(1): 3-7.

259. Morgan DL. Paradigms lost and pragmatism regained. Journal of Mixed Methods Research. 2007; 1: 48-76.

260. Greene JC. Is mixed methods social inquiry a distinctive methodology?. Journal of Mixed Methods Research. 2008; 2(1): 7-22.

261. Mertens DM. Transformative research and evaluation. New York: Guilford; 2008.

262. Greene JC, Caracelli, VJ, Graham WF. Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. Educational Evaluation and Policy Analysis. 1989; 11(3): 255-274.

263. Creswell JW, Plano Clark VL, Gutmann ML, Hanson WE. Advanced mixed methods research designs. Handbook of mixed methods in social and behavioral research. 2003; 209 (240): 209-240.

264. Creswell JW, Plano Clark VL. Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi. (Ed. Y. Dede ve S. B. Demir). Ankara: Anı Yayıncılık. 2015.

265. Büyüköztürk, S. Sosyal bilimler icin veri analizi el kitabi: Istatistik, arastirma deseni, SPSS uygulamalari ve yorum. Ankara: Pegem Akademi; 2014.

266. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. 24. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2012.

267. Can, A. Bilimsel araştırma sürecinde SPSS ile nicel veri analizi. Ankara: Pegem Akademi; 2016.

268. Creswell JW. Research design: Qualitative and mixed methods approaches. London: SAGE; 2009.

269. Akturan U, Esen A. Fenomenoloji. Nitel Araştırma Yöntemleri,(Editörler: Baş, T. ve Akturan, U.). Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2008.

270. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 9. Genişletilmiş Baskı. Ankara: Seçkin Yayınevi; 2013.

271. Demirel Ö. Eğitimde program geliştirme. Ankara: Usem yayınları; 1997.

272. Fixen D, Naoom S, Blase K, Friedman R, Wallace F. Implementation Research: A Synthesis of the Literature. Tampa, Fl: University of South Florida; 2005.

273. Shrewsbury CM. What is feminist pedagogy?. Women's Studies Quarterly. 1993; 21(3/4): 8-16.

274. Shor I. Education is politics: An agenda for empowerment. Empowering Education: Critical Teaching for Social Change. 1992: 11-30.

275. Dever M. Notes on feminist pedagogy in the brave new (corporate) world. European Journal of Women's Studies. 1999; 6(2): 219-225.

276. Middleton S. A post-modern pedagogy for the sociology of women's education. Feminism and Social Justice in Education: International Perspectives. 1993: 124-145.

277. Bell S, Morrow M, Tastsoglou E. Teaching in environments of resistance. In: Meeting the challenge: Innovative feminist pedagogies in action. New York, NY: Routledge; 1999.

278. Macdonald AA. Feminist pedagogy and the appeal to epistemic privilege. In: Twenty-first-century feminist classrooms. New York: Palgrave Macmillan; 2002.

279. Gürbüz B, Çimen Z, Aydın İ. Serbest zaman ilgilenim ölçeği: türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2018; 16(4): 256-265.

280. Yerlisu Lapa T, Tercan Kaas E. Perceived freedom in leisure scale-25: Testing the construct validity for university students. Journal of Human Sciences. 2019; 16 (4): 1071-1083.

281. Bailey WT. An appraisal of research designs used to investigate the information content of audit reports. Accounting Review. 1982: 141-146.

282. Patton MQ. Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. Qualitative Social Work. 2002; 1(3): 261-283.

283. Patton MQ. How to use qualitative methods in evaluation. London: Sage; 1987.

284. Tracy SJ. Qualitative quality: Eight "big-tent" criteria for excellent qualitative research. Qualitative inquiry. 2010; 16 (10): 837-851.

285. Hu L, Bentler PM. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal. 1999; 6: 1-55.

286. Byrne BM. Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (3rd ed.). New York, NY: Routledge: 2016.

287. Strauss A, Corbin J. Basics of qualitative research. Sage publications; 1990.

288. Newell J, Aitchison T, Grant S. Statistics for sports and exercise science: a practical approach. Routledge: 2014.

289. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. Guilford Press, New York: 2005.

290. Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. Allyn and Bacon. Needham Heights, MA: 2001.

291. Raykov T, Marcoulides GA. A first course in structural equation modeling. Routledge: 2012.

292. Fornell C, Larcker DF. Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. Journal of Marketing Research: 1981.

293. Karaküçük S, Gürbüz B. Rekreasyon ve Kent (li) leşme. Ankara: Gazi Kitabevi; 2007.

294. Esteve R, Martin J, San Lopez AE. Grasping the meaning of leisure: Developing a self-report measurement tool. Leisure Studies. 1999; 18(2): 79-91.

295. Jackson EL, Henderson KA. Gender-based analysis of leisure constraints. Leisure Sciences. 1995; 17(1): 31-51.

296. Shaw SM, Henderson KA, Bialeschki M. Leisure, women, and gender. Venture Publ., 2013.

297. Fortin NM. Gender role attitudes and the labour-market outcomes of women across OECD countries. Oxford Review of Economic Policy. 2005; 21(3): 416-438.

298. İmamoğlu EO. Aile içinde kadın-erkek rolleri. türk aile ansiklopedisi. Ankara: Cilt 3, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Ankara: Türkiye Yazarlar Birliği Vakfı: 1991.

299. Güven UZ. Toplumsal Dönüşüm Çerçevesinde Değişen Anlam ve Kullanımlarıyla "Boş Zaman" Sosyolojisi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi. 2019; 59(2): 1125-1148.

300. Adak N. Kadınların ikilemi: iş ve aile yaşamı. Sosyoloji Dergisi. 2007; 17.

301. Oskay Ü. İetişim çağı insanın sorunu: İletişimsizlik. Bilim ve Teknik. 1994; 315.

302. Kugle CL, Clements RO, Powell PM. Level and stability of self-esteem in relation to academic behavior of second graders. Journal of Personality and Social Psychology. 1983; 44 (1): 201.

303. Mckay M, Fanning P. Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem. New Harbinger Publications, 2016.

304. Deci EL, Koestner R, Ryan RM. Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. Review of educational research. 2001; 71(1): 1-27.

305. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem San Francisco. H Freeman and Company; 1967.

306. Bradburn NM. The structure of psychological well-being. 1969.

307. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology/Psychologie Canadienne. 2008; 49 (3): 182.

308. Jemal A, Siegel R, Xu J, Ward E. Cancer statistics, 2010. CA: a cancer journal for clinicians. 2010; 60 (5): 277-300.

309. Andrykowski MA, Manne SL. Are psychological interventions effective and accepted by cancer patients? I. Standards and levels of evidence. Annals of Behavioral Medicine. 2006; 32 (2): 93-97.

310. Willer CJ ve diğ. Six new loci associated with body mass index highlight a neuronal influence on body weight regulation. Nature genetics. 2009; 41(1): 25.

311. Ströhle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. Journal of neural transmission. 2009; 116 (6): 777.

312. Franz CE, Stewart AJ. Women creating lives: Identities, resilience, and resistance. Westview Press, 1994.

313. Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile. II. Unpublished manuscript. University of Nebraska Medical Center. 1996: 120-26.

314. Granello PF. A comparison of wellness and social support networks in different age groups. Adultspan Journal. 2001; 3(1): 12-22.

315. Henderson KA. The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. Journal of Leisure Research. 1990; 22(3): 228-243.

316. Giddens A. Modernliğin sonuçları. 2. baskı. E. Kuşdil (Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2010.

317. Aydın O, Baran G. Toplumsal değişme sürecinde evlenme ve boşanma. Toplum ve Sosyal Hizmet. 2010; 21(2): 117-126.

318. Mackenzie S. Kentte Kadınlar. 20. Yüzyıl Kenti. Ankara: İmge Yayınevi; 2002.

319. Ruffolo MC. Social Supports and Women With Full-Time Work and Parenting Roles: Implications for Practice. National Symposium on Doctoral Research in Social Work. Ohio State University; 1989.

320. Ashforth BE, Mael F. Social identity theory and the organization. Academy of Management Review. 1989; 14(1): 20-39.

321. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company; 1997.

322. Bora A. Toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık. Ayrımcılık Çok Boyutlu Yaklaşımlar. 2012: 175-187.

323. Koca C, Henderson KA, Aşçı H, Bulgu N. Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish Women. Journal of Leisure Research. 2009; 41(2): 225-251.

324. Hacısoftaoğlu İ, Bulgu N. Kadınlar ve egzersiz: Aerobik egzersizin çatışmalı anlamları. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe. 2012; 23(4): 177-194.

325. Aydın İ. Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyumu ilişkisi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: 2020.

326. Yusof A, Shah PM. Sport participation constraints of malaysian university students. The International Journal Of The Humanities. 2007; 5(3): 189- 194.

327. Shaw SH, Kleiber DA, Caldwell LL. Leisure and ıdentity formation in male and female adolescents: a preliminary examination. Journal Of Leisure Research. 1995; 27(3): 245-263.

328. Yönet E. Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: 2018.

329. Lu L, HU CH. Personality Leisure Experiences and Happiness. Journal of Happiness Studies. 2005; 6(3): 325–342.

330. Doğan M, Elçi G, Gürbüz, B. Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019; 17(1): 154-164.

331. Ngai VT. Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. Leisure Studies. 2005; 24(2): 195–207.

332. Küçük Kılıç S, Lakot Atasoy K, Gürbüz B, Öncü E. Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi. 2016; 6(3): 56-70.

333. Güngörmüş HA, Serdar E, Beşikçi T, Dirilik Y. Fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin serbest zaman doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı,10-13 Mayıs 2018, Bodrum/Muğla, 425-426.

334. Ardahan F, Yerlisu Lapa T. Üniversite öğrencilerinin serbest tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 2010; 21(4): 129-136.

335. Yumuk ED. Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: 2019.

336. Memili H, Akar T, Öztürk E, Durmaz H, Güngörmüş HA. Serbest zamanda algılanan özgürlük ile bilinçli farkındalık düzey, ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 11-14 Nisan 2019, Bodrum/Muğla, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 255-256.

337. Öztürk ÖT, Soytürk M, Serin S. University students' perceptions of freedom in leisure. Universal Journal of Educational Research. 2019; 7(3): 803-810.

338. Aytaç Ö. Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşimlar. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimer Dergisi. 2002; 12: 231-260.

339. Ağyar E. Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. Social Indicators Research. 2014; 116(1): 1-15.

340. Gökçe H, Uygurtaş M, Morca Ş. Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 2020; 15(26): 1-1.

341. Marx K. Writings of the young Marx on philosophy and society. Hackett Publishing; 1997.

342. Lafargue P. Tembellik Hakkı, çev. V.Günyol, İstanbul: Cumhuriyet Gazi Yayınevi; 1999.

343. Veblen T. The theory of the leisure class: An economic study of institutions. Aakar Books; 2005.

344. Fromm E. Sağlıklı Toplum, çev. Y.Salman-Z.Tanrısever, İstanbul: Payel Yayınları; 1990.

345. Kleiber D. Developmental intervention and leisure education: A lifespan perspective. World Leisure Journal. 2001; 43(1): 4-10

346. Gürbüz B, Henderson K. Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students. Croatian Journal of Education. 2013; 15(4): 927-957.

347. Kara FM, Emir E, Gürbüz B, Öncü E. Serbest Zamanın Anlamı: Yetişkin Bireyler Örneği. Spormetre. 2018; 16(3): 187-195.

348. Crawford DW, Jackson EL, Godbey GA. Hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences. 1991; 13: 309-20.

349. Samdahl D, Jekubovich NA. Critique of leisure constraints: comparative analyses and understandings. Journal of Leisure Research. 1997; 29: 430-52.

350. Currie J. Motherhood, stress and the exercise experience: Freedom or constraint?. Leisure Studies. 2004; 23: 225-42.

351. Demirbaş G. Locating leisure as the route to well-being: challenges of researching women's leisure in Turkey. Leisure Studies. 2020; *39*(1): 56-67.

352. Cheston S, Kuhn L. Empowering women through microfinance. Draft, Opportunity International. 2002: 64.

353. Dimlioğlu B. Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi; 2018.

354. Teixeira PJ, Carraça V, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2012; 9(1): 78.

355. Ryan RM, Patrick H. Self-determination theory and physical. Hellenic Journal of Psychology. 2009; 6: 107-124.

356. Aşçı FH. Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşllaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi. 2004; 15(1): 39-48.

357. McAuley E, Elavsky S, Motl RW, Konopack JF, Hu L, Marquez DX. Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. 2005; 60(5): 268-275.

358. Topuz B. Klinik pilates' in sağlıklı bireylerdeki fiziksel ve psikolojik etkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi; 2014.

359. Martinsen EW. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. Nordic Journal of Psychiatry. 2008; 62(47): 25-29.

360. Bursnall P. There relationship between physical activity and depressive symptoms in adolescents: a systematic review. World views Evid Based Nurs. 2014; 11(6): 376-82.

361. Ströhle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. Journal of Neural Transmission. 2009; 116(6): 777.

362. Peterson N. Empowerment theory: Clarifying the nature of higher-order multidimensional constructs. American Journal of Community Psychology. 2014; 53(1-2): 96-108.

363. Spreitzer GM. Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. Academy of Management Journal. 1995; 38(5): 1442-1465.

364. Zimmerman MA. Psychological empowerment: Issues and illustrations. American Journal of Community Psychology. 1995; 23(5): 581-599.

365. Peterson NA, Lowe JB, Hughey J, Reid RJ, Zimmerman MA, Speer PW. Measuring the intrapersonal component of psychological empowerment: Confirmatory factor analysis of the sociopolitical control scale. American Journal of Community Psychology. 2006; 38(3-4): 287-297.

366. Speer PW, Jackson CB, Peterson NA. The relationship between social cohesion and empowerment: Support and new implications for theory. Health Education & Behavior. 2001; 28(6): 716-732.

367. Christens BD, Collura JJ, Tahir F. Critical hopefulness: A person-centered analysis of the intersection of cognitive and emotional empowerment. American Journal of Community Psychology. 2013; 52(1-2): 170-184.

368. Balay R. Yönetici Ve Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık. 1. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2000.

369. Elçi E. Türkiye'de "Kadın Olmak" Söylemi: Kadınlarla Yapılmış Bir Söylem Çalışması. Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology. 2011; 31: 1-28.

370. Speer SA. Reconsidering the concept of hegemonic masculinity: Discursive psychology, conversation analysis and participants' orientations. Feminism & Psychology. 2001; 11(1): 107-135.

371. Mean L. Identity and discursive practice: Doing gender on the football pitch. Discourse & Society. 2001; 12(6): 789-815.

372. Reynolds J, Wetherell M, Taylor S. Choice and chance: Negotiating agency in narratives of singleness. The Sociological Review. 2007; 55(2): 331-351.

373. WHO, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi İçin Fiziksel aktivite Stratejisi 2016-2025. https://www.tatd.org.tr/files/files/fiziksel_aktivite.pdf.

374. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, Rankin JW, Smith BK. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2009; 41(2): 459-471.

375. Marmot M, Allen J, Bell R, Bloomer E, Goldblatt P. WHO European review of social determinants of health and the health divide. The Lancet. 2012; 380: 1011-1029.

8. EKLER

EK-1: Bilgilendirme ve Onay Formu

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi tarafından gerçekleştirilmektedir.

Araştırmanın temel amacı, 12 haftalık egzersiz programı ile kadınların serbest zaman ilgilenimleri, serbest zaman doyumu ve özgürlük algıları arasındaki ilişkinin incelenerek bunların kadınların güçlenmesine etkisinin araştırılmasıdır.

Araştırmamıza katılmanız ve bizimle düşüncelerinizi paylaşmanız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcı olmayı kabul ettiğiniz takdirde ….. soruluk bir anketi cevaplamanız ve bu belgede "Katılımcı Beyanı" olarak sizinle paylaşılan bölümde yer alan hususların size anlatıldığını, ve kendi isteğiniz ile katıldığınızı imzalayarak kabul etmeniz beklenmektedir. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgileriniz kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır.

Araştırmaya katılmayı tercih ediyorsanız aşağıya lütfen imza atınız. İmzaladıktan sonra size bu formun bir kopyası verilecektir.

Katılımcının Beyanı

Sn. Canan Koca ve Sn. Esra Emir tarafından Hacettepe Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yapılan ve bilimsel bir araştırma olduğu belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya "katılımcı" olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Araştırma ile ilgili herhangi bir sorun ile karşılaşırsam herhangi bir saatte araştırmacılar Esra Emir'i (0545 4396161) nolu telefonlardan ve H.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi adresinden arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmama konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen araştırma projesinde "katılımcı" olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı:

Adı Soyadı:
İmza Tarih:
Anketi Düzenleyen araştırmacının
Adı Soyadı
Adresi
Tel
İmza Tarih:

EK-2: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. ***Serbest Zaman; "****insanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir".* ***İlgilenim****; "Herhangi bir etkinliğe yönelik kişisel ilgi ya da katılım gösterme ve bunun sonucunda alınan zevk, eğlence ve heyecan"*	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1	Pilates (Zumba), hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
2	Yaşamımın büyük bir bölümünün Pilates (Zumba) etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3	Kendimi Pilates (Zumba) le ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
4	Pilates (Zumba) yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
5	Pilates (Zumba), yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarımla Pilates (Zumba) konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
7	Pilates (Zumba) yaptığım zaman nasıl göründüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
8	Pilates (Zumba) yapmak, kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
9	Pilates (Zumba), benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
10	Pilates (Zumba) yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
11	Arkadaşlarımın çoğu, Pilates (Zumba) bir şekilde ile ilgilidir.	1	2	3	4	5
12	Pilates (Zumba), yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
13	Birini Pilates (Zumba) yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14	Pilates (Zumba) yapmak, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
15	Pilates (Zumba) yaparken, insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

EK-3: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. ***Rekreasyon Aktivitesi; "****insanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan sürede katıldıkları aktiviteler".*	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1	Katıldığım rekreasyon aktiviteleri kendimi önemli hissetmeme yardım eder.	1	2	3	4	5
2	Yapılacak çok sayıda eğlenceli rekreasyon aktivitesi biliyorum.	1	2	3	4	5
3	Beraber rekreasyon aktiviteleri yaptığım kişilerin becerilerini geliştirebilecek şeyler yapabilirim.	1	2	3	4	5
4	Katılmak istediğim rekreasyon aktivitelerini yapacak düzeyde beceriye sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bazen, bir rekreasyon aktivitesi sırasında, aktivitenin iyi gittiği dönemlerde her şeyi yapabileceğimi hissettiğim anlar olur.	1	2	3	4	5
6	Katılabileceğim bir rekreasyon aktivitesini seçmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
7	Rekreasyon aktiviteleri sırasında diğer insanların beni daha beğeneceği şeyler yapabilirim.	1	2	3	4	5
8	Rekreasyon aktiviteleri diğer insanları tanımama yardım eder.	1	2	3	4	5
9	Bir rekreasyon aktivitesini istediğim kadar zevkli hale getirebilirim.	1	2	3	4	5
10	Bir rekreasyon aktivitesi sırasında diğer insanların daha fazla eğlenmesini sağlayacak şeyler yapabilirim.	1	2	3	4	5
11	Rekreasyon aktiviteleri yapacağım kişilere genellikle kendim karar veririm.	1	2	3	4	5
12	Diğer insanlarla birlikte yaptığım rekreasyon aktivitelerinde daha iyiyim.	1	2	3	4	5
13	Yaptığım rekreasyon aktivitelerinin neredeyse tamamını iyi yaparım	1	2	3	4	5
14	Rekreasyon aktiviteleri yaparken yaratıcı olabilirim.	1	2	3	4	5
15	Rekreasyon aktiviteleri yaparken diğer insanların eğlenmesini sağlayabilirim.	1	2	3	4	5
16	Rekreasyon aktiviteleri sırasında kendimi gerçekten yaptığım şeyin içinde hissettiğim zamanlar vardır.	1	2	3	4	5

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. ***Rekreasyon Aktivitesi; "****insanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan sürede katıldıkları aktiviteler".*	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
17	İstemeseler bile, insanları benimle birlikte rekreasyon aktiviteleri yapmaya genellikle ikna edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Neredeyse yaptığım her aktiviteyi kendim için eğlenceli hale getirebilirim.	1	2	3	4	5
19	Yeni arkadaşlar edinmeme yardımcı olan rekreasyon aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
20	Rekreasyon aktiviteleri yaparken iyi şeylerin olmasını sağlayabilirim.	1	2	3	4	5
21	Rekreasyon aktivitelerine katıldığımda, bazen aktivitenin beni gerçekten etkisi altına aldığını hissederim.	1	2	3	4	5
22	İnsanların benimle aktivite yaparken zevk alması için bir şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5
23	Kendimi huzursuz hissettiğimde sakinleşmemi sağlayacak rekreasyon aktiviteleri yapabilirim.	1	2	3	4	5
24	Rekreasyon aktiviteleri yaparken bazen yaptığım şey beni heyecanlandırır.	1	2	3	4	5
25	Rekreasyon aktiviteleri yaparken genelde iyi vakit geçiririm.	1	2	3	4	5

EK-4: Serbest Zaman Doyum Ölçeği

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi arttırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

EK- 5: Görüşme Rehberi

1. Serbest zaman sizin için ne anlam ifade ediyor ?
2. Serbest zamanlarınızı genelde nasıl değerlendiriyormusunuz ?
3. Serbest zamanlarınızda aktivite tercihinizi neye göre belirliyorsunuz? (Aktivite tercihinde bulunurken nelerden etkileniyorsunuz?) Neden?
4. Serbest zamanlarınızı genellikle yalnız mı değerlendirirsiniz yoksa aile veya arkadaşlarınızla mı? Neden?
5. Fiziksel aktivitenin sizin hayatınızdaki yeri nedir?
6. Fiziksel aktiviteye katılarak kendinizi ifade ettiğinizi düşünüyor musunuz? Neden
7. Katıldığınız fiziksel aktivite size kendinizi nasıl hissettiriyor?
8. Fiziksel aktiviteyi eğlenceli buluyor musunuz? Neden?
9. Serbest zamanlarınızda aktivite seçimi yaparken zorlanıyor musunuz? Neden?
10. Farklı türde fiziksel aktivitelere katılmak isteseniz bunu yapabilecek yeterlilikte olduğunuzu düşünüyor musunuz? Neden?
11. Fiziksel aktiviteye katılırken diğer insanlarla iletişim halinde olmaktan hoşlanır mısınız?
12. Fiziksel aktivite ortamındaki diğer insanlarla ilişkileriniz nasıldır? Anlatır mısınız?
13. Yeni tanıştığınız insanların fiziksel aktiviteden hoşlanan insanlar olmasına dikkat eder misiniz ? neden?
14. Fiziksel aktivite ortamına dikkat eder misiniz? Sizce aktiviteye katıldığınız ortam nasıl? Nasıl olmalıdır?
15. Fiziksel aktivite alanının iyi dizayn edilmiş olması sizi nasıl etkiler?
16. Fiziksel aktiviteye katılmak sizi duygusal ve bedensel olarak rahatlatır mı? Neden?
17. Katıldığınız fiziksel aktivitede yapabileceklerinize (kapasitenize) güvenir misiniz? Örnek verirmisiniz?
18. Fiziksel aktivite sayesinde bedeninizi ve kendinizi tanıdığınızı düşünüyor musunuz? Nasıl?
19. Katıldığınız fiziksel aktivitelerde diğer insanlara katkı sağlayabileceğinizi düşünüyor musunuz? Nasıl?
20. Fiziksel aktivite yaparken diğer insanların düşüncelerini önemser misiniz? Nasıl? Neden?
21. Fiziksel aktiviteyi kendiniz için eğlenceli hale getirebiliyor musunuz? Nasıl?
22. Fiziksel aktivite yaparken yaratıcı olduğunuzu düşünüyor musunuz? Neden? Nasıl?
23. Katıldığınız fiziksel aktivitenin size bireysel faydalarını (psikolojik rahatlama, sosyalleşme, dinlenme, eğlenme) anlatır mısınız?
24. Katıldığınız fiziksel aktivite sayesinde zorunluluklarınızdan uzaklaştığınızı, kendinize özel bir alan bulduğunuzu düşünüyor musunuz? Neden? Nasıl?
25. Katıldığınız fiziksel aktivite size yeni şeyler öğretti mi? Nasıl?
26. Katıldığınız fiziksel aktivite sayesinde yapabileceklerinize inancınız arttı mı?
27. Fiziksel aktiviteye katılırken çevrenizden ne tür tepkiler aldınız?
28. Katıldığınız fiziksel aktivite ortamı sizce nasıldı?
29. Katıldığınız fiziksel aktivite ortamında yeterince kendinizi ifade edebildiğinizi düşünüyor musunuz?
30. Katıldığınız fiziksel aktivite sayesinde yeni arkadaşlar edindiniz mi? Çevrenizle sosyal etkileşiminiz nasıldı?
31. Katıldığınız fiziksel aktivite sayesinde bedeninizle ilgili yeni deneyimleriniz oldu mu?
32. Bedensel olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu mu?

EK-6: 12 Haftalık/36 Saatlik Pilates Egzersiz Programı

1.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat
AMAÇ	➢ Tanışma-Kendini tanıtma (Ad-Soyad, Yaş, Daha önce aktiviteye katılma durumu, aktiviteye katılımını kısıtlayıcı sakatlık veya hastalığı var mı?) ➢ Katılımcılara kısaca serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitenin önemini anlatmak ➢ 2 aylık fiziksel aktivite programı boyunca neler yapılacağından, programın amacından kısaca bahsetmek ➢ Pilatesi genel anlamda tanıtmak ➢ Pilatesin genel kurallarını anlatmak ve uygulamak
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı öncesi, sırası veya sonrasında katılımcıların fikirlerini önemsemesi, düşüncelerine saygı duyması ve birlikte fikir paylaşımına önem vermesi ➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ Katılımcılara karşı baskıcı olmaktan kaçınılması, ortaklaşa bir aktivite ortamı sağlaması. ➢ Tüm katılımcılara eşit davranması ve tüm bireylerin eşit olduklarını hissettirmesi
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmalarını sağlamak ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmak ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Pilatesin 7 temel kuralının öğretilmesi ve uygulanması 1. Doğru nefes alma 2. Merkezleme 3. Konsantrasyon 4. Kontrol 5. Doğruluk 6. Akış hareketi 7. İzolasyon ➢ Doğru nefes alma alıştırmaları yapma (saat çalışmalarının yapılması) ➢ Doğru postür duruşu alıştırmaları yapma (Bedenlerini tanıtma) ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

1.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat
AMAÇ	➢ Pilatesin genel kurallarını anlatmak ve uygulamak
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı öncesi, sırası veya sonrasında katılımcıların fikirlerini önemsemesi, düşüncelerine saygı duyması ve birlikte fikir paylaşımına önem vermesi ➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ Katılımcılara karşı baskıcı olmaktan kaçınılması, ortaklaşa bir aktivite ortamı sağlaması. ➢ Tüm katılımcılara eşit davranması ve tüm bireylerin eşit olduklarını hissettirmesi
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmalarını sağlamak ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmak ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Pilatesin 7 temel kuralının öğretilmesi ve uygulanması 8. Doğru nefes alma 9. Merkezleme 10. Konsantrasyon 11. Kontrol 12. Doğruluk 13. Akış hareketi 14. İzolasyon ➢ Doğru nefes alma alıştırmaları yapma (saat çalışmalarının yapılması) ➢ Doğru postür duruşu alıştırmaları yapma (Bedenlerini Tanıtmak) ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

1.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat
AMAÇ	➢ Spine streching hareketleri ile vücudun esnekliğinin kavranması ➢ Nefes çalışmaları ➢ Doğru postür duruşu çalışmaları ➢ Bedenin kontrolünün sağlanması ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı öncesi, sırası veya sonrasında katılımcıların fikirlerini önemsemesi, düşüncelerine saygı duyması ve birlikte fikir paylaşımına önem vermesi ➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ Tüm katılımcılara eşit davranması ve tüm bireylerin eşit olduklarını hissettirmesi
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmalarını sağlamak ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmak ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Nefes Kontrol çalışmalarının tekrarlanması ➢ Doğru postür duruşu çalışmalarının tekrarlanması ➢ Küçük dairesel hareketlerle vücudu kontrol etme çalışmalarına başlanması ➢ Roll down ➢ Push up ➢ Spine stretch forward ➢ 15 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

2.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Vücut kontrolünün sağlanması ➢ Denge çalışmaları ➢ Güç ve koordinasyon gerektiren hareketlerin yapılması
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ Tüm katılımcılara eşit davranılması ve tüm bireylerin eşit olduklarının hissettirilmesi ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmak ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Toe tap hareketleri ➢ Cork screw hareketleri/basamaklamaları ➢ Leg stretch/Double leg stretch ➢ Swimming hareketleri/basamaklamaları ➢ 15 sayı mekik ➢ Doğru nefes alma alıştırmaları yapma (saat çalışmalarının yapılması) ➢ Doğru postür duruşu alıştırmaları yapma ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

2.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Vücut kontrolünün sağlanması ➢ Denge çalışmaları ➢ Eklem güçlendirme çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ Tüm katılımcılara eşit davranılması ve tüm bireylerin eşit olduklarının hissettirilmesi ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmak ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Toe tap hareketleri ➢ Cork screw hareketleri/basamaklamaları ➢ Teleskop hareketleri ➢ Leg stretch hareketleri ➢ 20 sayı mekik ➢ Doğru nefes alma alıştırmaları yapma (saat çalışmalarının yapılması) ➢ Doğru postür duruşu alıştırmaları yapma ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

2.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Vücut kontrolünün sağlanması ➢ Eklem güçlendirme çalışmaları ➢ Esneklik geliştirici hareketler
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ Tüm katılımcılara eşit davranılması ve tüm bireylerin eşit olduklarının hissettirilmesi ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmak ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Teleskop hareketleri ➢ Leg stretch hareketleri ➢ Duvar hareketleri ➢ 20 sayı mekik ➢ Doğru nefes alma alıştırmaları yapma (saat çalışmalarının yapılması) ➢ Doğru postür duruşu alıştırmaları yapma ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

3.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Vücut kontrolünün sağlanması ➢ Esneklik geliştirici hareketler ➢ Abdominal bölge çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Leg stretch hareketleri ➢ Karın hareketleri serisi ➢ Criss-cross harekeri ➢ Double leg strech hareketi ➢ 25 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

3.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Vücut kontrolünün sağlanması ➢ Abdominal bölge çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Karın hareketleri serisi ➢ Criss-cross harekeri ➢ Double leg strech hareketi ➢ Cork screw ➢ 25 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

3.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Leg bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Side leg serisi ➢ Side leg lift serisi ➢ Side leg circle serisi ➢ Side leg up/down serisi ➢ Side leg stretch ➢ Hundred hareketi ➢ 25 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

4.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Leg bölgesi çalışmaları ➢ Kol bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Farklılıklara saygı duymak/duyulmasını sağlamak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kültürel normların ve kuralların yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o İdeal kadın bedeni algısını yıkıcı söylemlerde bulunmak ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Single leg circle ➢ Single leg stretch ➢ Hundred hareketi ➢ Thereband önde yana çekiş, thereband yukarıda yukarı yana çekiş ve varyasyonları ➢ Thereband ile spine stretch ➢ Mat üzerinde thereband hareketleri ➢ Thereband ile hundred hareketi ➢ 30 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

4.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Kol bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Farklılıklara saygı duymak/duyulmasını sağlamak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kültürel normların ve kuralların yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o İdeal kadın bedeni algısını yıkıcı söylemlerde bulunmak ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dakika zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Thereband önde yana çekiş, thereband yukarıda yukarı yana çekiş ve varyasyonları ➢ Thereband ile spine stretch ➢ Mat üzerinde thereband hareketleri ➢ Thereband ile hundred hareketi ➢ 30 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

4.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Kol bölgesi çalışmaları ➢ Sırt bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Farklılıklara saygı duymak/duyulmasını sağlamak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Kültürel normların ve kuralların yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak ➢ İdeal kadın bedeni algısını yıkıcı söylemlerde bulunmak ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlamak ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Mat üzerinde thereband hareketleri ➢ Thereband ile hundred hareketi ➢ Spine twist ➢ The saw ➢ Mermaid ➢ 30 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

5.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Sırt bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteyi kendileri için anlamlı hale getirmeyi sağlama ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Spine twist ➢ The saw ➢ Mermaid ➢ Single leg kicks /Double leg kicks ➢ Thereband ile hundred ➢ 30 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

5.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Sırt bölgesi çalışmaları ➢ Abdominal bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteyi kendileri için anlamlı hale getirmeyi sağlama ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Single leg kicks /Double leg kicks ➢ Thereband ile hundred ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ 35 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

5.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	Abdominal bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteyi kendileri için anlamlı hale getirmeyi sağlama ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ Rolling like a ball ➢ Side tos ide ➢ Leg pulls ➢ 35 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

6.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Tüm bölgelerin çalıştırılması
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ Katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteyi kendileri için anlamlı hale getirmeyi sağlama ➢ Özerklik ve öz saygının arttırılması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ The saw ➢ Shoulder bridge ➢ Karın hareketleri serisi ➢ Toe tap ➢ Roll up-roll down ➢ Dips ➢ 40 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

6.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Tüm bölgelerin çalıştırılması
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteyi kendileri için anlamlı hale getirmeyi sağlama ➢ Özerklik ve öz saygının arttırılması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ The saw ➢ Shoulder bridge ➢ Karın hareketleri serisi ➢ Toe tap ➢ Roll up-roll down ➢ Dips ➢ 40 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

6.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	-
AMAÇ	➢ Drill ve Aerobik çalışması
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteyi kendileri için anlamlı hale getirmeyi sağlama ➢ Özerklik ve öz saygının arttırılması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteyi onlar için eğlenceli hale getirme ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Yaratıcılıklarını ortaya çıkartma
İÇERİK	➢ 10 dakika düz koşu ➢ Drill hareketleri ➢ Aerobik çalışmaları ➢ 45 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

7.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Gymball
AMAÇ	➢ Abdominal bölge çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Özerklik ve öz saygının arttırılması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Yaratıcılıklarını ortaya çıkartma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Breathing in neutral spine (gymball alıştırması) ➢ Gymball ile shoulder bridge ➢ Hundred ➢ The saw ➢ Double legs with gymball up/down ➢ Plank (35 sn) ➢ 45 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

7.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Gymball
AMAÇ	➢ Abdominal bölge çalışmaları ➢ Leg bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Özerklik ve öz saygının arttırılması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Yaratıcılıklarını ortaya çıkartma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Breathing in neutral spine (gymball alıştırması) ➢ Double legs with gymball up/down ➢ Plank (35 sn) ➢ Basic plank ➢ Push up ➢ Swimming ➢ 50 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

7.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Gymball
AMAÇ	➢ Leg bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Özerklik ve öz saygının arttırılması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Psikolojik ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlama ➢ Aktiviteye ilgilerini arttırma ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Yaratıcılıklarını ortaya çıkartma
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Basic plank ➢ Push up ➢ Swimming ➢ Twist ➢ Rocking swan ➢ 30 sayı gymball üzerinde ters mekik ➢ 50 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

8.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- thereband-Gymball
AMAÇ	➢ Tüm Bölgeler
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmk ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Fiziksel aktiviteyi yaşam felsefesi haline getirebilmeyi destekleme
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Thereband yardımıyla swimming /basamaklamaları ➢ Swan dive/basamaklamaları ➢ Heel beats ➢ Gymbal ile shoulder bridge ➢ Double legs witg gymball up/down ➢ Plank ➢ 50 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

8.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- thereband-Gymball
AMAÇ	➢ Tüm Bölgeler
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak ➢ Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmak ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Fiziksel aktiviteyi yaşam felsefesi haline getirebilmeyi destekleme
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Push up ➢ Thereband sağ-sol ayaklardan sabitlenerek öne, yana ve arkaya kol serisi ➢ Therebandı önde yana çekiş, yukarıda yukarı yana çekiş gibi kol hareketleri ve varyasyonları ➢ Rocking swan ➢ 30 sayı gtmball üzerinde ters mekik ➢ 50 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

8.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat
AMAÇ	➢ Pilatesin temel prensipleriyle 8 haftalık program içerisinde öğrenilen hareketlerin tekrarlanması ➢ 8 haftalık programın değerlendirilmesi
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Sosyalleşmelerine katkıda bulunmak ➢ Kendilerine özel mekanlar yaratmalarını sağlama ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Fiziksel aktiviteyi yaşam felsefesi haline getirebilmeyi destekleme
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Pilatesin 7 temel kuralının öğretilmesi ve uygulanması 15. Doğru nefes alma 16. Merkezleme 17. Konsantrasyon 18. Kontrol 19. Doğruluk 20. Akış hareketi 21. İzolasyon ➢ Doğru nefes alma alıştırmaları yapma (saat çalışmalarının yapılması) ➢ Doğru postür duruşu alıştırmaları yapma ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

9.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Sırt bölgesi çalışmaları ➢ Abdominal bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Spine twist ➢ The saw ➢ Mermaid ➢ Single leg kicks /Double leg kicks ➢ Thereband ile hundred ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ Rolling like a ball ➢ Side tos ide ➢ Leg pulls ➢ 60 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

9.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Sırt bölgesi çalışmaları ➢ Abdominal bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Spine twist ➢ The saw ➢ Mermaid ➢ Single leg kicks /Double leg kicks ➢ Thereband ile hundred ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ Rolling like a ball ➢ Side tos ide ➢ Leg pulls ➢ 60 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

9.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- Bosu Topu-Thereband
AMAÇ	➢ Sırt bölgesi çalışmaları ➢ Abdominal bölgesi çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Bireyleri güçlendirmek veya diğer bir ifadeyle bireylerin gelişiminde önemli rol oynayacak yeterlilik ve yetkinlik gibi örtük öğrenme yöntemleriyle benlik saygısını ve özerkliklerini geliştirmek. ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Spine twist ➢ The saw ➢ Mermaid ➢ Single leg kicks /Double leg kicks ➢ Thereband ile hundred ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ Rolling like a ball ➢ Side tos ide ➢ Leg pulls ➢ 60 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

10.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- thereband-Gymball
AMAÇ	➢ Tüm Bölgeler
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Pilates programı öncesi, sırası veya sonrasında katılımcıların fikirlerini önemsemesi, düşüncelerine saygı duyması ve birlikte fikir paylaşımına önem vermesi
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Fiziksel aktiviteyi yaşam felsefesi haline getirebilmeyi destekleme
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Thereband yardımıyla swimming /basamaklamaları ➢ Swan dive/basamaklamaları ➢ Heel beats ➢ Gymbal ile shoulder bridge ➢ Double legs witg gymball up/down ➢ Plank ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ Rolling like a ball ➢ Side tos ide ➢ Leg pulls ➢ 60 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

10.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- thereband-Gymball
AMAÇ	➢ Tüm Bölgeler
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Pilates programı öncesi, sırası veya sonrasında katılımcıların fikirlerini önemsemesi, düşüncelerine saygı duyması ve birlikte fikir paylaşımına önem vermesi
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Fiziksel aktiviteyi yaşam felsefesi haline getirebilmeyi destekleme
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Thereband yardımıyla swimming /basamaklamaları ➢ Swan dive/basamaklamaları ➢ Heel beats ➢ Gymbal ile shoulder bridge ➢ Double legs witg gymball up/down ➢ Plank ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ Rolling like a ball ➢ Side tos ide ➢ Leg pulls ➢ 60 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

10.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat- thereband-Gymball
AMAÇ	➢ Tüm Bölgeler
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Pilates programı öncesi, sırası veya sonrasında katılımcıların fikirlerini önemsemesi, düşüncelerine saygı duyması ve birlikte fikir paylaşımına önem vermesi
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kendine güven ve başarı hissinin arttırılması ➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Bedenlerini tanımalarına yardımcı olmak ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Fiziksel aktiviteyi yaşam felsefesi haline getirebilmeyi destekleme
İÇERİK	➢ 10 dakika Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Thereband yardımıyla swimming /basamaklamaları ➢ Swan dive/basamaklamaları ➢ Heel beats ➢ Gymbal ile shoulder bridge ➢ Double legs witg gymball up/down ➢ Plank ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ Rolling like a ball ➢ Side tos ide ➢ Leg pulls ➢ 60 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

11.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Vücut kontrolünün sağlanması ➢ Esneklik geliştirici hareketler ➢ Abdominal bölge çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Leg stretch hareketleri ➢ Karın hareketleri serisi ➢ Criss-cross harekeri ➢ Double leg strech hareketi ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ 70 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

11.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Vücut kontrolünün sağlanması ➢ Esneklik geliştirici hareketler ➢ Abdominal bölge çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Leg stretch hareketleri ➢ Karın hareketleri serisi ➢ Criss-cross harekeri ➢ Double leg strech hareketi ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ 70 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

11.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	Mat-Bosu Topu
AMAÇ	➢ Vücut kontrolünün sağlanması ➢ Esneklik geliştirici hareketler ➢ Abdominal bölge çalışmaları
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Korku, yetersizlik ve ikincilleştirilmeleriyle savaşmak ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Kapasitelerinin farkında olmalarının sağlanması ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Kültürel pratiklerin yeniden tanımlanmasına katkıda bulunmak o ikincilleştirme söylemlerinin aksi söylemlerde bulunmak o Kullanılan dile ve kelimelere toplumsal cinsiyet sözlüğü kapsamında dikkat etmek ➢ Aktif katılımlarının sağlanıp zoru başarabileceklerine olan inançlarının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması
İÇERİK	➢ 10 dk Zumba ile ısınma ve streching hareketlerinin yapılması ➢ Leg stretch hareketleri ➢ Karın hareketleri serisi ➢ Criss-cross harekeri ➢ Double leg strech hareketi ➢ Roll back oblique hareketler serisi ➢ Spine stretch varyasyonları ➢ 70 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

12.Hafta / 1. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	-
AMAÇ	➢ Drill ve Aerobik çalışması
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Yaratıcılıklarını ortaya çıkartma
İÇERİK	➢ 10 dakika düz koşu ➢ Drill hareketleri ➢ Aerobik çalışmaları ➢ 70 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

12.Hafta / 2. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	-
AMAÇ	➢ Drill ve Aerobik çalışması
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Yaratıcılıklarını ortaya çıkartma
İÇERİK	➢ 10 dakika düz koşu ➢ Drill hareketleri ➢ Aerobik çalışmaları ➢ 70 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

12.Hafta / 3. Ders	
SÜRE	60 dk.
ARAÇ-GEREÇ	-
AMAÇ	➢ Drill ve Aerobik çalışması
FEMİNİST STRATEJİLER	➢ Pilates programı sırasında yerleşme düzenine dikkat etmesi, otoriter bir yerleşim düzeni değil tüm katılımcıların ve kendisinin eşit olduğu bir yerleşim düzenini uygulaması ➢ katılımcıların başarı hissinin ve yapabileceklerine olan inancının desteklenmesi ve arttırılması ➢ Tek başına yapabileceklerine olan inancının geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Liderlik becerilerinin geliştirilmesi/desteklenmesi ➢ Öğrenilen bilgileri kendileri için anlamlı hale getirme ve günlük yaşama uyarlayabilme ➢ katılımcılara geri dönütler yapması
GÜÇLENDİRME HEDEFLERİ	➢ Fiziksel formu geliştirme ➢ Aktivite ile kendilerini özdeşleştirmelerini sağlama ➢ Beceri ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak ➢ Aktivite ile kendi benliklerinin ortaya çıkartılması ➢ Kendilerini ifade etmelerini sağlama ➢ Aktiviteden beklentilerini sağlama ve tatmin olmalarını atkıda bulunma ➢ Yaratıcılıklarını ortaya çıkartma
İÇERİK	➢ 10 dakika düz koşu ➢ Drill hareketleri ➢ Aerobik çalışmaları ➢ 70 sayı mekik ➢ 10 dakika soğuma ve streching hareketlerinin yapılması

EK-7: Etik Kurul İzni

Sayın Kemal Aksu

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

10 Kasım 2016

Sayı : 35853172/ 431 - 3415

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Fakülteniz öğretim üyelerinden **Prof. Dr. Canan KOCA ARITAN** sorumluluğunda **Arş. Gör. Esra EMİR** tarafından yürütülen **"Kadınların Güçlendirilmesinin Yolu Olarak Serbest Zaman: Fiziksel Aktivite Programının Feminist Yapılandırılması''** başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **01 Kasım 2016** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 3001 - 3002 • Faks: 0 (312) 311 9992
E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr • www.hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:
Yazı İşleri Müdürlüğü
0 (312) 305 1008

EK-8: Tez Çalışması Orjinallik Raporu ve Dijital Makbuz

SERBEST ZAMAN DOYUMU, İLGİLENİM VE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK İLİŞKİSİ: FİZİKSEL AKTİVİTE YOLUYLA KADINLARIN GÜÇLENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

%6	%5	%2	%3
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
2	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<%1
3	Submitted to Hacettepe University Öğrenci Ödevi	<%1
4	www.scribd.com İnternet Kaynağı	<%1
5	www.erpacongress.com İnternet Kaynağı	<%1
6	Submitted to Canakkale Onsekiz Mart University Öğrenci Ödevi	<%1
7	wcssr.org İnternet Kaynağı	<%1
8	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1

turnitin

Dijital Makbuz

Bu makbuz ödevinizin Turnitin'e ulaştığını bildirmektedir. Gönderiminize dair bilgiler şöyledir:

Gönderinizin ilk sayfası aşağıda gönderilmektedir.

Gönderen:	Esra Emir
Ödev başlığı:	Esra EMİR
Gönderi Başlığı:	SERBEST ZAMAN DOYUMU, İLGİL…
Dosya adı:	G_RL_K_L_K_S_F_Z_KSEL_AKT_…
Dosya boyutu:	443.75K
Sayfa sayısı:	151
Kelime sayısı:	42,272
Karakter sayısı:	304,801
Gönderim Tarihi:	19-Ağu-2020 01:36PM (UTC+0300)
Gönderim Numarası:	1371353823

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SERBEST ZAMAN DOYUMU, İLGİLENİM VE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK İLİŞKİSİ: FİZİKSEL AKTİVİTE YOLUYLA KADINLARIN GÜÇLENMESİ

Esra EMİR

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
DOKTORA TEZİ

ANKARA
2020

Copyright 2020 Turnitin. Tüm hakları saklıdır.

9. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Esra EMİR

Doğum Tarihi : 8 Ağustos 1988

Öğrenim Durumu : Doktora

İletişim : emiresraa@gmail.com

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Kocaeli Üniversitesi	2005-2009
Y. Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Karadeniz Teknik Üniversitesi	2010-2013
Doktora	Spor Bilimleri ve Teknolojisi	Hacettepe Üniversitesi	2014-2020

Yüksek Lisans Tezi Başlığı ve Tez Danışmanı:

Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği (Yrd.Doç.Dr. Erman ÖNCÜ)

Doktora Tezi Başlığı ve Danışmanı:

Serbest Zaman Doyumu, İlgilenim ve Algılanan Özgürlük İlişkisi: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi (Prof. Dr. Canan KOCA, Eş Danışman Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ)

GÖREVLER:

Görev Ünvanı	Görev Yeri	Yıl
Araştırma Görevlisi	Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi	2014- 2020

ÖDÜLLER:

1. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 12-14 Aralık 2012, Denizli, "*Boş zaman engelleri ölçeği: Yapı geçerliğinin test edilmesi*" isimli bildiri ile **En İyi Sözel Bildiri Ödülü**
2. 13. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, 7-9 Kasım 2014 Konya, "*Rekreasyonel egzersize katılımı engelleyen ve güdüleyen faktörlerin algılanmasındaki farklılıklar"* isimli bildiri ile **En İyi Sözel Bildiri Ödülü**

ESERLER

A. <u>Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında (*Proceedings*) basılan bildiriler:</u>

1. Emir, E., Öncü, E., & Gürbüz, B. (2013). Examination of constraints to leisure activities in Turkish university students. *The 55th ICHPER-SD Anniversary World Congress*, Istanbul, Turkey.
2. Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2012). Leisure constraints questionnaire: Testing the construct validity. *12th International Sports Sciences Congress*, Denizli, Turkey.
3. Kara, F.M., Emir, E., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2013). Meaning of leisure: Perspectives of adults. 2th Recreation Research Congress, Aydın Turkey.
4. Özen, G., Emir, E., Koca, C. (2014). Athletes' perceptions of sexual harrasment in Turkey. *International Gender and Sport Symposium*, Ankara, Turkey.
5. Emir, E., Karaçam, M. Ş., Koca, C. (2014). Women boxers: Keeping the gloves on in and out of the boxing ring. *13th International Sport Sciences Congress*, Konya, Turkey.
6. Emir, E. Gürbüz, B. Öncü, E. (2014). Different in the perception of constraints and motives on leisure time exercise participation. *13th International Sport Sciences Congress*, Konya, Turkey.
7. Emir, E., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2015). Differences in Leisure Constraints and Negotiation Strategies: A Turkish Perspective. ERPA International Congress on Education, Athens, Greece.
8. Gürbüz, B., Doğan, A.A., Emir, E. & Kaya, S. (2015). Motives and constraints for leisure activity participation among young people in Turkey. . ERPA International Congress on Education, Athens, Greece.
9. Gürbüz, B., Öncü, E. &Emir, E. (2015). Adaptation of Leisure Facilitator Scale to Turkısh: A validity and reliability study. 3th Recreation Research Congress, Eskişehir, Turkey.
10. Emir,E., Koca, C. (2016). Kadın güreşçilerin güreş alanındaki sorunları: Toplumsal cinsiyet analizi. 3th International Traditional Turkish Wrestling Symposium and Games, Kahramanmaraş, Türkiye
11. Sarol, H., Gürbüz, B., Çimen, Z. & Emir, E. (2016). Perceived constraints and motivation to Physical activity participation, 14th International Sport Sciences Congress, Antalya, Turkey.
12. Emir,E. & Koca, C. (2016). Analysis of the meaning of leisure time for women who participate in Physical activities in their leisure time within the context of power and subjectivity, 14th International Sport Sciences Congress, Antalya, Turkey.

13. Emir, E., Küçük Kılıç, S., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2016). Leisurely participation of Turkish women's: Constraints and facilitators, 14th International Sport Sciences Congress, Antalya, Turkey.
14. Emir,E. & Öztürk, O. (2016). Valuable grants given to presence wrestlers and prayers in Wrestling in Mahmud I. period, 3th International Traditional Turkish Wrestling Symposium and Games, Kahramanmaraş, Turkey.

B. <u>Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:</u>

1. Kara, F.M., Emir, E., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2013). Serbest zamanın anlamı: Yetişkin bireyler örneği, *II.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi,* Aydın, Türkiye.
1. Emir, E. (2015). Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: Algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi, 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mersin, Türkiye
2. Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2015). Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir, Türkiye.

<u>C. Makaleler:</u>

1. Emir, E., Karaçam, M.Ş., Koca, C. (2015). Kadın boksörler: Boks ringinde ve ringin dışında sürekli eldiven giymek. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi,* 2015, 26(4): 136-154.
2. Kara, F. M., Emir, E., Gürbüz, B., Öncü, E. (2018). Serbest Zamanın Anlamı: Yetişkin Bireyler Örneği. *SPORMETRE,* 2018, 16 (3): 187-195.
3. Özen, G., Emir, E., Koca, C. (2018). Türkiye'de Sporcuların Cinsel Taciz Algıları ve Deneyimleri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi,* 29 (4), 157-177.
3. Gürbüz, B., Öncü, E., Emir, E. (2019). The Turkish Adaptation of Leisure Facilitator Scale: a Validity and Reliability Study. *Physical Education of Students Journal*. 2019;23(2): 64-69. ESCI

BİLİMSEL KURULUŞLARA ÜYELİKLER

1. Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği, 2014-
2. Kadınlar İçin Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği, 2014-