

T.C.

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ İLE DESTEKLENMİŞ ÇEVİRİMİÇİ
YAPILAN PİLATES EGZERSİZLERİNİN SEDANTER KADINLARIN
SOSYAL FİZİK KAYGI VE DUYGU DURUMA ETKİSİ**

Fatmanur ÖZTÜRK

Kocaeli Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin

Spor Bilimleri Doktora Programı için Öngördüğü

DOKTORA TEZİ

Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ

2023

T.C.

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ İLE DESTEKLENMİŞ ÇEVİRİMİÇİ
YAPILAN PİLATES EGZERSİZLERİNİN SEDANTER KADINLARIN
SOSYAL FİZİK KAYGI VE DUYGU DURUMA ETKİSİ**

Fatmanur ÖZTÜRK

Kocaeli Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Spor Bilimleri Doktora Programı için Öngördüğü

DOKTORA TEZİ

Olarak Hazırlanmıştır

1. Danışman: Prof. Dr. Kürşad SERTBAŞ
2. Danışman: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER

Etik Kurul Onay No: E80418770-020-69440

KOCAELİ

2023

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Tez Adı: Öğretim Yöntemleri ile Desteklenmiş Çevrimiçi Yapılan Pilates Egzersizlerinin
Sedanter Kadınların Sosyal Fizik Kaygı ve Duygu Duruma Etkisi

Tez yazarı: Fatmanur ÖZTÜRK

Tez savunma tarihi: 12.05.2023

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Kürşad SERTBAŞ

Bu çalışma, sınav kurulumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir.



Onay

Bu tez Kocaeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla onaylanmıştır.

.... /.... /2023

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Öğretim Yöntemleri ile Desteklenmiş Çevrimiçi Yapılan Pilates Egzersizlerinin Sedanter Kadınların Sosyal Fizik Kaygı ve Duygu Durumuna Etkisi

Amaç: Bu çalışmanın amacı öğretim yöntemleri ile desteklenmiş çevrimiçi yapılan pilates egzersizlerinin sedanter kadınların sosyal fizik kaygı ve duygu durumuna etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada nicel ve nitel veri toplama yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Çalışma grubu, yaş aralığı 25-55 yaş olan ve 31 kişi kontrol, 36 kişi deney olmak üzere toplam 67 kişiden oluşmaktadır. Kontrol grubu daha önce pilates yapmamış ve araştırma tarihleri boyunca düzenli olarak herhangi bir egzersize katılım göstermeyecek kadın katılımcıdan oluşurken, deney grubu düzenli pilates yapmamış kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Deney grubuna 20 hafta, haftada üç gün 50 dakikalık Pilates Egzersiz Programı uygulanmıştır. Anlatım yöntemi, gösterip yaptırma yöntemi, komut yöntemi, alıştırma yöntemi, katılım yöntemi ile desteklenmiş ve çevrimiçi egzersiz eğitimi bu şekilde yürütülmüştür. Çalışmanın uygulama sürecinde nicel kısmında “Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği” ile “Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği” kullanılmış, nitel bölümünde pilates ve durum günlükleri ile odak grup görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen nicel verilerin analizinde ilişkisiz örneklem t-testi, ilişkili örneklem t-testi; nitel veri analizinde ise içerik analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Deney grubundaki kadınların sosyal fizik kaygı ve pozitif- negatif duygu durum ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($p < .01$) kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı ve pozitif- negatif duygu durum puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Deney ve kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < .01$). Deney ve kontrol grubu kadınların pozitif ($p < .01$) ve negatif ($p < .01$) duygu durum son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Sonuç: Deney grubundaki kadınların sosyal fizik kaygı ön test- son test puanları arasında anlamlı fark görülürken, kontrol grubundaki kadınların puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney grubundaki kadınların pozitif- negatif duygu durum ön test- son test

puanları arasında anlamlı fark görülürken, kontrol grubundaki kadınların puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi eğitim, Pilates Egzersizi, Sosyal Fizik Kaygı, Duygu Durum, Öğretim Yöntemleri



ABSTRACT

The Effect of Online Pilates Exercises Supported by Teaching Methods on Social Physique Anxiety and Emotional Status of Sedentary Women

Purpose: The aim of this study is to examine the effects of online pilates exercises supported by teaching methods on the social physical anxiety and mood of sedentary women.

Method: Quantitative and qualitative data collection methods were used together in the study. The study group consists of 67 people, whose age range is 25-55, 31 of whom are control and 36 people are experimental. While the control group consists of female participants who have not done pilates before and will not participate in any exercise regularly during the research dates, the experimental group consists of female participants who do not regularly do pilates. A 50-minute Pilates Exercise Program was applied to the experimental group for 20 weeks, three days a week. The lecture method was supported by the demonstration method, command method, practice method, participation method and online exercise training was carried out in this way. During the implementation process of the study, "Social Physical Anxiety Scale" and "Positive and Negative Mood State Scale" were used in the quantitative part, and focus group interviews were conducted with pilates and situation diaries in the qualitative part. Independent samples t-test and dependent samples t-test were used to analyze the quantitative data obtained from the research; content analysis was used to analyze the qualitative data.

Results: A significant difference was found between the social physical anxiety and positive-negative mood pretest-posttest mean scores of the women in the experimental group in favor of the posttest ($p < .01$), while the mean scores of social physical anxiety and positive-negative mood scores of the women in the control group were found. It is seen that there is no significant difference between them ($p > .05$). When the social physical anxiety post-test mean scores of the women in the experimental and control groups were examined, it was determined that there was a significant difference in favor of the experimental group ($p < .01$). When the positive ($p < .01$) and negative ($p < .05$) mood post-test mean scores of the experimental and control group women were examined, it was determined that there was a significant difference in favor of the experimental group.

Conclusion: While there was a significant difference between the social physical anxiety pretest-posttest scores of the women in the experimental group, there was no significant difference between the scores of the women in the control group. While there was a

significant difference between the positive-negative mood pre-test and post-test scores of the women in the experimental group, there was no significant difference between the scores of the women in the control group.

Keywords: Online education, Pilates Exercise, Social Physics Anxiety, Mood, Teaching Methods



TEŞEKKÜR

Bu çalışmam sürecince tez danışmanım olarak değerli bilgi, görüş ve deneyimleriyle beni yönlendiren, doktora eğitimim boyunca desteğini hissettiğim kıymetli danışmanım Prof. Dr. Kürşad SERTBAŞ'a en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tezime değerli deneyim ve görüşleri ile katkıda bulunan, yönlendirmeleri ile destekleyen, akademik eğitim sürecimde varlığını hissettiğim kıymetli yardımcı danışmanım Prof. Dr. Gülten HERGÜNER hocama saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman olduğu gibi bu süreçte de varlığını her daim hissettiğim, bilgisi ve deneyimleriyle en sıkıştığım zamanlarda katkıları ile bana ışık olan, beni benden daha çok düşünen canım ablam Doç. Dr. Nurhan ÖZTÜRK'e teşekkür ederim.

Çalışmam süresince yardımlarını esirgemeyen, her daim desteğini ve sabrını hissettiğim çok kıymetli arkadaşım Dr. Utku GÖNENER'e çok teşekkür ederim.

Tezimin oluşmasında bana katkıda bulunan tüm hocalarıma ve katılımcılara teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca her zaman arkamda olan desteklerini ve sevgilerini her zaman hissettiren canım babam Yusuf ÖZTÜRK'e, canım annem Nuran ÖZTÜRK'e, canım ağabeyim Mahmut ÖZTÜRK'e ve canım kardeşim Furkan ÖZTÜRK'e sonsuz teşekkürler.

Fatmanur ÖZTÜRK

ORJİNALLİK BİLDİRİMİ

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Öğretim Yöntemleri ile Desteklenmiş Çevrimiçi Yapılan Pilates Egzersizlerinin Sedanter Kadınların Sosyal Fizik Kaygı ve Duygu Duruma Etkisi” başlıklı tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, şekil, tablo ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimde yer alan deneysel çalışmalar/araştırmalar bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yapılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususlar bir intihal programı (Turnitin vb.) kullanılarak test edilmiş olup, doğruluğunu beyan ederim.

12/05/2023

Fatmanur ÖZTÜRK

İmza

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
ORJİNALLİK BİLDİRİMİ	ix
İÇİNDEKİLER	x
SİMGELER ve KISALTMALAR	xii
ŞEKİLLER	xiii
TABLolar	xv
1. GİRİŞ	16
1.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	16
1.2. Pilates	18
1.2.1. Pilates Egzersizi Nedir?	18
1.2.2. Pilates Uygulama Yöntemleri	20
1.2.3. Pilatesin Hareket İlkeleri	22
1.3. Sosyal Fizik Kaygı	26
1.4. Duygu ve Duygu Durum Kavramı	28
1.5. Öğretimde Strateji Yöntem Teknik Kavramları	31
1.5.1. Yöntem Seçimini Etkileyen Faktörler	32
1.5.2. Beden Eğitimi ve Sporda Kullanılan Yöntemler	33
1.6. Çevrimiçi Eğitim (Uzaktan Eğitim)	44
1.6.1. Spor ve Teknoloji Kullanımı	46
1.6.2. Covid-19 Sürecinde Spor ve Egzersiz	47
2. AMAÇ	50
3. YÖNTEM	51
3.1. Araştırmanın Modeli	51
3.2. Çalışma Grubu	54
3.2.1. Çalışma Grubunun Öntest Puanlarının Analizi	57
3.3. Veri Toplama Araçları	58
3.3.1. Nicel Veri Toplama Araçları	59
3.3.2. Nitel Veri Toplama Araçları	59
3.4. Uygulama Süreci	62
3.5. Pilates Eğitim Programı: Egzersiz Eğitimi	63
3.5.1. Pilates Mat- Work Egzersiz Hareketleri	67
3.6. Verilerin Analizi	76

3.6.1.	Nicel Verilerin Analizi	76
3.6.2.	Nitel Verilerin Analizi	77
3.7.	Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği	78
3.7.1.	Geçerlik	79
3.7.2.	Güvenirlik	79
3.7.3.	Etik	80
4.	BULGULAR	81
4.1.	Nicel Verilere İlişkin Bulgu ve Yorumlar	81
4.1.1.	Sosyal Fizik Kaygı Durumuna İlişkin Bulgu ve Yorumlar	81
4.1.2.	Pozitif-Negatif Duygu Duruma İlişkin Bulgu ve Yorumlar	86
4.2.	Nitel Verilere İlişkin Bulgu ve Yorumlar	90
4.2.1.	Pilates Günlüğünden Elde Edilen Bulgu ve Yorumlar	90
4.2.2.	Odak Grup Görüşmelerden Elde Edilen Bulgu ve Yorumlar	103
5.	TARTIŞMA	115
5.1.	Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkinin Tartışılması	115
5.2.	Duygu Durum Düzeyleri Üzerindeki Etkinin Tartışılması	121
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER	128
7.	KAYNAKLAR	130
8.	ÖZGEÇMİŞ	139
EKLER		142
EK-1:	Kişisel Bilgi Formu	142
EK-2:	Sosyal Fizik Kaygı Envanteri	143
EK-3:	Olumlu-Olumsuz Duygu Durum Ölçeği	144
EK-5:	Durum Günlüğüm (Kontrol Grubu İçin)	146
EK-6:	Odak Grup Görüşme Deney ve Kontrol Soru Formu	147
EK-7:	Pilates Antrenörlük Belgesi	148
EK-8:	Etik Kurul Onayı	149
EK-9:	Tez Denetleme Listesi	150

SİMGELER ve KISALTMALAR

N: Örneklemnin Büyüklüğü

Sd: Serbestlik Derecesi

SPSS: Statistical, Package for The Social Sciences

t-test: Dependent Samples t-Test (İlişkili (bağımlı)-Independent Samples t-Test (İlişkisiz (bağımsız) örneklem için t-testi analizi)

\bar{X} : Aritmetik Ortalama

SS: Standart Sapma

SFK: Sosyal Fizik Kaygı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

OGG: Odak Grup Görüşme

EBA: Eğitim Bilişim Ağı

TRT: Türkiye Radyo Televizyon Kurumu

ŞEKİLLER

Şekil 1. 1. Cadillac	21
Şekil 1. 2. Reformer	22
Şekil 1. 3. Chair	22
Şekil 3. 1. Karma yöntemler araştırması desenleri	52
Şekil 3. 2. Araştırmanın uygulama süreci	62
Şekil 3. 3. Uygulama sürecine ilişkin görseller	63
Şekil 3. 4. Breating (Nefes)	67
Şekil 3. 5. Omurga nötr (Doğal) pozisyon/ posterior tilt (Arka eğim) / anterior tilt	67
Şekil 3. 6. Omurganın farklı pozisyonlarda hizalanması	68
Şekil 3. 7. Bend the kness (Dizleri yana yatırma)	68
Şekil 3. 8. Roll up ve roll down (Yuvarlanma)	68
Şekil 3. 9. Bridging (Köprü)	68
Şekil 3. 10. Toe touch (Parmak dokunuşu)	68
Şekil 3. 11. Cat- cow (kedi- inek)	69
Şekil 3. 12. Side lying (Yan bacak açış)	69
Şekil 3. 13. Side lying arm circles (Yan pozisyon kol daireleri)	69
Şekil 3. 14. Mini swan (Küçük kuğu)	69
Şekil 3. 15. Swan (Kuğu)	69
Şekil 3. 16. Swiming (Yüzme)	70
Şekil 3. 17. Scapula isolation (Skapula hareketi)	70
Şekil 3. 18. Arm circle (Kol çevirme)	70
Şekil 3. 19. Squat- Sumo squat- Lunge (Çömelme)	70
Şekil 3. 20. Push plank- Plank- Side plank	71
Şekil 3. 21. Hundred prep (Yüzlüğe hazırlık)	71
Şekil 3. 22. Single leg stretch (Tek bacak germe)	71
Şekil 3. 23. Single straight leg stretch (Tek düz bacak germe)	71
Şekil 3. 24. Duble leg stretch (Çift bacak germe)	71
Şekil 3. 25. Duble straight leg stretch (Çift düz bacak germe)	72
Şekil 3. 26. Leg circles (Bacak daire)	72
Şekil 3. 27. Rolling like a ball (Yuvarlanma)	72
Şekil 3. 28. Saw (Testere)	72
Şekil 3. 29. Spine stretch(Omuga esnetme)	72

Şekil 3. 30. Push up (Yukarı itiş)	73
Şekil 3. 31. Leg kick (Bacak Vuruşu)	73
Şekil 3. 32. Donkey kick (Vuruş).....	73
Şekil 3. 33. Hundred (Yüzlük).....	73
Şekil 3. 34. Criss cross (Çapraz)	73
Şekil 3. 35. Teaser	74
Şekil 3. 36. Side leg banana (Yan pozisyon bacak muz)	74
Şekil 3. 37. Mermaid (Deniz kızı).....	74
Şekil 3. 38. Single leg kick (Yüzüstü pozisyon tek bacak vuruşları).....	74
Şekil 3. 39. Duple leg kick (Yüzüstü pozisyon çift bacak vuruşları).....	74
Şekil 3. 40. Hip circle (Çember).....	75
Şekil 3. 41. Neck pull (Başı çekme).....	75
Şekil 3. 42. Leg pull front (Bacak çekme)	75
Şekil 3. 43. Side kick front and back (Yan pozisyon bacak vuruşları)	75
Şekil 3. 44. Spine twist (Omurga dönüşü)	75
Şekil 3. 45. İçerik analizinin aşamaları	78
Şekil 4. 1. Katılımcıların bedenlerini tarif etme durumları	91
Şekil 4. 2. Katılımcıların başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumları	92
Şekil 4. 3. Katılımcıların kendilerinde değiştirmek istedikleri bedensel görüntüler.....	95
Şekil 4. 4. Katılımcıların fiziksel egzersiz etkinlikleri sonrasında hissettikleri	97
Şekil 4. 5. Kontrol grubu katılımcıların bedenlerini tarif etme durumları	99
Şekil 4. 6. Katılımcıların başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumları	100
Şekil 4. 7. Kontrol grubu katılımcıların kendilerinde değiştirmek istedikleri bedensel görüntüler	101
Şekil 4. 8. Kontrol grubu katılımcıların fiziksel aktiviteye katılmaması sonrası	102
Şekil 4. 9. Deney odak grup görüşme-1'e ilişkin tema ve kodlar	104
Şekil 4. 10. Deney odak grup görüşme-2'ye ilişkin tema ve kodlar	107
Şekil 4. 11. Kontrol odak grup görüşme-1' e ilişkin tema ve kodlar	110
Şekil 4. 12. Kontrol odak grup görüşme-2' ye ilişkin tema ve kodlar	112

TABLÖLAR

Tablo 3. 1. Çalışma grubunun demografik özellikleri	56
Tablo 3. 2. Deney ve kontrol gruplarının sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	57
Tablo 3. 3. Deney ve kontrol gruplarının pozitif-negatif duygu durum puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	58
Tablo 3. 4. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan veri toplama araçları	63
Tablo 3. 5. Egzersiz programı.....	65
Tablo 3. 6. Egzersiz protokolü.....	67
Tablo 3. 7. Normallik testi sonuçları: Çarpıklık-basıklık değerleri	76
Tablo 4. 1. Deney grubunun sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları	81
Tablo 4. 2. Deney grubunun fiziksel görünüm rahatsızlığı puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları	82
Tablo 4. 3. Deney grubunun olumsuz değerlendirilme beklentisi puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları.....	83
Tablo 4. 4. Kontrol grubunun sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları.....	83
Tablo 4. 5. Kontrol grubunun fiziksel görünüm rahatsızlığı puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları	84
Tablo 4. 6. Kontrol grubunun olumsuz değerlendirilme beklentisi puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları.....	84
Tablo 4. 7. Deney ve kontrol gruplarının sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	86
Tablo 4. 8. Deney grubunun pozitif- negatif duygu durum puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları	87
Tablo 4. 9. Kontrol grubunun pozitif- negatif duygu durum puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları	87
Tablo 4. 10. Deney ve kontrol gruplarının pozitif-negatif duygu durum puan ortalamalarının karşılaştırılması	89

1. GİRİŞ

1.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktivite en basit tanımı ile ele alınacak olursa, enerji harcamak için vücudun hareket ettirilmesidir. Kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcama ile sonuçlanan, kalp ve solunum hızını yükselten, yorgunluk meydana getiren ve farklı şiddetlerde yapılabilen aktivitelerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Zorba ve Saygın, 2009). Fiziksel aktivite tanımı, egzersiz terimiyle sık sık karıştırılmakta ya da birbirinin yerine kullanılmaktadır. Egzersiz belirli aralıklarla düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Haskell ve Kiernan, 2000). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafınca fiziksel aktivite, iskelet kaslarının enerji harcayarak meydana getirdiği rastgele vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz ise fiziksel uygunluğa ait bir ya da birden daha çok bileşenini olduğu durumdan daha iyi hale getirme ve bununla birlikte planlı ve tekrarlı olarak devamlılığı sağlamayı hedeflemek olarak tanımlanmaktadır (Layman ve Rodriguez, 2009). Özetle günlük hayatta rutin olarak yapılan herhangi bir planlama ve yapılandırma olmaksızın oluşan aktiviteler (merdiven çıkmak, yürümek, alışverişe gitmek gibi) fiziksel aktivite terimiyle ifade edilirken, bu aktivitelerin planlı hale getirilmesi egzersiz olarak tanımlanmaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Günlük hayatta gerçekleşen rutin hareketlilik, planlı bir şekilde yapılan fiziksel aktivite ile eş değer sayılamamaktadır. Hareketliliğin anlamlı bir seviyeye ulaşabilmesi için vücudumuzdaki her kas grubunun, gün içinde yeterli seviyede fonksiyonunu sağlamasına izin vermek gerekmektedir. Eğer uzun süre herhangi bir hareket kısıtlanırsa ve bu kısıtlılık farkında olmadan yaşam boyu devam ettirilirse, kişinin bazı fonksiyonel yeteneklerinde bu kısıtlılıktan kaynaklı olarak azalmalar görülebilir. Bu da bireyin sağlıklı durumunun gerilemesine sebep olabilir (Özer, 2006). Koruyucu sağlık yaklaşımlarının bir aracı olarak bilinen egzersiz ve fiziksel aktivite kişilerin sağlığını geliştirmekle birlikte var olan sağlık durumlarının devamlılığını sağlamakta, hastalıklara ve yorgunluğa karşı direnci arttırmaktadır (Vural, 2010). Belirli günlerde yapılan egzersiz stres faktörüne karşı oldukça etkili olmakla birlikte insanların maruz kaldıkları strese karşı da direnç sağlayarak ruhsal ve bedensel açıdan rahatlama sağladığı gözlemlenmiştir (Zorba, 2001). Egzersiz günlük yaşamı hareketsiz olan kişiler için hem ruhsal hem de fiziki sağlık açısından büyük önem taşımaktadır. Uygulanan farklı egzersiz programları sayesinde kişilerin günlük yaşamlarına

hareket katmaları ile sağlık sorunlarının oluşmamasına ya da sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde ciddi ölçüde yardımcı olmaktadır (Sarıdede, 2019).

Fiziksel egzersiz aktivitelerinin bireysel, toplumsal ve kültürel açıdan birçok faydası vardır. Literatür'e göre bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Yapılan egzersiz bireylerin sosyal ve iş hayatlarındaki performansına olumlu etki yapar.
- Kişilerin fiziksel kapasitelerini ve gücünü artırır.
- Kişilerin karşılaştıkları zorluklar karşısında çözüm üretebilme kapasitelerini artırır.
- Bireysel ve takım milli spor müsabakaları kültürel gelişimi ve farkındalığı artırır.
- Fiziksel egzersiz aktiviteleri ile kişiler boş zamanlarını daha kaliteli geçirmeyi öğrenir.
- Gelişen grup ve takım ruhu ile onaylama ve onaylanma gibi duyguları geliştir.
- Kişilerin topluma karşı olan sorumluluk algısı gelişir.
- Kişilerin otokontrol düzeyleri gelişir olumsuz duyguları ı kontrol etmeyi öğrenir.
- Davranışlarını kontrol etme becerileri gelişir.
- Kişiler daha olumlu davranışlar geliştirerek toplu içerisinde daha üretken ve yaratıcı roller üstlenebilir.
- Kişiler aile, iş ve meslek hayatlarında daha başarılı olurlar (Yetim,2005).

Fiziksel egzersiz aktivitelerinin bireysel, toplumsal ve kültürel faydalarının yanında fiziksel açıdan da birçok faydasından söz edilebilir. Başta kilo vermek ya da vücut kitle endeksine uygun kiloyu korumak, sindirim sistemini ve vücudun fizyolojik dengesini korumak, kemik yoğunluğunu orantılamak, kas kuvvetini ve eklem mobilitesini arttırmak, bağışıklık sistemini güçlendirmek için önem teşkil eder (Adıgüzel, 2017). Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersiz aktivite kişiyi birçok hastalıktan koruduğu ve hastalık risklerini aza indirdiği gibi stres ve kaygı düzeyinin de düşmesini sağlamaktadır. Beden, zihin ve ruhun uyumlu şekilde çalışmasını sağlar. Aynı zamanda düzenli yapılan fiziksel egzersizler bireyin, kas gücünü, dayanıklılığını, eklem hareketliliğini, hem iskelet hem de sinir sistemini etkilemektedir (Biçer, Yüктаşır, Yalçın ve Kaya, 2009). Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında kişilerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplumun oluşmasını sağlamaktadır. Yaşam süresinin uzatılması

ve yaşam kalitesinin artırılması için fiziksel aktivitenin gerekliliği bilinmektedir (Yüksel, 2001).

Fiziksel aktivite, bir takım hareketler bütünü olmasının yanında aynı zamanda bireylere kişisel ve sosyal kimlik hissi oluşturarak grup içinde üye olma duygusu verir. Bireylerin sosyalleşmesini sağlayan fiziksel aktivite kişinin kendi dar dünyasından çıkararak yeni ve farklı ortamlarda, farklı kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla iletişim içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlayabilmektedir. Tüm bu yönleri ile bakıldığında fiziksel aktiviteye katılımın farklı kişilerle tanışma, dostluk kurma ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir (Çaha, 1999; Küçük ve Koç, 2004).

1.2. Pilates

1.2.1. Pilates Egzersizi Nedir?

Joseph Pilates tarafından geliştirilen ve egzersiz yöntemlerinden biri olan pilates egzersizi zihin ve beden bütünlüğünü temel alarak nefes, denge ve tüm hareket sisteminin sentezlenerek kullanılmasıdır (Cruz Ferreira, Fernandes, Laranjo, Bernardo ve Silva, 2011). Pilates metodu beden, zihin ve ruhun tam koordine olması ile ortaya çıkan kontrol bilimidir. Kontrolöji bedenin tam kontrolü sağlanarak egzersizlerin uygun şekilde tekrarlanmasıdır. Aynı zamanda tüm bilinçaltı aktivitelerin de dahil edilmesiyle doğal ritmin ve koordinasyonun kademeli olarak elde edilmesidir. Kontrol bilimi kaslar üzerinde zihnin kontrolü ile başlar, vücudu eşit şekilde geliştirir, yanlış duruşları düzeltir, fiziksel iyi oluşu geri kazandırır, zihni canlandırır ve ruhu yükseltir (Pilates ve Miller, 1945).

Pilates, hareketlerin farklı düzlemlerdeki birleşiminden oluşan fonksiyonel bir egzersiz sistemidir. Pilates yönteminde vücudun her bir bölümünün açısı ve hareketi önemlidir, vücut bütün bir sistem olarak çalışır. Egzersiz sırasında doğru kullanılan vücut, kişinin günlük yaşamın da ki beden kontrolünün de iyi kullanılmasını sağlamaktadır (Selby, 2003). Omurga stabilizasyonunu korunmasına katkı sağlayan pilates, aynı zamanda kas gücünü, dayanıklılığını ve esnekliğini artırmak amacıyla tasarlanan bir egzersiz yöntemidir. Bu yöntem, bilinçli nefes almayı teşvik ederek vücut farkındalığını oluşturur. Pilates yönteminde, tüm egzersizlerin yürütülmesi omurganın stabilizasyonuna dayanır. Omurganın stabilitesi (sabitliği) belirli bir duruşu korurken veya belirli bir hareketi gerçekleştirirken sırtın yükü desteklemesini sağlar (Shedden ve Kravitz, 2006).

Bazı özellikleri ile diğer birçok fiziksel uygunluk biçiminden farklı olarak güç, hareket açısı ve dayanıklılık gibi insan hareketlerinin ölçülebilir yönlerinden çok daha fazlasını ele alan bir zihin-beden sistemidir (Isacowitz,2006). Tüm bu konsantrasyon kişiyi zihinsel olarak yorgun ve halsiz hissettirmez. Aksine son derece rahatlatıcı bir egzersiz yöntemidir ve ritmik hareketleri başlı başına bir stres gidericidir. Hem sakin hem de enerjik hissetmeyi sağlar, gergin kasılmış kaslardaki gerginlik hissini azaltır (Selby, 2003).

Pilatesin kişiye birçok açıdan faydası bulunmaktadır. Bunlar;

- Güç, esneklik, koordinasyon, hız, çeviklik ve dayanıklılık gibi fiziksel uygunluğun birçok yönünü geliştirir.
- Kişinin beden farkındalığının artmasını ve böylece vücut kontrolünün gelişmesini sağlar.
- Hareket esnasında doğru kasın aktive edilmesini öğretir.
- Duruş ve hizalamayı düzelterek denge gelişimini sağlar.
- İç organların optimal işlevini kolaylaştırır.
- Nefes almaya ve nefes sırasında oluşan fiziksel ve psikolojik faydalara odaklanır.
- Konsantrasyon ve odaklanma için bir araç sunar.
- Kas ve kemik yapısını optimal durumda tutmaya yardımcı olur.
- Güvenli, etkili, ve riski olmayan bir egzersiz aktivitesi sağlayarak hamile kadınlar için önemli fayda sağlar.
- Bedenin estetik açıdan çok daha iyi ve sağlıklı görünmesini sağlar (Isacowitz,2006).

Pilatesin olumlu etkilerinin anahtarı sadece egzersizlerinde ve ekipmanlarında değil, prensiplerin de yatmaktadır. Joseph Pilates geliştirmiş olduğu egzersiz metodunu ve prensiplerini anlattığı, ilki 1934'de "Your Health (sağlığın) ,ikincisi 1945 yılında "return to life through contrologi" (kontrolöji ile hayata dönüş) olmak üzere kendi yöntemini ortaya koyan 2 kitap yayınlamıştır (Di Loranzo, 2011). Pilates prensipleri uygulandığında kişide stabilizasyon geliştirilir, fiziksel duruş daha iyi durumu gelir, hareket mekaniği iyileştirilir, kasların esnekliğini artırır ve güçlendirir. Tüm bunlar herhangi bir iyi egzersiz programı için nihai hedeflerdir ve pilatesle bu hedefler gerçekleştirilir (Isacowitz,2006).

1.2.2. Pilates Uygulama Yöntemleri

Pilates egzersizleri başlangıç seviyesinden başlayıp ileri seviyeye kadar 500'den fazla egzersizden oluşmaktadır. Yerde mat üzerinde yapılan egzersizler ve özel tasarlanan aletler ile yapılan egzersizler olmak üzere iki şekilde uygulanmaktadır (Usta, 2021).

Önce mat egzersizini geliştiren Joseph Pilates daha sonra makaraları ve yayları kullanarak dirence karşı egzersiz yapmayı sağlayan bir dizi alet geliştirmiştir (Muscolino ve Cipriani, 2004). İki geniş uygulaması olan pilates yerde bir mat üzerinde bazı araç gereçler eşliğinde kullanılan 'Mat Pilates' çalışmaları ve Pilates makinalarının üzerinde yapılan 'Aletli Pilates' çalışmaları olarak ikiye ayrılmıştır.

Mat pilates genellikle küçük ekipmanlarla desteklenerek uygulanan yer egzersizleridir. Bu egzersizlerde küçük ekipmanlarla bazen hareket desteklenirken bazen de hareketin zorluk seviyesi değişmektedir. Küçük top, büyük top, köpük silindir, direnç bantları, çember, döner tabla gibi ekipmanlar kullanılmaktadır.

Aletli pilates, Joseph Pilates tarafından tasarlanan aletlerin üzerinde uygulanan egzersizlerdir. Hastane yataklarına bağlı yaylar ile egzersizlerin performanslarını nasıl etkilediğini denemiş, hastaları ayağa kaldırmadan ve yürütmeden yatak üzerinde kaslarını güçlendirecek bir alet oluşturmuştur (Metel ve Milert, 2007). Burada; dört direkli yatak, yataklara bağlı çeşitli yay ve asılı barlarla uygulanan Cadillac aletini ve bununla birlikte hastaların uzanabildiği, oturabildiği ve ayakta durabildiği yaylı bir kayan platform olan Universal Reformer aletini geliştirmiştir. Mat egzersizinden esinlenerek, birçok farklı aparatla bu çalışmaları genişletmiştir (Latey, 2001).

Aletlerin her biri kendine özel birçok farklı egzersizin yapılmasını sağlamaktadır. Alet üzerindeki destek aparatları ile kişinin bedensel durumuna göre egzersiz desteklenebilirken aynı şekilde kişinin hazıroluş durumuna göre egzersizlerin zorluk seviyeleri değişebilmektedir. Reformer, cadillac, chair, laddel barrel gibi aletler bulunmaktadır.

1.2.2.1. Aletsiz pilates (Matwork)

Mat üzerinde 34 orijinal matwork egzersizi vardır ve bu egzersizler beden ve zihin dengesini bozan çeşitli fiziksel hastalıklar üzerinde daha iyi oluş için kullanılmaktadır (Pilates ve Miller, 1945).

Mat pilates egzersizleri mat dışında özel bir aparat olmadan her yerde ve herhangi bir saatte yapılmaktadır (Isacowitz,2006). Mat pilates diğer adı ile yer pilatesi basit tekrarlayıcı egzersizleri kapsayan bir kombinasyondan oluşmaktadır. Bu egzersizler kişinin kuvvetlenmesi için tasarlanmıştır. Bunun yanında dayanıklılığın, esnekliğin, duruş ve dengenin geliştirilebilmesinde etkilidir (Kloubec, 2010). Egzersizler, egzersiz yapan kişinin yerçekimi ve ağırlığından yararlanarak çeşitli pozisyonlarda (fizyolojik eğrilikleri derinleştirmeden) koruyarak ve pilates prensipleri uygulanarak yapılan en yaygın pilates egzersiz uygulamalarından olan matwork formudur (Metel ve Milert, 2007). Mat egzersizleri sırtüstü, yüzüstü, yan yatış, oturarak, dizüstü, dört ayak emekleme, ayakta durma ve denge ve kontrol gerektiren birçok farklı pozisyonda yapılmaktadır. Hareketler günlük yaşam aktivitesinde yaptığımız gibi vücudu bir bütün olarak çalıştıran tüm vücut deneyimi sağlar (Bryan ve Hawson, 2003). Aletsiz egzersizler bireysel olabileceği gibi grup olarak ta yapılmaktadır.

1.2.2.2. Aletli pilates (Reformer)

Aletli pilates “machine work”, aletler kullanılarak yapılan egzersizlerdir. Reformer, cadillac, wunda chair, ped-a-pul, arm chair, magic circle, barrel gibi isimlendirilmiş ekipmanlar kullanılarak yapılmaktadır. Bu cihazlar yer çekimi merkezini değiştirerek, manivela uzunluğunu kısaltarak veya destek merkezini değiştirerek hareketi kolaylaştıran veya zorlaştıran aletlerdir (Usta, 2021).



Şekil 1. 1. Cadillac



Şekil 1. 2. Reformer



Şekil 1. 3. Chair

Aletli pilateste çok çeşitli egzersizler yapılmaktadır. Aletli pilates ile yaklaşık 500 farklı egzersiz yapılabilen ve aynı anda birkaç farklı kas grubu aynı anda çalıştırılabilir. Gücü, esnekliği ve dengeyi geliştirmektedir. Yeni başlayanlar ve gelişmiş sporcular için, birçok aletli pilates egzersizleri vardır. Aletli pilates, genel güç, esneklik, koordinasyon ve denge dahil olmak üzere, pilatesin tüm faydalarını barındırmaktadır. Aletli pilates vücudun gücünü inşa ederken esnekliğin artırılmasını da sağlamaktadır (Dos Santos ve ark., 2017). Pilates sistemindeki prensipler, kişinin hareketi yapabilme gücü ve açısına göre ayarlanabilir. Eğer aletli çalışmak zor geliyorsa yer çalışması yapılabilir. Yere yatmak problem yaratıyorsa, birçok ekipmanla kişi en rahat pozisyona getirilerek çalıştırılabilir. Eğer reformerdaki ağırlık fazla ya da az ise yaylarla daha zor veya kolay hale getirilebilir. Pilates egzersizinde herkes için bir şey vardır ve bu metot, programın devamlı bir şekilde uygulanabilmesi için çeşitli varyasyonlara sahiptir. Bundan dolayı da pilates sistemi yaşlılara ve fiziksel olarak bazı engelleri ve sakatlıkları olanlara kolaylık sağlar (Merrithew, Komlodi ve Hope, 2006).

1.2.3. Pilatesin Hareket İlkeleri

Joseph Pilates geliştirmiş olduğu egzersiz metodunu spesifik ilkelere dayandırmamakla birlikte kendi yazdığı metin ve kitaplarında, orijinal video görüntülerinde, fotoğraflarında ve diğer arşiv materyallerinde aşağıda vurgulanan ilkeler

net olarak tanımlanabilir. Pilates okuluna bağlı olarak ilkelerin sunulma şekli farklılık gösterebilse de genel olarak 6 temel ilkedен oluşur. Konsantrasyon, kontrol, merkezleme, nefes, kesinlik ve akışkanlık pilatesle ilgili sistemin temeli olarak kabul edilir (Keskin, 2018).

1.2.3.1. Konsantrasyon

Pilatesin en temel prensiplerinden olan konsantrasyon hedeflenen vücut bölgelerine zihinsel olarak odaklanmayı amaçlamaktadır. Pilates'e göre yapılan her egzersizde doğru harekete odaklanmak ve o şekilde hareketi uygulamak gerekmektedir (Merrithew, 2008). Pilates sistemi prensipleri gereği egzersiz yapılırken, her defasında en doğru harekete konsantre olarak ve her defasında daha doğruyu hedefleyerek hareketlerin yanlış ya da eksik bir şekilde yapılması engellenmektedir. Vücudun sınırlarını bilmek, beden farkındalığının oluşması, bilgi birikimi ve zihin ile beden arasında bağlantı kurmak iyi bir konsantrasyonun oluşması için gereklidir. Zihin ve beden bütünlüğü ile oluşan bir konsantrasyon duyu sistemlerinin önemsenmesi gerektiğini göstermektedir (Latey, 2002).

1.2.3.2. Merkezleme

Merkezleme, çeşitli anlamlara gelebilen bir kavramdır. Fakat ilk olarak, vücudun ağırlık merkeziyle ilişkilidir. Vücudun ağırlık merkezi, vücudun dengelendiği, vücut kütesinin eşit olarak dağıldığı tek noktadır. Merkez aynı zamanda karın bölgesi ve karın kaslarıyla da ilişkilidir. Bu bölge pilatestе güç evi olarak adlandırılır (Isacowitz ve Clippinger 2011). Abdominal bölgeyi omurgaya doğru çekerek yaklaştırmak, derin kasları harekete geçirmenin en iyi yollarından biridir. Bu derin karın kasları, merkezi bulmada ve her egzersizde uygun stabiliteyi sağlamada önemli yere sahiptir. Merkez aktif edildiğinde, her harekette kontrol ve hassasiyetle dinamik olarak egzersizler yapılmaktadır (Ellsworth, 2009).

Bedenin kalça ile alt kaburgalar arasında kalan bölümü 'kuvvet merkezi' olarak belirlenmiştir. Pilates, bulunduğu bu vücut geliştirme tekniğinde merkez bölgenin doğru şekilde geliştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Güçlü bir kuvvet merkezi tüm pilates hareketlerinin temelini oluşturur. Enerji merkezden yayılarak eller ve ayaklara doğru akar.

1.2.3.3. Kontrol

Kontrol ilkesi, egzersiz sisteminin en temel odak noktasıdır. Her şeyde olduğu gibi pilates matında da kontrol önemlidir. Her hareketin başlangıcından sonuna kadar olan tüm zaman diliminde kontrol ilkesi önem taşır. Minder egzersizleri vücudumuzun ağırlığı ve yer çekimi tarafından sağlanan dirence, kontrol ilkesini esas alarak dayanır.

Egzersiz sırasında iyi konsantre olmak aynı zamanda her hareketin her yönünü kontrol edebilmeyi sağlamaktadır. Sadece uzuvların büyük hareketleri değil, aynı zamanda parmakların, başın ve ayak parmakların pozisyonları, sırtın kavis derecesi veya esnekliği, bileğin dönüşü, bacakların içe veya dışa dönmesi tüm bu hareket açıları kontrol ilkesi ile bağdaşmaktadır (Latey, 2001). Kontrole odaklanırken aynı zamanda vücudu, vücut kaslarının birlikte çalışmasına yardımcı olan daha küçük yardımcı kasları devreye sokarak koordinasyon ve denge gelişiminin sağlanması amaçlanır. Egzersiz yaparken kasların pozisyonların ve egzersiz hızının, egzersizler arası geçişin kontrolü kişiye güven verir. Kontrol prensibinde uzmanlaşarak kasların tüm hareket boyunca güçlü ve aktif tutabilmek kişide istediği sonuca ulaşmasında etkili olmaktadır.

Pilates'in yönteminde zihin ve hareketin kontrolü, motor aktiviteleri gerçekleştirirken bilincin derin bir katılımına bağlı olarak sinir- kas koordinasyonunu yeniden yapılandırmaya hizmet etmektedir (Metel ve Milert, 2007).

1.2.3.4. Nefes

Tüm temel prensipler eşit öneme sahip olsa da nefes önemi ve çeşitli etkileri, nefesin temel ve hayati rolünün çok ötesinde incelenmektedir. Bu görüş, pilates egzersizlerine ilişkin bazı yaklaşımların temelini oluşturmaktadır. Bu bağlamda nefes, pilatesin uygulamaya dökülmesini sağlayan yakıt olarak görülebilir. Joseph Pilates'in de üzerinde durduğu gibi beden, zihnin ve ruhun bütünlüğü olarak görülmektedir. Bu görüşte nefes, tüm temel prensipler açısından ortak bir zincir işlevi görür (Isacowitz ve Clippinger, 2011). Tam ve derinlemesine nefes alıp verme, pilates egzersizinin bir parçasıdır. Joseph Pilates, tam nefes almanın anahtarı olarak en son seviyeye kadar zorla nefes verilmesi gerektiğine değinmektedir. Nefes tekniğini anlatırken 'ıslak bir havluyu sıkarak gibi ciğerleri nefes vererek sıkın. Kısa bir süre sonra tüm vücuda parmak uçlarına kadar taze oksijen ile doldurun' şeklinde örneklendirmiştir (Latey, 2001).

Joseph Pilates maksimum sağlık standartlarına ulaşmak doğru nefes tekniği ile vücudun tüm kaslarını devreye sokmanın birçok pratikten çok daha etkili olduğunu savunmuştur. Pilatesi'in nasıl nefes alınacağına dair fikirleri biraz uç nokta olarak bulunsa da geleneksel pilates için özellikle alt kaburga kemiği ve karın sürekli olarak sabit tutulup yan karın bölgesine nefes almaya odaklanılmalıdır. Modern pilates, hareketlerle nefes almayı vurgular ve en önemlisi kişinin nefesini tutmamasına önem verir. İyi nefes almak sadece dolaşımı arttırmakla kalmaz aynı zamanda vücut iç ve dış fonksiyonlarımızla bağlantı kurmamızı sağlamaktadır. Alt kaburgaların, tüm karın kaslarının kullanılması ve pelvik taban ile bağlantı kurulması, hizalamanın iyileştirilmesi ve iç gevşemenin teşvik edilmesiyle farkındalığı arttırarak vücudun merkezinin uygun gövde kontrolünü sağlamaktadır (Latey, 2002).

Pilates tekniğinin öğretilmesinde vurgulanan ilk kural bir egzersizin performansı ile uygun nefes koordinasyonunun sağlanmasıdır. Doğru solunum, kandaki oksijen miktarını artırır böylece zihnin işleyişini ve hareket kontrolünü daha iyiye taşır (Metel ve Milert, 2007).

1.2.3.5. Kesinlik

Kesinlik kontrolü uzamsal hareket bilinci ile birleştirir. Her hareketin başlangıcı ve sonu çok önemlidir. Tüm egzersizler, hareket boyunca vücudun hassas bir şekilde konumlandırılmasını gerektirir. Bu ilke tüm pilates sistemindeki en önemli ilkelerden biridir. Kesinlik ilkesi antrenmandan en iyi şekilde yararlanmaya ve sakatlanmalardan korunmaya yardımcı olacaktır. Her egzersizde hareketin doğru yapılmasına konsantre olmak gerekmektedir. Pilates egzersizi prensiplerine uymadan yapılan egzersiz değerini yitirebilmektedir (Latey, 2001).

Hareketin kalitesini üst düzeye çıkarmak için kesinlik ilkesi kullanılır. Vücudun postüral hizalamasını sağlamak için kesinlik ilkesi büyük önem taşır. Spesifik kas kontrolü ve zihinsel bağlantı artan kesin olma ilkesi ile geliştirilir. Hassas düşünme herhangi bir etki veya denge kaybı olmaksızın kesin hareketlerin yapılmasını sağlar. Böylece egzersiz sırasında vücudu korur. Az kullanılan kasları çalıştırarak, çok kullanılan gergin kasları gevşeterek ince motor kontrolü ve lokomotor işlevlerin desteklenmesini sağlar. Vücudun sensörlerinden gelen (proprioseptörler) geri bildirimleri dinlemek, bireyin farkındalığını arttırır. Kesinlik, koordinasyona yardımcı olur (Latey, 2002).

1.2.3.6. Ritim akışkanlık

Pilates egzersizlerinin özü, vücudumuzun kontrol ve hassasiyetle özgürce hareket etmesini sağlamak, eklemlerde ve kaslarda esnekliği teşvik etmek ve vücuda eşit ritimle hareket etmeyi ve uzamayı öğretmektir. Akıcı dengeli bir hareket, sinir sistemini, kasları ve eklemleri bütünleştirir ve vücudu eşit ve dinamik bir şekilde hareket etmesi için eğitir.

Egzersiz esnasında vücut hareketleri sert veya sarsıntılı olmamalıdır. Çok yavaş ya da hızlı olmamalıdır. Pürüzsüz ve eşit şekilde akıcı bir kontrol sağlanmalıdır (Latey, 2001).

Statik, izole hareketler bedenin doğal olarak çalışma durumuyla ters düşmektedir. Amaca yönelik ve ekonomik hareket elde etmek için her bir alıştırma zarif bir şekilde birbirini takip eder ve bu hareket daha sonra günlük yaşama aktarılarak kişinin iyi oluş düzeyini artırır (Di Loranzo, 2011).

1.3. Sosyal Fizik Kaygı

Hemen hemen her yaş grubundaki insanların, özellikle de genç neslin üzerinde durduğu konulardan birinin de fiziksel görünüş olduğu görülmektedir. Televizyon, magazin ve sosyal medya gibi sosyal paylaşım alanlarında fiziksel görünüşün çoğu zaman bireylerin davranış, düşünce ve başarılarının önüne geçtiği görülmektedir. Sosyal anlamda kabul gören kalıplaşmış düşünceler, kadınların fiziksel inceliği, erkeklerin kaslı vücut yapılarının önemli ölçüde tercih edildiği görülmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Toplumun ideal fizik anlayışının getirdiği baskılar, kişilerin kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili var olan ya da var olduğu düşünülen negatif düşünceler, kişilerin gelişimlerini etkileyebilmekte ve fiziksel görünüşleri hakkında olumsuz düşüncelerini azaltacak olan ortamdaki uzaklaşmalarına sebep olabilmektedir (Brunet ve Sabiston, 2009). İnsanların başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmak istedikleri ve davranışlarını da bu yönde düzenledikleri görülmektedir. Bu tür olumlu izlenimleri yapamayacaklarını hissettiklerinde sosyal olarak endişelenirler. Ancak kimi insanların bu konuda diğer kişilere kıyasla daha endişeli oldukları söylenebilir (Schlenker ve Leary, 1982).

Bireylerin fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından gözlemlendiğini ve değerlendirildiğini hissettiğinde yaşadığı kaygı *Sosyal Fizik Kaygı* (SFK) olarak tanımlanmaktadır (Hart, Leary ve Rejeski, 1989). Benlik sunumu ve etki yönetimi kuramlarına dayanan sosyal fizik kaygının kişilerin fiziksel görünüşleriyle ilgili olarak

başkalarının gözünde istedikleri algıyı ve fiziksel imajı kurmada eksik olduklarını düşündükleri durumda da sosyal fizik kaygının açığa çıktığı görülmektedir (Hagger ve Stevenson, 2010). Özellikle kadınların erkeklere oranla sosyal fizik kaygı durumunu daha fazla yaşadığı ve bu yaşanan kaygının bireyin davranışlarını etkilediği bilinmektedir (Davison ve McCabe, 2005). Genel olarak sosyal fizik kaygı yaşayan kişilerin kadın ağırlıklı olduğu bilirse de günümüzde erkeklerin belirli bir vücut tipine sahip olmaları ve bu vücut tipini korumaları gerektiğine dair sosyal baskının giderek arttığı görülmektedir (Davison ve McCabe, 2005; Olivardia, 2001,). Kadınların sosyal fizik kaygı düzeylerinin fazla olması benimsenen ince bedene sahip olma düşüncesi ile de ortaya çıkmaktadır (Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı, 2006).

Sosyal fizik kaygının fiziksel benlik saygısı, yeme alışkanlığı, bedeninden memnun olma gibi davranışlarla ilişkisi olduğu kadar fiziksel aktivitelere motive olmak ve fiziksel aktivitelere katılmak ile de önemli ilişkisi vardır (Yousefi, Hassani ve Shokri, 2009). Öyle ki insanların bedenlerini istedikleri şekle getirmek ve ideal vücut yapısına sahip olmak için kullandıkları yöntemlerden bir tanesi de fiziksel aktivite ve egzersizdir (Altıntaş ve Aşçı, 2005). Bireyin dış görünüşü sebebi ile hissettiği kaygı fiziksel aktiviteye katılımını ve fiziksel aktivite seçimini etkilemektedir. Yüksek sosyal fizik kaygı düzeyine sahip bireyler genellikle tek başlarına yani dış görünüşlerinin başkaları tarafından gözlenip değerlendirilme olasılığının daha az olduğu ortamlarda aktiviteye katılmayı tercih edebilirler (Spink, 1992). Fiziksel egzersizin kişiyi hem olumlu hem olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Kişinin egzersiz davranışı açısından en önemli motivasyonlarından birisi de fiziği ile ilgili memnuniyetsizliğidir. Bununla birlikte insanların egzersiz sırasında vücutlarının görünüşleriyle ilgili endişeleri onları egzersiz aktivitelere katılmaktan caydırabilir (Hart, Leary ve Rejeski, 1989).

İnsanlar grup egzersizlerinde ya da spor salonları gibi fiziksel benliğin belirgin olduğu ortamlarda egzersiz yapmayı düşünmeleri, vücutlarının başkaları tarafından izlenebileceğini beklemeleri muhtemeldir. Bu nedenle, vücutlarına ilişkin kaygı düzeyleri normal seviyelerde olan kişilerin motive olmaları beklenebilir. Diğer kişilerin, fiziğini olumlu olarak değerlendireceğini algılamak ve kıyafet seçimlerini bu düşünce doğrultusunda planlamak gibi davranışlarda bulunabilirler. Bununla birlikte, daha yüksek düzeyde sosyal fizik kaygısı olan bireyler muhtemelen bu tür ortamlarda endişe duyacaktır. Fiziğinin bu tür ortamlarda görünüyormuş olması, başkalarının gözünde olumsuz algılanacağı

düşüncesini de beraberinde getirir. Bu nedenle, kişi bu ortamlarda kendini göstermekten kaçınmak isteyebilirler. Kişiler egzersiz yapmak için özel dersleri tercih edebilirler, daha az insanın bulunduğu yoğun olmayan saatleri tercih edebilirler veya daha bol kıyafetler giyerek kalabalık ortamlara katılmak gibi belirli stratejiler izleyerek eylemlerini planlarlar ve gerçekleştirirler (Kowalski, Mack, Crocker, Niefer ve Fleming, 2006; Lamarche, Gammage ve Strong, 2009).

Fiziksel aktivite ortamına katılan bireyin davranışları sosyal görünüş kaygısı sebebi ile etkilenebilmekte (Brunet ve Sabiston, 2009) ve fiziksel aktivite seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısında azalmalar olduğu rapor edilmiştir (Alemdağ ve Öncü, 2015; Ransdell, Wells, Manore, Swan ve Corbin, 1998). Kişiler artan kaygı durumu ile karşı karşıya geldiklerinde fiziğini beğenememe ve daha fazla olumsuz değerlendirme eğiliminde olmaktadır (Yaşartürk, Çalık, Kul, Türkmen ve Akyüz, 2014). Nitekim her bir bireyin hem pozitif hem negatif duygular yaşamasının olası olduğu bilinmektedir. Olumlu-pozitif duyguların, olumsuz-negatif duygulara ağır basması psikolojik olarak iyi oluşun önemli noktalarından biridir (Sarıoğlu, Güngörmüş ve Işık, 2019). Fiziksel aktiviteye katılım bireylerde daha sağlıklı bir vücuda sahip olmayı sağlarken aynı zamanda bireyleri yeni ve daha tatmin edici bir görünüme ulaşma şansı da tanır. Böylece kişiler kendileri hakkında daha olumlu duygular yaşayabilirler (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Bununla birlikte sürekli olumsuz düşünen kaygı endişe içinde bulunan kişilerin psikolojik olarak iyi oluş durumunda kalmaları zorlaşmaktadır (Emiroğlu ve Özmaden, 2020).

1.4. Duygu ve Duygu Durum Kavramı

Duygu kavramı günlük hayatta kişilerin kendi buldukları durumu tanımlamak için sıklıkla kullandığı bir kavramdır. Öznel bir durum olarak bilinen duygu, genellikle kişinin ruh halini ifade etmek için de kullanılmaktadır. Duygu kavramı, tecrübe, uyarıcı ve tepki ile ilişkilidir. Bu kavram için, birçok diğer psikolojik değişen gibi farklı tanımlar yapılmıştır (Niedenthal, Jamin ve Setterlund, 1997). Genel olarak tanımlara bakıldığında duygular, objelere, kişilere ya da olaylara karşı belirli deneyimler sonucu elde edilen ve bireyleri olaylar karşısında tepkide bulunmaya hazır hala getiren hislerdir (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009). Öznel hislerin psikolojik durumu veya karakteristik özellikli psikolojik canlanma düşüncesi ve davranışlar duygu olarak ifade edilmektedir. Duygu belirli bir duruma karşı ortaya çıkan kısa süreli ve ani duygulanım durumudur (Peterson, 2006). Duygular kişilerin durumlar karşısında davranışlarına yön verir. Kişinin içinde

bulunduğu duygusal durumlar çevreye uyumlarında ve bütün sosyal ilişkilerinde onları yönlendirmektedir. (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009). Kişinin psikolojik süreçlerinin en önemli yönlerinden biri duygulardır ve insanın deneyimlediği gerçekliği karakterize ederler (Simonov, 2013).

Duygu denilen kavram aslında bireyin davranışlarına kılavuzluk yapan ve bu şekilde de kişinin davranışlarını yön veren, sonuçta da onun kendi amaçlarına ulaşması yolunda yardımcı olan tepkiler demektir (Brenner ve Salovey, 1997). Bu bakımdan değerlendirme yapılırsa, duygular bilginin, enerjinin ve etkinliğin bireylerdeki içsel kaynağı olduğu söylenebilir (Cooper ve Savaf, 1997). Kişinin davranışları arkasında duygular vardır. Bazı zamanlar da duygular bastırılır bazı zamanlarda ise beklenmedik zamanlarda dışa vurulur. Bu durum kişide üzüntü ve strese sebep olabilir. Duyguları doğru olarak tanıyabilmek ve doğru şekilde yönlendirebilmek hem kişinin sosyal ilişkilerinde hem de eğitim ve öğretim hayatında ciddi bir yere sahiptir. İnsan yaşamında her şeyin kontrolünü sağlayamamasına rağmen duyguların farkına varıp onları tanımlayabilir, yorumlayabilir hatta doğru şekilde yönlendirebilir (Barutçugil, 2004)

Duygular, birine ya da bir şeye yönlendirilen yoğun hislerdir. Duygu durum ise duygulara göre daha az yoğunlukta seyreden ve genellikle bağlamsal uyarıcı sebebi ile ortaya çıkan ya da var olan ruh halidir (Russell, 2003). Kısa veya uzun sürebilen duygu durum kavramı, belirsiz olarak ortaya çıkan geçici duygusal durumdur (Schmitt, 1999).

Birçok uzman duyguların duygu duruma nazaran daha kısa sürdüğünü ileri sürmektedir. Duyguların ortaya çıkışı genellikle bir kişiye ya da olaya tepki olarak görülmektedir. Genellikle memnun olunmayan bir durum karşısında, kızgınlık, öfke ya da korku anında ortaya çıkmaktadır. Duygu durumunda ise sadece bir kişiye veya olaya bağlanmaz ancak duyguların başlamasına sebep olan olay ya da nesneye odaklanma durumu ortadan kalkmaya başladığında duygular duygu durumu olarak devam edebilir (Sanlı, 2019).

Duygu;

- Spesifik bir olay doğrultusunda oluşabilir.
- Çok kısa sürede gerçekleşir.
- Çok fazla duyguda sayısız şekli vardır.
- Genellikle surat ifadeleri-mimikler ile gözlemlenebilir.

- Doğal olarak yansıtılır.

Duygu durum;

- Sıklıkla neden olan durum belirsizdir.
- Duygudan uzun sürer
- Olumlu ve olumsuz duygu durum olarak iki ana başlığı vardır.
- Genel bir dışavurum yoktur.
- Bilişsellik bu duruma kaynaklık eder (Sanlı, 2019).

Duygular yukarıda belirtildiği gibi herhangi bir neden sonucu ortaya çıkabiliyorken, duygu durum bir nedene ya da kişiye bağlı kalmadan ortaya çıkabilmektedir. Duygu ile duygu durum arasındaki diğer farklılıklar incelendiğinde daha farklı bir yapı da karşımıza çıkabilmektedir. Bazı duygular (öfke, tikslenme) duygu durumdan farklı olarak çeşitli yüz ifadeleri ve mimikler ile de belli edilebilmektedir. Ayrıca bazı araştırmalar duyguların daha aksiyon odaklı olabileceğini belirtmiştir. Yani bireyin hemen harekete geçmesine neden olabilecek bir durumdur. Duygu duruma bakıldığında ise daha bilişsel bir süreç görülmektedir. Bu da kişilerin harekete geçmeden önce bir süre düşünmesine daha sonra harekete geçmesine neden olabilmektedir (Yılmazoğlu, 2021).

Duygu ile ilgili alan yazın tarandığında pozitif ve negatif duygu sınıflamasına vurgu yapıldığı gözlenmiştir (Kuyumcu, 2013). Duyguların değerlendirilmesinde nötr olarak bir değerlendirme yapılmamıştır. Nötr olmak belirli bir duyguyu değil duygusuzluğu ifade etmektedir (Doğan, 2005).

Pozitif duygu seviyeleri arttıkça kişinin daha coşkulu ve aktif katılımı deneyimlediği görülmektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Pozitif duygu en iyi şekilde mutluluk ve enerji sıfatları ile tanımlanabilmesinin yanında genel olarak kişinin çevresi ile uyumunu ve çevresinden memnun olma düzeyini de yansıtan bir boyuttur. Bu noktada pozitif duygu genel olarak açıklanacak olursa hoşluk hissi veren duygular olarak bilinmektedir ve tam konsantrasyon, zevk alma, yüksek enerji düzeyi, zevk, şefkat, haz, ilgi neşe, azim ve gurur duyma gibi pozitif olarak bilinen duygulara örnek olabilmektedir (Cotigă, 2012; Cohen ve Pressman 2006).

Negatif duygu ise öznel sıkıntı yaşama ve yaşamdan keyif almama hali olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz ruh hali durumlarının çeşitliliğini ve hoş olmayan katılımı

ifade eden negatif duygular suçluluk, öfke ya da tiksinti gibi çeşitli öznel sıkıntıları içeren duygu durumların genel bir boyutudur (Cotigă, 2012; Watson ve ark.,1988).

Düşük seviyede negatif duygu durumuna sahip kişilerin daha sakin ve bulunduğu durumdan daha memnu oldukları görülürken, yüksek seviyede negatif duygu durumuna sahip bireylerin öfkeli olma, gergin tavırlar, kızgınlık, küçük görme, iğrenme, korku, suçluluk ve endişeli olmak gibi olumsuz duygular içinde oldukları ve buna göre de saldırgan tavırlar sergilemeye daha meyilli oldukları belirtilmektedir (Watson ve ark.,1988).

1.5. Öğretimde Strateji Yöntem Teknik Kavramları

Yöntem, bir sorunu çözmek, bir deneyi sonuçlandırmak, bir konunun karşı tarafa öğretilmesi ya da öğrenilmesi gibi hedeflere varmak için bilinçli bir şekilde seçilmiş ve izlenmesi gereken en uygun ve düzenli bir yol olarak betimlenmektedir (Demirel, 2004). Clark ve Starr'a göre (1968) yöntem eğitimin önceden belirlenen hedeflerine ulaşmayı amaçlayarak bu hedef doğrultusunda teknik, konu ve araç gereçlerin birbirini tamamlayacak şekilde düzenlenmesinden oluşan bir öğretme yoludur (Eminoğlu ve Küçüktepe, 2016). Yöntemin asıl amacı belli öğretme teknikleri ve araçları kullanılarak öğretmenin- eğitmenin ve öğrenci faaliyetlerinin bir plana göre düzenlenmesi ve yürütülmesidir. Kullanılan öğretme yöntemi öğrencilere bilgi, tutum ve beceri kazandırılması amacıyla deney, gözlem, çalışma planlamaları, çalışma teknikleri ve uygulama alanının tümünü kapsar (Fidan,1996).

Öğrencilere yeni davranışlar kazandırılmasının nasıl olacağı ile birlikte yöntem sorunu ortaya çıkmıştır. Bir öğrenme hedefi belirlenmesinin ardından bu hedefi gerçekleştirmek amacıyla tasarlanan etkinlikler başlangıç, geliştirme ve sonuç alma etkinlikleri olacak şekilde üç aşamada gerçekleştirilmektedir. Öğretme sürecinin bu aşamalarında, öğrenme gerçekleştirecek kişiye hangi etkinlikleri nasıl yapacakları ve etkinlik sonunda hangi öğrenme yaşantılarının kazandırılacağı önceden saptanmak durumundadır (Şenışık, 2006).

Günümüzde öğretimde amaca ulaşmak için pek çok yol ve yöntem kullanılmaktadır. Eğitmen bazen bir tane yöntemi kullanırken bazen de tek başına yeterli bulmayıp birden fazla yöntemi aynı anda kullanma ihtiyacı hissedebilir. Uygun yöntem ve tekniklerin kullanımı öğrenciler üzerinde bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanda gelişimlerinin

başarıyla sağlanmasında oldukça etkilidir. İsbetli yöntem seçimi ve kullanımı, eğitimcinin yöntem ve tekniklere iyi hakim olması ve yöntemin doğru bilinip belirlenmesiyle mümkün olacaktır (Poyraz, 2018).

1.5.1. Yöntem Seçimini Etkileyen Faktörler

Her eğitimcinin mesleki birimi, tecrübesi ve becerisi ile ilgili kullanılan yöntem seçiminde farklı tercih yatkınlıkları olabilir. Bu tercihler aynı zamanda öğretmenin tekniği ile de ilgilidir (Büyükkaragöz ve Çivi, 1996). Öğretmen bir yöntemi tercih ettiğinde o yönteme kendi özelliğini, kendi buluşlarını katabilirse zenginleştirilmiş bir yöntem meydana gelir. Bu şekilde sürdürülen bir ders hem orijinal olur hem de üretken nitelik kazanır. Bir yöntemin başarılı olmasında en önemli etken öğretmenin kişiliğinin, mesleki deneyimlerinin, yaşantısının ve kültürünün kullandığı yönteme uyarlayabilmesi ile gerçekleştirilir (Kemertaş, 2001). Bazen farklı durumlar farklı yöntemlerin kullanılmasını gerektirebilmektedir. Bu sebeple her yöntem her zaman uygun olmayabilir (Demirel, 2005). Ne zaman hangi yöntem kullanılır, yöntem seçiminde hangi faktörler dikkate alınmalıdır? Sorusuna cevap vermek gerekirse ilgili adımları şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Bir öğretim yöntemi uygulanırken öğrenenin yaş ve cinsiyetleri ön planda tutulmalıdır (Aydın 1998; Harmandar, 2004; Küçükahmet, 2004; Yavaş ve İlhan 1996; Yılmaz 2019):
- Öğrenen kişinin özellikleri dikkate alınmalıdır
- Öğrenenin bedensel, kültürel ve sosyal gelişim düzeylerine dikkat edilmelidir.
- Seçilecek öğretim yöntemi, öğretilecek konuya ve öğretim yapılacak grubun algılama seviyesine uygun olmalıdır.
- Öğretmenin seçtiği yöntem hakkında bilgisi ve yönteme yatkınlığı olmalıdır.
- Zaman ve fiziksel imkanların durumu göz önüne alınmalıdır.
- Uygulanacak yöntem için maliyet dikkate alınmalıdır.
- Öğrenen grubun büyüklüğüne ve sayısına göre yöntem seçimleri yapılmalıdır.
- Konunun içeriği ve öğrencide geliştirilmek istenen özelliklere önem verilmelidir.
- Öğretmenin karakteri göz önünde bulundurulmalıdır.
- Öğrencinin hazırbulunuşluk seviyesi dikkate alınmalıdır.
- Kazandırılmak istenen davranışın niteliği tespit edilmelidir.

- Öğretim etkinliği bittiğinde öğrenende geliştirilmek istenen özellikler dikkate alınmalıdır

1.5.2. Beden Eğitimi ve Sporda Kullanılan Yöntemler

Sportif becerilerin nasıl öğretileceği ve öğrenileceği konusunda ile ilgili birçok yaklaşımdan bahsetmek mümkündür (Demirhan, 2002).

Spor eğitimi uygulamalı bir eğitim olduğu için diğer eğitimde kullanılan yöntemler temel alınmasına rağmen yine de farklılıklar göstermektedir. Mosston ve Ashworth (2001) öğrenmeyi bir karar verme zinciri olarak görmekte ve spor eğitiminde kullanılan yöntemleri, bütün kararları öğretmen tarafından verildiği yöntemlerden başlayarak, kararların öğrenciye devredilerek devam eden bir yelpaze (spectrum) şeklinde sunmuşlardır (Mosston, 1992). Beden eğitimi ve sporda yöntem ve teknikler bazen diğer yöntemlerden bağımsız bazen de birlikte kullanılabilir.

Beden eğitimi ve spor öğretiminde kullanılan genel öğretim yöntemlerinden anlatım, soru-cevap, tartışma, gösterip yaptırma (dramatizasyon) gibi yöntem ve tekniklerinin yanında daha yaygın olarak kullanılan Muska Mosston'un geliştirmiş olduğu başlıca beden eğitimi öğretim yöntemlerini şu şekilde sıralamak mümkündür (Yavaş ve İlhan, 1996);

- 1) Komut Yöntemi (A)
- 2) Alıştırma Yöntemi (B)
- 3) Eşli Çalışma Yöntemi (C)
- 4) Kendini Değerlendirme Yöntemi (D)
- 5) Katılım Yöntemi (E)
- 6) Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi (F)
- 7) Problem Çözme Yöntemi (G)
- 8) Kişisel Program-Öğrencinin Tasarımı Yöntemi (H)
- 9) Öğrencinin Başlatması Yöntemi (I)
- 10) Kendine Öğretme Yöntemi (J).

Aşağıda bu araştırmada kullanılan, genel öğretim yöntemlerinden *anlatım, gösterip yaptırma yöntemleri* ve beden eğitimi öğretim yöntemlerinden *komut yöntemi, alıştırma yöntemi ve katılım yönteminin* ayrıntılı olarak açıklamaları yer almaktadır.

1.5.2.1. Anlatım yöntemi

Eğitim tarihinin en eski ve en sık kullanılan yöntemlerinden biri olan anlatım yöntemi, öğretmenin bilgi ve birikimini öğrenciye aktardığı bir yer yöntemidir. Anlatım yöntemi öğretmenin merkezde olduğu, öğretmenin bilgiyi öğrenene kadar öğrenciye aktardığı geleneksel bir yöntemdir (Demirel, 2017; Küçükahmet, 2017). Eski yöntemlerden olan anlatım yönteminin öğretmenler tarafından çok sık kullanılmasının sebebi her derste konuşarak bilgiyi rahat aktarabiliyor olmalarından kaynaklanmaktadır (Taşpınar, 2014). Bu yöntemin temelinde öğretmen bilgiyi hazır hale getirerek öğrencilere aktarır. Öğretmenin asıl rolü bilgiyi aktarmak, öğrencinin rolü ise bilgiyi almaktır (Ünlü, 2005). Diğer bir deyişle öğretmenin bir konuya ilişkin bilgileri, karşısındaki öğrencilere iletmesi biçiminde uygulanmaktadır (Harmandar, 2004).

Düz anlatım yönteminin başarılı bir şekilde ilerleyebilmesi öğretmenin davranışları, kişiliği ve yetenekleriyle de ilgilidir. Konuşma becerisi gelişmiş ve konuşmasıyla öğrencilerin dikkatini çeken, ses tonunu, mimiklerini ayarlayıp, açık ve anlaşılır konuşabilen öğretmenler, öğrenciler tarafından daha kolay anlaşılabilirlerdir (Büyükkaragöz ve Çivi, 1999). Bu yöntem öğrencilere konuşma ve düşünme imkanı tanımamaktadır. Buna rağmen yine de onların güdülenmesi ve anlatılacak konuyu açıklayabilmesi adına kullanılması gereken bir yöntemdir. Yöntemi kullanırken öğretmenin yöntemi kullanma başarısı ön plana çıkmaktadır. Öğretmenin başarısı; bilgisine, anlatma süresini ayarlayabilmesine, ses tonunu ve mimiklerine, öğrencilerle kurulan iletişime bağlıdır. (Harmandar, 2004). Öğretmenin konuyla alakalı bilgisini, öğrencilere aktarırken etkili ses tonu ve jest mimiklerle öğrencileri düşünmeye yönlendirmelidir. Konular güncelleştirilerek örneklendirilmeli, ders kapsamında araç ve gereçlerden faydalanarak görselleştirilmeli ve konu anlatım esnasından öğretmen öğrencilerinden sık sık dönüt alarak etkili bir süreç yürütmelidir (Poyraz, 2018).

Anlatım yöntemi ile öğrencilere duyuşsal alanda alma ve tepki verme, devinişsel alanda ise uyarılma basamağında bulunan davranışların kazandırılabilirdiği bilinmektedir. Bu yöntem verimli ve kapsamlı şekilde uygulanabildiğinde istenilen davranışların bireye kazandırılmasını kolaylaştıracaktır (Sönmez, 2011). Öğretim esnasında birçok farklı yöntem kullanılsa da tüm yöntemlerin içerisinde güdülenme, dikkat çekme, özetleme, konular arası geçişler ve özetlemede anlatım yönteminden faydalanılmaktadır (Sünbül,

2011). Esasında anlatım yöntemi kullanılmadan, başka bir yöntem ile ders işlemek çokta mümkün değildir (Çöndü, 2004).

1.5.2.1.1. Anlatım yönteminin faydaları

Anlatım yöntemi öğretmene ve öğrenciye birçok açıdan fayda sağlamaktadır. Bunlar aşağıda sırası ile sunulmuştur:

- Kolay uygulanabilir bir yöntemdir.
- Kısa sürede daha fazla bilgi sunulabilir.
- Bilginin kalabalık gruplara aktarımını kolaylaştırarak zamandan tasarruf sağlar.
- Farklı yöntemler bir arada kullanılabilir.
- Kullanılacak araç gereç az olduğu için masraf bakımından ekonomiktir.
- Öğretmen merkezli olduğu için sınıf kontrolü diğer yöntemlere nazaran daha kolay sağlanır.
- Öğretmen bilgi ve deneyimlerini kısa yoldan öğrenciye aktarabilir.
- Öğrenciler bu yöntem sayesinde dinlemeyi ve not tutmayı öğrenir.
- Esnek bir yöntem olması sebebi ile tüm dileyici gruplarında uygulanabilen bir yöntemdir.
- Öğrencileri güdüleme, konuları özetleme, öğrencilere bulmakta zorlanacağı bilgilerin aktarılmasında, soyut kavramların öğretilmesinde oldukça etkilidir.
- Konular belirli bir düzen içerisinde sunulacağı için sınıf ortamında düzenin sağlanması bu yöntem ile daha kolay olur (Çöndü, 2004; Harmandar, 2004; Küçükahmet, 2017; Tamer ve Pullur, 2001; Taşpınar, 2014; Varol, 2007).

1.5.2.1.2. Anlatım yönteminin sınırlılıkları

- Anlatım yönteminde dinleyiciler pasif konumdadır, bu nedenle dinleyenlerin ihtiyaçlarına hitap edilip edilmediğini belirlemek zordur.
- Görmeye yönelik bilgiler ile psiko-motor davranışları bu yöntem ile öğretebilmek oldukça güçtür.
- Anlatımın uzun sürmesi ve sık tekrar edilmesi durumunda öğrenciler sıkılabilir ve dikkatleri dağılabilir.
- Öğrencilerin ders içinde soru sormaları mümkün olmadığı için, iletişimin eksik olmasına sebep olabilir.

- Bu yöntem sadece işitmeye yönelik ilerlediğinden dolayı öğrenmeyi geciktirebilir.
- Ders içerisinde öğrenci-öğretmen etkileşimi az olacağı için öğrencilerin dikkatinin başka tarafa kayması muhtemeldir.
- Öğrenci aktif bir şekilde öğrenmeye katılmamasından dolayı yüksek seviyeli bilişsel öğrenme gerçekleşemez.
- Bu yöntem daha çok kitap bilgilerini aktarmayı içerdiğinden, öğrencileri ezberciliğe yöneltir, araştırma ve inceleme yapmaktan alıkoyar (Çöndü, 2004; Harmandar, 2004; Küçükahmet, 2004; Tamer ve Pullur, 2001; Taşpınar, 2014).

1.5.2.2. Gösterip yaptırma yöntemi

Demonstrasyon olarak da adlandırılan bu yöntem bireye uygulama düzeyindeki davranışları kazandırmaya yönelik bir yöntemdir. Kazandırılmak istenen davranışın bütün basamaklarını öğrenciye alıştırmalar yolu ile uygulatılarak yapılır. Öğretmen gösteren, öğrenci yapan görevini üstlenir. (Büyükkaragöz ve Çivi, 1996). Gösterip yaptırma yöntemi bir araç gerecin çalışmasını veya bir işlemin kullanılmasını önce öğrenciye gösterip açıklama, ardından öğrenciye alıştırmaya ve uygulama yaptırarak öğretme aşamasını hedeflediği bir yöntemdir (Demirel, 2017; Sönmez, 2011).

Gösterip yaptırma yöntemi hem göze hem kulağa aynı anda hitap ettiği için bilgi edinmek ve bir konuda ilgi uyandırmak için sık sık tercih edilmektedir. Bu yöntemde beceriler öncelikli olarak öğretmen tarafından öğrencilere gösterilerek sunulur daha sonra ise öğrencilerden gösterilen becerenin aynen tekrarlanması istenir (Sönmez, 2001). Bir öğrenme gerçekleşirken, öğrencinin başarılı olması için birden fazla duyuya hitap etmesi önemlidir. Duyma ve görme duyularına aynı anda hitap edilen bu yöntemde, bir iş veya hareketin nasıl yapılabileceğini gösterebilmek amacı ile uygulama yapılmalıdır (Çöndü, 2004).

Bu yönteme özellikle uygulama düzeyindeki alışkanlıkların kazandırılmasını sağlamak için başvurulmaktadır. Aynı zamanda psiko-motor becerilerin kazandırılmasında sıklıkla tercih edilen bu yöntem öğretmenin konuyu açıklayarak gösterip daha sonra alıştırmaya ve uygulama yaparak öğrencilerin öğrenme yaşantısı geçirmesini hedeflemektedir.

Öğretmen uygulama ile ilgili becerileri gerek duyulduğu takdirde tekrar tekrar gösterip açıklamalar yapmalı, sık sık dönüte ve düzeltmelere yer vermelidir (Poyraz,

2018). Beceri öğretiminde en etkin biçimde amaca hizmet etmesinden dolayı gösterip yaptırma yöntemi tercih edilmektedir (Dönmez, 2018).

1.5.2.2.1. Gösterip yaptırma yönteminin faydaları

- Aynı anda hem göze hem kulağa hitap etmesinden kaynaklı olarak öğrenmeyi kolaylaştırır.
- Güzel hazırlanmış bir gösteriyle öğrencilerin ilgilerini ve dikkatlerini harekete çeker.
- Anlatımın yeterli olmadığı konuların açıklanmasında ve kavranmasında oldukça faydalıdır.
- Yanlış öğrenmeye anında müdahale edebilme fırsatı sunar.
- Beceri öğretiminde oldukça etkilidir.
- Uygulamalara katılan öğrencilerin kendine güveni artar.
- Öğrenciler yaparak yaşayarak öğrenme fırsatı bulur.
- Öğrencilerinde gösteriyi yönetebilmeleri ve bu sayede olanlarında becerilerinin ve tutumlarının gelişmesine fayda sağlar.
- Materyal gereksinimini sadece gösteriyi yapan kişi duyduğu için ekonomiklik açısından avantajlıdır (Aracı, 2006; Demirel, 2017; Ertürk, 1998; Harmandar, 2004; Küçükahmet, 2004; Vural, 2004).

1.5.2.2.2. Gösterip yaptırma yönteminin sınırlılıkları

- Öğretmenin önceden planlama ve hazırlık yapması gerekmektedir.
- Fazla zaman alabilir.
- Kalabalık gruplarda uygulanması zor bir yöntemdir, öğrenmenin etkililiğini azaltabilir.
- Gösteri belli bir sıra ve plan dahilinde yapılmazsa öğrencilerde kafa karışıklığı oluşabilir.
- Bilişsel ya da duyuşsal öğrenmelerin kullanılmasında uygun değildir.
- Bu yöntem anlamadan ziyade taklit etmeye dayanır.
- Öğretmen geri dönüt vermez ve gerekli düzenlemeleri yapmazsa yöntem sadece uygulamadan ibaret olarak kalıp gerekli öğrenme sağlanamayabilir.

- Gösterinin görsel ve işitsel kısmı uyumlu olmalıdır. Bu uyumun oluşması için göstericiye fazla dikkat sorumluluğu yükler (Aracı, 2006; Ertürk, 1998; Küçükahmet, 2004; Taşpınar, 2014; Vural, 2004).

1.5.2.3. Komut yöntemi

Klasik yöntem olarak da adlandırılan bu yöntemde etkinlikler süresince tüm kararları öğretmen vermektedir. Öğrenci bu noktada sadece kendinden istenenleri yapmakla sorumludur. Bir başka deyişle öğrenciler, öğretici tarafından verilen komut ile hareket etmektedir (Çöndü, 2004).

Herhangi bir duruşun, yürüyüşün, dönüşün, çarkın, koşunun ve sıralanmanın yönetilmesi amacıyla öğretmen tarafından yüksek sesle verilen emire karşılık, öğrencilerin bu emiri yerine getirmesi durumu komut olarak adlandırılmaktadır (Harmandar, 2004). Bu yöntemde öğretmen bilgi, beceri ve kavramları doğrudan öğrenciye aktarır. Becerilerin öğretilme aşamasında öncelikle olarak gerekli açıklamalarda bulunur ve hareketi yaparak öğrencilere gösterir (Demirhan, 2006). Komutla öğretimde hareket yönteminde sürekli tekrar esastır. Öğretmen öğretilecek hareketi seçmeden tek uzman ve yönetici kişidir. Bu yöntemde öğrenciler arası bireysel farklılıklar dikkate alınmaz ve grup eğitimi yapılır (Fidan, 2012).

Komutla öğretim yönteminde her bir hareket tek bir standarda sahiptir ve sürekli tekrarlarla öğrenilir. Bireysel farklılıkların dikkate alınmadığı, grup eğitimlerinde birlikteliğin sağlandığı yöntemidir. Sık yapılan tekrarlarla grubun birlikte hareket etmesi sağlanır. Bu durumda öğrencilerin iyi ilerleme sağlaması sonucu temel hedeflerde sapma olmaz. Bu yöntemin temelini model alma ve taklit oluşturmaktadır (Mosston ve Ashworth, 2002).

Komut yöntemi uygulanırken öğretmen öncelikli olarak hareketi gösterir sonrasında öğrencilere komutlar verir ve öğrenciler hareketi uygularken öğretmen gözleyen ve izleyen konumundadır (Çöndü, 2004). Bu yöntemde öğrencilerin harekete ne zaman başlayıp ne zaman bitireceklerine, duruşlarına, hareketler arasındaki süreye ve hareketin tekrar sayısına karar veren kişi öğretmendir (Mosston ve Ashworth, 2001; Çöndü, 2004). Etkinliklerle ilgili tüm sorumluluk ve karar verme öğretmene aittir. Öğrenciler bu yöntemde sadece öğretmeni izler ve dinler. Öğretmenin istediği becerileri sergilemeye çalışan öğrenciler, öğretmenin verdiği sözlü ya da düdük uyarı ile istenilen düzende toplanırlar. Öğretmen tarafından istenilen soruların yanıtlarını verirler ve gösterilen hareketleri yaparlar. Bu

noktada öğretmen ihtiyaç duyduğu zamanlar hareketi durdurur ya da tekrar yaptırır (Demirhan, 2006).

Komut yöntemi özellikle de emir komutanın sıklıkla uygulandığı spor eğitimlerinde, amacın gerçekleşmesi için sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Kalabalık grupların ortak şekilde hareket etmesini sağlamak ve aynı anda idare etmek açısından son derece önemli ve faydalı bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır (Dönmez, 2018).

1.5.2.3.1. Komut yönteminin faydaları

- Sınıfın alan içinde yerleşmesini kolaylaştırır.
- Sık tekrarlar sonucu öğretilmek istenilen konu pekiştirilir.
- Komutlar öğretmen tarafından verildiği için çalışma belirli düzen ve disiplin içerisinde ilerler.
- Zamandan tasarruf sağlama noktasında oldukça kullanışlıdır.
- Öğrencilere kurallara uymayı öğretir.
- Kalabalık grup çalışmalarında uygulanabilirliği oldukça etkilidir.
- Güvenlik koşulları açısından risksiz ve uygun bir yöntemdir.
- Yerleşim organizasyonu kolay olur (Aracı, 2006; Demirci, 2006; Harmandar, 2004; Yavaş ve İlhan, 1996).

1.5.2.3.2. Komut yönteminin sınırlılıkları

- Öğrencilerin bireysel farklılıklarının dikkate alınmadığı yöntemdir.
- Bireysel farklılıklardan dolayı öğrenciler dersten soğuyabilir.
- Her öğrencinin, yetenekleri, algılama kapasitesi ve düzeylerinin farklı olması sebebi ile öğrenciler sınıftan kopabilir.
- Tüm öğrenciler aktive edilmediği için amaca ulaşamayabilir.
- Aynı komutun ve hareketlerin sık tekrarlanması öğrenciyi sıkabilir.
- Etkili iletişim kurulamayabilir bu sebeple paylaşma duygusu da ortadan kalkabilir.
- Emir komutun yapılması öğrencide benlik ve kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilir.
- Bilişsel gelişim seviyesi düşük olabilir.
- Karar verme, etkileşim kurma, tartışma olgusu, paylaşma duygusu gelişmeyebilir.
- İşbirliği ve yaratıcılık duygusunu köreltir.

- Gösterilen çalışmayı yapamayan öğrenciler ve hareketleri düzeltmek amacıyla yapılan uyarılar dersin akıcılığını etkiler.
- Öğretmen lider konumunda olduğu için, öğrencilerin karar verme ve tartışma olgusunun ortadan kalkmasına sebep olabilir (Aracı, 2006; Çöndü, 2004; Harmandar, 2004; Yavaş ve İlhan, 1996).

1.5.2.4. Alıştırma yöntemi

Beden eğitimi derslerinde en çok kullanılan yöntemlerde biri olan alıştırma yöntemi benimsenerek yapılan çalışmada ağırlık etkinliğin yapılmasına ayrılır. Öğrenciler kullanacakları araç gereçle ve hareketlerle ilgili bilgi edinebilir ve yeterli şekilde çalışmaya zaman ayırabilirler. Bu yöntemdeki en net amaç öğrenciye yeteri kadar uygulama yapma imkanı sağlamaktır (Nebioğlu, 2006). Bu yöntem bireysel farklılıkların dikkate alınmaması yönü başta olmak üzere pek çok açıdan komut yöntemine benzemektedir. Bu yöntemde tıpkı komut yöntemi gibi öğretmen merkezlidir. Komut yönteminden farkı ise; hareket öğrencilere bir kez aktarılır ve sonrasında öğrenciler başlama, bitirme ve uygulama gibi basamakların süresini yine öğrencilerin kendisi belirler (Demirhan, 2006). Alıştırmaya başlamadan önce öğretmen hareketleri anlatıp göstermelidir. Öğrencilerin yapabilecekleri alıştırmaları belirlemelidir. Öğrenciler, öğretmenden aldıkları bilgileri kendi yetenekleri doğrultusunda, düşüncelerini de dikkate alarak yapmaya çalışırlar (Harmandar, 2004).

Belirli kararların öğretmen tarafından öğrenciye aktarıldığı, öğretmen ile öğrenci ve öğrencilerin kendi aralarında yeni ilişkiler oluşturmak için kullandığı bu yöntem de, öğretmen hareketlerin açıklamalarından sonra, öğrencilerin yapabilecekleri alıştırmalar ile farklı alıştırmaların yapılacağı alanı seçmelidir. Aynı hareket çalışmak isteyen öğrencilerden oluşturulan bir grupla yeterli sayıda çalışma imkanı sağlanmalıdır (Mosston ve Ashworth, 2009).

Spor eğitimcileri, kişilerin gelişimi adına daha iyi imkanlar sağlamak için spor eğitimlerinde uygulama süresini en üst düzeye çıkarmak gerektiğini bilmektedirler. Belki de bu fırsatı en iyi şekilde sağlayan yöntem alıştırma yöntemidir. Bununla birlikte beceri geliştirmek, oldukça uygulama, tekrarlama ve geri bildirim gerektirmektedir. Bu basamakların hepsinde zamanın rahat kullanılması önemlidir. Bu yöntem, uygulama süresini en üst düzeye çıkararak kalabalık gruplarda kişilere beceri öğretimini en kaliteli şekilde yapma fırsatı sunmaktadır.

Alıştırma yönteminde araç- gereçlerin tanıtımı, konuya ilişkin ön bilgilerin verilmesi grup içinde disiplin sağlama gibi konular haricinde karar verme, öğretmenden öğrenciye devredilmiştir (Mosston ve Ashworth, 2001). Bunlar:

1. Öğrencinin duruşu
2. Yer seçme
3. Alıştırmaların sırası
4. Alıştırmaya başlama zamanı
5. Alıştırmanın ritmi ve hızı
6. Alıştırmanın bitiş zamanı
7. Alıştırmalar arasında ara verme
8. Giyim
9. Konu ile ilgili açıklayıcı soru sorma

Bu yöntemin etkili bir şekilde kullanılabilmesi ve etkili bir öğrenme sağlanabilmesi için öğretmenin, öğrencinin performansı ile alakalı geri bildirim vermesi gerekmektedir. Verilecek olan geri bildirim için öğretmen sesli ve sessiz (işaret) olmak üzere iki teknik kullanabilir. Sesli teknik olarak öğrencilere gerekli açıklamalar ve bilgilendirmeler yapılarak beceriye uygun şekilde çalışmalar yapmaları sağlanır. Sessiz teknik olarak jest ve mimikler, yüz ifadeleri, dokunma ve vücut dili kullanılır (Tamer ve Pulur, 2001). Özellikle becerinin pekiştirilmesi noktasında bu yöntemin oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Dönmez, 2018). Becerinin pekişmesi ve öğrenimin gerçekleştirilebilmesi için çalışmaların öğretmen tarafından önceden planlanması ve öğrencilerin ilgisini çekecek şekilde düzenlenmesi gerekmektedir (Tamer ve Pulur, 2001).

1.5.2.4.1. Alıştırma yöntemin faydaları

- Öğretmen ile öğrenci arasındaki birebir ilişkiden kaynaklı olarak iletişimi olumlu etkiler.
- Derse ilgi komut yöntemine göre daha fazladır.
- Öğrencilerin sorumluluk duygusunu, karar verme yeteneği ve motivasyonlarını arttırır.
- Birden fazla hareketi kapsadığı için öğrencinin ilgisini canlı tutar.
- Her öğrenci kendi yeteneği doğrultusunda çalışma yapar ve bu sebeple sıkılma seviyesi düşük olur.

- Zaman yönetimi öğrencide olduğu için zamanı daha verimli kullanabilirler.
- Öğrenciye bol alıştırma imkanı sunar.
- Öğrencilere eşit miktarda alıştırma yapma olanağı tanır.
- Öğrencilerin performans gelişimini olumlu yönde etkiler.
- Dönüt ve düzeltmelerin sıklıkla yapılması alıştırma esnasında beceri öğrenimini olumlu etkiler.
- Hem fiziksel hem de sosyal yönden gelişmeleri, öğrencinin kendileriyle ilgili duygularını çok daha iyi olmasını sağlayabilmektedir (Aracı, 2006; Harmandar, 2004; Nebioğlu, 2006; Tamer ve Pulur, 2001; Yavaş ve İlhan, 1996).

1.5.2.4.2. Alıştırma yönteminin sınırlılıkları

- Çalışmaların süresinin iyi ayarlanamaması dersin verimliliğinin düşmesine sebep olabilir.
- Çalışmaların süresi ve şiddeti doğru belirlenmezse öğrencide performans düşüklüğü oluşabilir.
- Çalışma sırasında fazla gürültü oluşabilir.
- Çalışma yapılırken dağınık bir görüntü ortaya çıkabilir
- Öğretmenin devamlı gözlem yapması gerekir ve buda öğretmen için özellikle kalabalık gruplarda yorucu olabilir.
- Çalışma süresi iyi ayarlanmazsa dersin verimliliği düşebilir.
- Çalışmalarda tembellik yapan ve katılım göstermek istemeyen öğrenciler gözden kaçabilir.
- Hareketler öğrencinin seviyesi altına indiğinde öğrenci için ders sıkıcı olabilir.
- Öğretmenin sürekli gözlem yapmasını gerektirir, buda öğretmen için özellikle kalabalık sınıflarda yorucu olabilir
- Alıştırma dizgilerinin sürekli tekrar edilmesi öğrencilerin ilgisinin azalmasına sebep olabilir (Aracı, 2006; Harmandar,2004; Tamer ve Pulur, 2001; Yavaş ve İlhan, 1996).

1.5.2.5. Katılım yöntemi

Katılım yönteminde çalışmalar öğretmen tarafından belirlenmiş tek bir standartta ilerlemektedir. Öğrencinin görevi ise bu standartları yerine getirmektir. Yöntem belirtilen çalışmaların düzenlenmesinde farklı performansları yansıtmaktadır (Mosston ve Ashworth,

2001). Öğrenciler açısından etkinliklere katılımları noktasında özgür olma imkânı tanıdığı için bir ölçüte bağlı olmamak oldukça dikkat çekicidir (Çöndü, 2004). Aynı zamanda heyecan verici bir öğretim yöntemi olan katılım yönteminde öğrenciler yapılan etkinliklere katılmaktan kaçınmazlar. Yöntemde esas olan etkinliklere her bir öğrencinin katılım sağlaması ve başarıya ulaşma noktasında her bir öğrenciye eşit imkan sunulmasıdır. Bu doğrultuda performanslar arası farklılık ortaya çıksa dahi göz önemslenmemektedir (Nebioğlu, 2006).

Bu stilde önemli olan derse katılan tüm öğrencilerin kendi yetenekleri doğrultusunda en az bir çalışmaya katılmalarıdır. Başarıya ulaşmak için eşit imkânlar tanınan öğrencilerin bireysel farklılıkları önemszenmeden yöntem uygulanır (Harmandar, 2004). Yöntemde öğretmen, öğrenciye çalışmalarına bağlı kalacakları bir sınırlama koymaz, dolayısıyla öğrenci çalışmanın belirli ölçütlerine bağlı kalmadığı için yapılacak olan çalışmalara katılım göstermekten kaçınmaz (Çöndü, 2004). Öğretmen hazırlık aşamasında karar vermede yetkili olan kişidir. Öğrenci ise çalışmanın uygulama ve değerlendirme bölümlerindeki kararları vermeden sorumludur. Öğretmen yapılacak olan çalışmaya öğrencilere sunar. Çalışmaya hangi aşamada öğrencinin katılım göstereceğine, yeterli gördüğü takdirde bir üst aşamaya geçip geçemeyeceğine ya da bir aşamada yetersiz gördüğünde bir önceki alıştırma dönmeyeceğine yine öğrencinin kendisi karar verir (Harmandar, 2004).

Belirlenen amaca ulaşabilmek öğrencileri daha çok çalışmaya güdüleyen bir etkenin olması için tüm öğrencilerin katılım sağlayabileceği ve kapasitelerini en üst düzeyde kullanabilecekleri çalışmalar seçilmelidir. Bu stilde bireyin en üst düzeyde fiziksel gelişimi sağlanabilir ancak her öğrenci kendi düzeyinde özel olarak çalıştığı için sosyal gelişiminin de aksine alt düzeyde olabileceği söylenebilir (Tamer ve Pulur, 2001).

Etkinliklere katılan bütün öğrencilerin başarı elde etmeleri için eşit imkanlar sunulmaktadır. Etkinlik sonundaki performanslarda görülen bireysel farklılıklar dikkate alınmamaktadır. Çünkü bu yöntemde çünkü bu yöntemde önemli olan tüm öğrencilerin etkinliğe katılımını sağlamaktır (Çöndü, 2004). Ancak her ne kadar bireysel farklılıklar göz ardı edilse de özellikle beceri ve yeteneğin, çalışmalara katılımı artacağı önemli alanlardan olan spor eğitiminde, eğitmenin dersin hazırlık aşamasında sınıf seviyesini ve kişilerin bireysel yeteneklerini gözetenek çalışmaları hazırlaması, öğrencilerin derse olan ilgisinin artmasını sağlayacaktır.

1.5.2.5.1. Katılım yönteminin faydaları

- Öğretmen öğrenciyi daha iyi izleyebilir ve gözlemleyebilir.
- Tüm sınıfın derse katılımı gerçekleşir.
- Öğrenci başarılı oldukça yeni şeyler öğrenme noktasında ilgisi artar.
- Öğrenciler etkinlik seçiminde bağımsız oldukları için motivasyon düzeyleri yüksek olur.
- Öğrenciler kendi yetenekleri doğrultusunda derse katıldıkları için katılımcılık ön plana çıkar ve derse karşı motivasyon artar.
- Öğrenciler etkinliklere katılmaktan büyük keyif duyar.
- Öğrenci kendini görüp, kendine yeni hedefler belirlediği için zihinsel gelişimi olumlu yönde etkilenir.
- Kendi seçtiği etkinliklere aktif katılan öğrencinin psikomotor gelişim düzeyleri de bu durumdan olumlu etkilenir (Aracı, 2006; Harmandar, 2004; Tamer ve Pulur, 2001; Ünlü, 2005)

1.5.2.5.2. Katılım yönteminin sınırlılıkları

- Çalışmaların hiçbirisine katılım göstermek istemeyen öğrenci olabilir.
- Öğrenciler arası iletişim kısıtlılığı, sosyal gelişim noktasında en alt düzeyde kalmasına sebep olabilir.
- Bireysel farklılıklardan dolayı görev dağılımında öğretmen zorlanabilir.
- İyi bir organize durumu olmazsa dersin işlenişinde aksaklıklar oluşabilir.
- Öğrencilerle yetenekleri doğrultusunda ilgilenmek zor olabilir.
- Öğrencilere araç gereç sağlamak zor olabilir (Aracı, 2006; Harmandar, 2004; Tamer ve Pulur, 2001).

1.6. Çevrimiçi Eğitim (Uzaktan Eğitim)

Çevrimiçi öğrenme; web tabanlı öğrenme, ağ tabanlı öğrenme, internet tabanlı öğrenme gibi farklı isimlerle de kullanılmaktadır (Barron, 1998). Uzaktan eğitim, çevrimiçi eğitim, online eğitim gibi farklı isimlerle ifade edilen internet tabanlı eğitimler günümüzde yer ve zaman sınırına bağlı kalmadan, teknolojinin hızla gelişmesi ile çok daha fazla tercih edilen bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilgi kaynağına ulaşma ve ulaştırma konusunda etkin bir yolun izlenmesi, bu esnada teknolojik kaynaklardan en iyi

şekilde faydalanılması bu yöntemin uygulanmasında önemli bir yer edinmektedir. Eğitim verenin ve eğitim alanının yer ve zaman bakımından tamamen bağımsız olması bu eğitimlerin temel özelliğidir. Bu doğrultuda teknolojinin ve çevrimiçi eğitimin birbirinden ayrı düşünülmesi mümkün değildir (Dargut, Torun ve Erdem, 2016).

Uzaktan eğitim, farklı coğrafyalardaki öğrenci, öğretmen ve öğretim materyallerinin iletişim teknolojilerini devreye sokarak yürütülen bir eğitim şeklidir. Daha fazla kitleye ulaşmak, fiziksel uzaklık boyutunu devreden kaldırmak, öğretim maliyetini düşürmek, hedef kitleye ulaşımı hızlandırmak, öğretim sürecini çabuklaştırmak, öğrenme olayını hızlandırmak, öğrencileri daha aktif hale getirmek, öğretim materyallerinin dağıtılmasını hızlandırmak uzaktan eğitimin amaçları arasında sayılabilmektedir (Yenal, 2009).

Geleneksel öğretime alternatif olarak sunulan uzaktan eğitim, bilişim teknolojilerinin ilerlemesi ile önemini daha da arttırmıştır. İnternet kullanımının çok hızlı şekilde yaygınlaşması, internet ağlarının hızlı gelişmesi uzaktan eğitimin altyapısının da gelişmesini ve kullanılabilmesini sağlamıştır. İnternet, yazılı, görüntülü ve sesli iletişime imkan tanıdığı için, bilgiye ulaşmanın yanı sıra, sahip olduğu donanım ile etkili ve verimli bir eğitim- öğretim ortamının sağlanabilmesine de olanak tanımaktadır (Türel ve Varol, 2005). Geleneksel yüz yüze öğretimden farklı özelliklere sahip olan uzaktan eğitimde öğretmen ve öğrenci ayrı yerlerde. Öğretmen ve öğrenciyi bir araya getirmek için internet, bilgisayar ve iletişim araçları kullanılmaktadır. Bu farklılıklar öğrenen kişiye öğrenme fırsatı sunduğu, daha esnek olduğunu ve bireyin koşullarına uyarlanabileceğini göstermektedir (Kaya, 2002). İnternet üzerinden sürdürülen eğitimler, eğitim hizmetinin daha çok kişilere ulaştırılması, eğitimde fırsat eşitliğine imkan tanınması, bireysel ihtiyaçlara göre kolay güncellenebilir olması, eğitim maliyetlerinin azaltılması, farklı yerlerdeki uzmanlardan yararlanabilmesi bakımından geleneksel yöntemlere göre avantajlı bulunduğu yönleri daha vardır (Cavanaugh, 2001; Mupinga, 2005; Şen ve ark., 2010).

İçinde bulunduğumuz bilgi ve teknoloji çağında bilgi teknolojileri oldukça hızlı bir aşama kat etmiştir. Bilgi teknolojileri alanında yaşanan bu gelişmeler, web tabanlı olarak yapılan uzaktan eğitim, çevrimiçi eğitim ve online eğitim uygulamaları ile beraber küresel ölçekteki iletişim ağının gelişmesini önemli şekilde etkilemiştir. Bilgi çağında iletişim, yaşayan toplumların her statüsünde hayatını sürdüren insanlar açısından vazgeçilmesi zor bir hal almıştır (Ergenekon 2021). Çoklu ortam teknolojilerinin gelişmesi ve eğitime uyarlanması, internet tabanlı ortamların kullanılmaya başlaması eğitimden faydalanma

yöntemi değiştirmiştir. Öğrenenlerin istedikleri yer ve zamanda öğretim gördükleri bir sistem olan çevrimiçi eğitim, öncelikli olarak daha çok çalışan bireylerin tercih ettiği bir eğitim yöntemi haline gelmiştir.

Çevrimiçi eğitimlerin en temel amacı; eğitim- öğretim sürecindeki zaman ve mekan kısıtlamalarını ortadan kaldırmaktır. Eğitim- öğretim sürecinin kesintiye uğramaması için önemli bir görev üstlenmiştir. Sadece eğitim- öğretim sürecinde değil; toplantılarda, sempozyumlarda, konferanslarda, seminerlerde online/çevrim içi ve offline/çevrim dışı eğitimler kullanılmaktadır (Barbaros, 2021).

1.6.1. Spor ve Teknoloji Kullanımı

Teknoloji kavramı, mekanik donanım ya da herhangi bir dijital makine olarak ifade edilmektedir. Teknoloji kelimesinin yalnızca mekanik donanım olarak değil bilim, makine, teknik olaylar, organize etme, kültür ve toplum kavramları ile birlikte kullanılmakta olduğu görölmektedir (İşman, 2014). Yaşanan teknolojik gelişmeler ve ilerlemeler, her alanda olduğu gibi spor alanında da etkili olmuştur. Bu gelişmeler spor alanında gelişmelerin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Yücel ve Devecioğlu, 2011). Spor alanı, birçok teknolojik gelişme de fikir oluşturmuş ve birçok noktada da teknolojinin gelişmesinden faydalanmıştır. Bilim, mühendislik ve modern bilgi teknolojisinin gelişmesi ile birlikte sporun her alanına ve branşlara etkisi olduğu görölmüştür. Spor tesislerinden spor organizasyonlarına, ekipmanlara, sportif performansı geliştirecek teknolojilere ve bilgisayar destekli antrenman ve spor programı yazılım uygulamalarına kadar birçok noktada teknolojiden yararlanılmaktadır (Can, Lu ve Gan, 2011). Aynı zamanda bilgisayar kullanımı, vücut analizi programları, kulüp yönetim sistemleri, veri analizi, depolama, ürün alım satımı ve spor komplekslerinin işletim mekanizmalarında yoğun bir şekilde teknoloji kullanımı olduğu görölmektedir (Yücel ve Devecioğlu, 2011).

Günümüzde bilgisayar teknolojisi ihtiyaç duyulan bilgilerin kolay ve hızlı bir şekilde elde edilebilmesinin dışında görüntü açısından da oldukça üst düzeye ulaşmıştır. Öğrencilerin görsel açıdan üst düzey şekilde desteklenerek öğrenme sürecine katılmalarını sağlamak, adapte olmalarına ve videolarla konuyu daha iyi şekilde analiz etmelerine kolaylık sağlamaktadır. Bu noktada gerek spor gerekse de beden eğitiminde teknoloji kullanımı bireylerin teorik ve psikomotor becerilerini öğrenme ve geliştirme aşamasında, öğretmen ile öğrenci arasındaki etkileşiimi de arttırır (Yaman, 2007). Teknolojinin spor

alanı ile paralel ilerlemesi, profesyonel sporcular başta olmak üzere birçoğumuzun günlük hayatta sıkça kullandığı malzemeler ve ekipmanlar en yaygın etkilerindedir. Ekipmanlar ile kişiler arasında kablolu ya da kablosuz ağlar aracılığı ile bağlantı kurulabiliyor olması, birçok alanda kişilerin hayatını büyük ölçüde kolaylaştırmış ve zamanı verimli kullanmayı sağlamıştır. Bunun en yaygın örneklerinden birisi akıllı bileklik veya akıllı saat olarak bilinen giyilebilir ekipmanlardır. Bu ekipman sayesinde kişi anlık olarak vücut değerlerini görebilir içinde bulunduğu aktivitenin düzeyini, ilerlemesini ve sonuçlarını bir veri şeklinde dijital ortamda görebilir (Camkıran, Sersan ve Yıldız, 2021).

Spor alanında kullanılan teknolojilerden nesne ve sensörler iletişimlerini Wi-Fi, Bluetooth, NFC, Zigbee gibi yerel kablosuz ağ bağlantıları; GPRS, GSM, 4G, 4.5G, 5G ve LTE gibi teknolojileri kullanarak bağlantılar kurmak; bulut bilişim teknolojisi ile yazılım ve donanımla ilgili elde edilen kaynakların internet aracılığıyla kullanıcılara ulaştırmak, artırılmış gerçeklik ile ses, görüntü ve grafiklerin zenginleştirilmiş şekilde üç boyutlu olarak kullanıcılara sunmak, otonom robot ve akıllı makineler ile yapay zekâ kullanan, alternatif kararlar alan ve seçenekler sunan, bunların içinde de uygun olanı seçip harekete geçiren robotik sistemleri kullanmak, 3D yazıcılar ile yazıcıların standart olarak kâğıtlara baskı yapmasından ziyade üç boyutlu geometrik veriler kullanılarak istenilen malzemelerin birbirlerine kat kat eklenmesini sağlayan bir üretim yapabilmek gibi teknolojik gelişmeler spor alanını ciddi boyutta etkilemiştir (Elmas, 2013; İçten ve Bal, 2017; Özsoy ve Duman, 2017; Tekin ve Karakuş, 2018).

1.6.2. Covid-19 Sürecinde Spor ve Egzersiz

Teknolojinin gelişmesi ve teknolojik iletişim araçlarının kullanımı ile birlikte çevrimiçi eğitim son dönemlerde tüm Dünya da yaşanan pandemi olarak adlandırılan süreç içerisinde oldukça önemli bir yer edinmiştir.

Yeni bir Koronavirüs tipi olarak tanımlanan Sars-Cov2 etkeni ve bu etkenin neden olduğu Covid-19 hastalığı, kısa bir süre içerisinde tüm Dünyayı etki altına almış ve bu süreç pandemi olarak ilan edilmiştir. Küresel bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkan bu süreç sağlığı ve sağ kalımı etkilediği gibi, hızlı bulaş sebebi ile sosyal uzaklaşma dönemini de beraberinde getirmiş, sosyal ve ekonomik hayatta sayısız değişikliğe sebep olmuştur (Zalewska ve ark., 2021; Wild ve ark., 2012).

Temasın en az indirilmesi sebebiyle alınan tedbirler kapsamında insanların birbiriyle olan etkileşimi en az seviyeye getirilmesi amaçlanmıştır (Caner ve ark., 2020). Virüsün yayılımını azaltmak amacıyla ülkeler ekonomi, sosyal ve eğitim gibi farklı alanlarda önlemler almaya başlamıştır. Bu önemlerden biri de eğitim alanında olmuştur. Ülkeler yüz yüze eğitime ara vermiş, eğitimin kesintisiz devam etmesi ve fırsat eşitliğinin korunmasını sağlamak için tüm ülkeler teknolojik gelişmelerden faydalanmışlardır. Mevcut olan çevrimiçi uzaktan eğitim olanaklarını tüm öğretim kademelerinde temel öğrenme kaynağı haline getirerek kullanmaya başlamışlardır. Ülkemiz bu süreçte var olan teknoloji altyapısından faydalanarak eş zamanlı (senkron) öğrenmenin sağlanabildiği Eğitim Bilişim Ağı (EBA) sistemi altyapısını güçlendirmiştir. Türkiye Radyo Televizyon Kurumu (TRT) ile işbirliği şeklinde ortak kullanım alanı oluşturmuş, TRT-EBA TV üzerinden eğitimin sürdürülmesini sağlamışlardır (Can, 2020). Bununla birlikte birçok farklı uygulamalar kullanılmaya başlamış ve çevrimiçi ortamda eşzamanlı bilgi alışverişi sağlanacak şekilde eğitim öğretim devam etmiştir.

Bunların yanında karantina, kişilerin günlük rutin yaşantısından uzaklaşmasına neden olmuş, bu sebeple de kişilerde duygu durumunda değişiklikler meydana gelmiş, aynı zamanda hareketsiz bir yaşam sürmesine de neden olmuştur. Uygulanan karantina tedbirleri ile sokağa çıkılmaması ve evde kalınması insanların fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasına sebep olmuştur. Evde geçirilen sürenin artması, duygu duruma bağlı olarak yiyecek tüketiminde artış ve fiziksel aktivitenin azalması, vücut ağırlığında istenmeyen artışlara sebep olmuştur (Eskici, 2020). Aktif yaşamında dahi aktivite ve egzersiz açısından pasif olan toplumumuz daha da hareketsiz bir yaşam tarzına bürünmüştür. Olası bulaşları önlemek amacıyla alınan tedbirler doğrultusunda sokağa çıkma kısıtlamaları ile egzersiz ve fiziksel aktivitelerde ciddi bir düşüş yaşanmıştır (Caner ve ark., 2020).

Tüm bunların yanında izolasyon çerçevesinde hem zamanın verimli kullanılması hem de bağışıklığın güçlenmesi adına fiziksel aktivitelerin devamının sağlanması için çok geniş bir farkındalık oluşmuştur (Türkmen ve Özsarı, 2020). Bu süreçte eğitim-öğretim süreci dahil olmak üzere toplantılar, kongreler, konferanslar, sempozyumlar ve daha bir çok alan uzaktan eğitim ve çevrimiçi eğitim yöntemini tercih etmek durumunda kalmıştır. Birçok farklı çözüm yöntemleri ortaya çıkmış, kurumlar kendi içinde tüm bireysel ve grup görüşmelerini farklı web tabanlı uygulamalar sayesinde yürütmüşlerdir. Bu süreçte fiziksel aktivite, egzersiz veya spor alanında da yeni yöntemlere yer verilmiştir. Geçmişte

nadir de olsa kullanılan ya da hiç kullanılmayan farklı uzaktan eğitim yöntemleri ile kişiler evlerinden çıkmadan fiziksel aktivite, egzersiz ya da beden eğitimi dersleri gibi spora yönelik faaliyetlerini gerçekleştirebilme imkanı bulabilmişlerdir.

Fiziksel aktivite metodlarından olan pilates egzersizleri, bu süreçte kişilerin uzaktan hem eğitimlerini tamamlamalarına fırsat tanımış hem de kişilerin egzersiz yapmaları için olanak sağlamıştır. Türkiye Jimnastik Federasyonu çatısı altında antrenörlük gelişim seminerleri uzaktan eğitim (Zoom Web 2.0 aracı ile) ile gerçekleştirilmiş, yine uluslararası pilates egzersizi ekollerinden olan balancedbody, baps akademi, polestar pilates, gerda pilates, bası pilates gibi akademiler eğitimlerini ve egzersiz içeriklerini video kayıtlarla birlikte eşzamanlı takip edilebilecek şekilde çevrimiçi platformları kullanarak eğitimlerini devam ettirebilmişlerdir.

İletişim teknolojilerinin ve dijitalleşmenin kullanımının en üst düzeyde yaşandığı bu süreç uzaktan eğitim ve çevrim içi eğitimin hayatımızdaki önemini bize hatırlatmıştır. Pandemi süreci itibariyle değişen dünya düzeninde dijitalleşmenin artarak devam edeceği öngörülebilmektedir.

2. AMAÇ

Son dönemlerde online/çevrimiçi iletişimin artması ile birlikte kişilerin her alanda gerçekleşen eğitim, seminer, konferans, toplantı gibi çok sayıda farklı içeriklerde etkinliklere teorik ve uygulama ile katılım gösterebildikleri görülmektedir. Eğitim alanında da eş zamanlı şekilde her yaş grubundan kişilerin belirli öğretim yöntemleri ile birlikte öğrenimini çevrimiçi iletişimi kullanarak gerçekleştirebildiği görülmektedir. Hem uzaktan hem çevrimiçi olarak devam eden bu süreçte beden eğitimi ve spor alanında da önemli girişimlerde bulunulmuştur. Pandemi sürecinde özellikle spor salonlarına gitmekte zorlanan, zaman bulamayan, ulaşım problemi yaşayan, yoğun çalışma temposu olan ya da farklı sıkıntılar yaşayan kişilerin istedikleri yerden ve istedikleri zaman istedikleri eğitime katılabiliyor olmalarının kendilerinde sosyal fizik kaygı ve duygu durumlarına etkileri merak edilmiştir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın amacı, öğretim yöntemleri ile desteklenmiş çevrimiçi yapılan pilates egzersizlerinin sedanter kadınların sosyal fizik kaygı ve duygu duruma etkisinin incelenmesidir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Öğretim yöntemleri ile desteklenmiş çevrimiçi yapılan pilates egzersizlerinin sedanter kadınların sosyal fizik kaygı ve duygu durumuna etkisini belirlemek ve uygulama sürecine yönelik katılımcıların görüşlerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada nicel ve nitel veri toplama yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Bu nedenle araştırmanın modeli karma yöntemler araştırması niteliğindedir. Karma yöntemler araştırması, araştırma problemin anlaşılmasında nicel ve nitel verilerin tek bir çalışma ya da birden fazla çalışma dizisi kapsamında toplanması ve birbiri ile ilişkilendirilmesi için geliştirilmiş araştırma yöntemidir (Creswell ve Plano Clark, 2011). Karma yöntem nicel ve nitel verilerin bir arada toplandığı ve bu iki veri çeşidinin birbirini tamamlayacak biçimde sonuçların ortaya konulduğu araştırma olarak tanımlanmaktadır (Creswell, 2013). Karma araştırma yöntemi, hem nicel hem de nitel araştırma modellerinin avantajlarından araştırma probleminin daha anlaşılır olması bakımından birlikte faydalanılmasını sağlayacak kullanışlı bir modeldir (Creswell, Plano Clark, Grutmann ve Hanson, 2003). Karma araştırma türüne karar verirken araştırmacının aşağıda yer alan sorulara cevap vermesi önemlidir (Creswell, 2012):

1. Araştırmacı, nicel ve nitel verileri toplarken hangi yönteme öncelik ve ağırlık vermektedir?

Bir araştırmada, nicel ve nitel yöntemlerden biri diğerinden daha önem taşıyabilir ancak iki yöntem eşit düzeyde ağırlık ve önem derecesine sahip olabilir.

2. Araştırmacı nicel ve nitel veri toplarken nasıl bir yol izlemektedir?

Araştırmada nicel ve nitel yöntemlerden hangisinin önce, sonra ya da eş zamanlı kullanılacağını belirlemek gerekir.

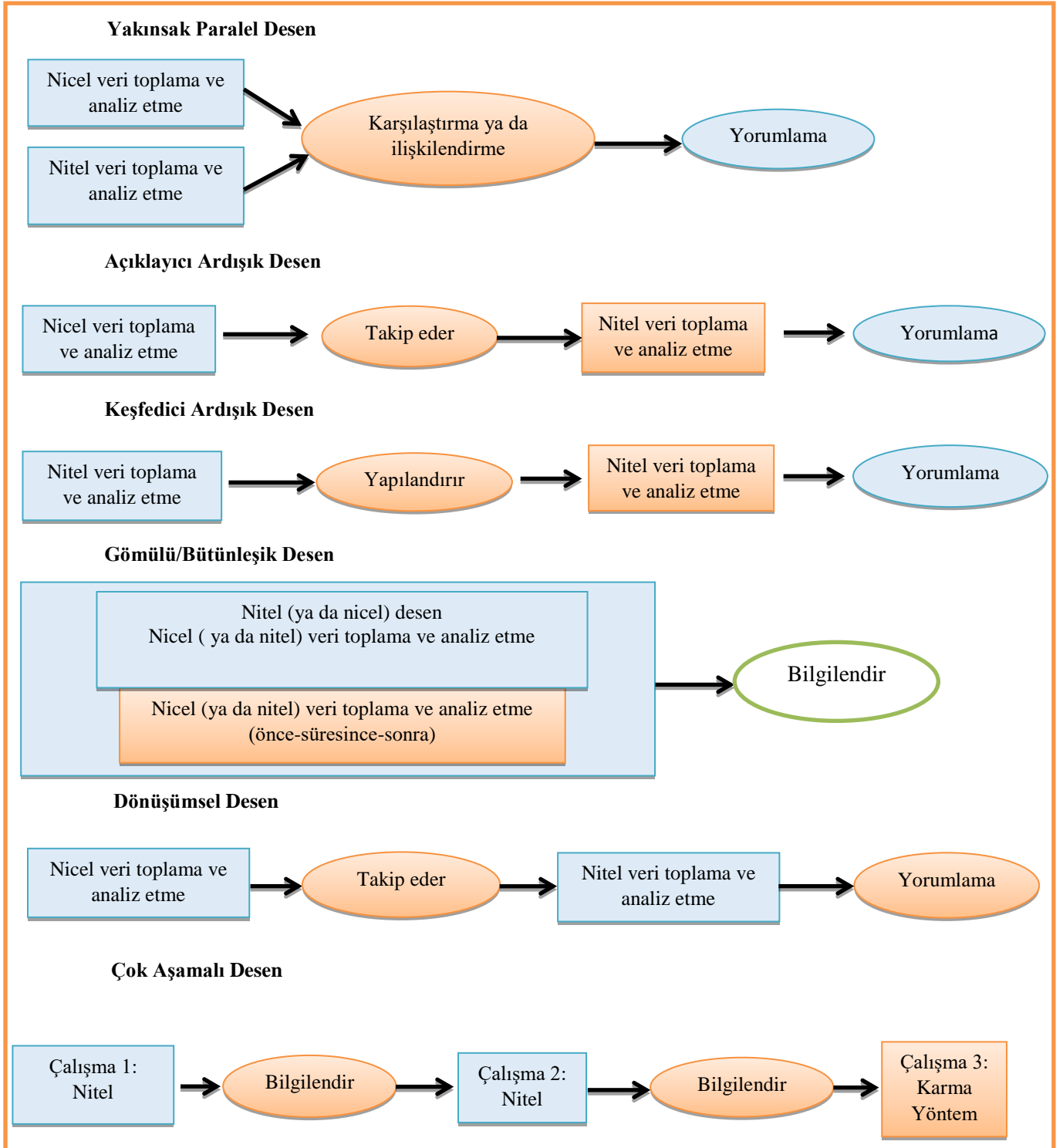
3. Araştırmacı araştırma verilerini nasıl analiz etmektedir?

Araştırmada nicel ve nitel verilerin ayrı ayrı mı yoksa birlikte mi analiz edileceğini belirlemek gerekir.

4. Araştırmacı araştırma verilerini hangi aşamada birleştirmişti?

Araştırmada nicel ve nitel veriler araştırmanın veri toplama ve veri analizi, veri analizi ya da yorumlama aşamalarında bir araya getirilebilir ya da ilişkilendirilebilir.

Bu dört soruya cevap verme karma yöntem araştırmalarını tanımlamada ve hangi karma desenin belirleneceğinde önem taşımaktadır. Creswell ve Plano Clark (2011), bu dört soruya verilecek cevaplardan yola çıkarak aşağıda yer alan karma yöntemler araştırma desenlerini belirlemiştir:(bkz: Şekil 3.1.).



Şekil 3. 1. Karma yöntemler araştırması desenleri (Creswell ve Plano Clark, 2011)

Karma yöntemin benimsenmesinin nedeni ise, araştırmadan elde edilecek nitel verilerin nicel veriler ile desteklenmesini sağlayarak araştırmayı derinlemesine inceleme fırsatı bulmaktır. Nitekim görüşme, soru formu, doküman incelemesi (Yıldırım ve Şimşek, 2008) gibi nitel veri kaynaklarının nicel verilerden yararlanarak desteklenmesi sürecin etkililiği bakımından önem taşımaktadır. Araştırmada karma yöntemler araştırma desenlerinden gömülü/bütünleşik desen benimsenmiştir. Gömülü/Bütünleşik desenin amacı, nicel ve nitel verilerin eş zamanlı ya da sıralı olarak toplanması, ancak verinin diğer formlarında da destekleyici bir rol oynamasıdır (Creswell, 2012). Bu doğrultuda mevcut araştırmada Creswell (2012)'nin önerdiği dört soruya cevap aranmıştır:

- ✓ Nicel veriler nitel veriler ile desteklenmiştir.
- ✓ Araştırma başında nicel, uygulama sürecinde nitel ve uygulama sonunda nicel veriler toplanmıştır.
- ✓ Nicel ve nitel verilerin analizi verilerin analizi bölümünde detaylandırılmıştır.
- ✓ Nicel ve nitel veriler bulgular bölümünde ilişkilendirilmiştir.

Bu araştırmanın nicel bölümünde araştırmacının kontrolünde gerçekleşmiş ve iki grubun da gözlenmesi ve sonuçların karşılaştırılması bakımından ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır (Karasar, 2007). Mevcut araştırmada deneysel desen modellerinden gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Gerçek deneysel desende, çok grup kullanılması ve örneklem seçiminin yansız olması önemlidir ve uygulama sürecine en az bir deney ve kontrol grubu dahil olmalıdır (Karasar, 2007). Mevcut araştırmada uygulama sürecine bir deney bir de kontrol grubu katılım göstermiştir.

Araştırmanın nitel bölümünde, nitel araştırma desenlerinden biri olan, bir ya da birkaç özel durumu derinlemesine inceleyerek analiz edilmesini sağlayan durum çalışması (case study) modeli (Yıldırım ve Şimşek, 2021) benimsenmiştir. Yin (1984) durum çalışmasını, güncel bir olguyu kendi gerçekliği içinde çalışan, olgu ve içinde bulunduğu içerik arasındaki sınırların kesin hatlarla belirgin olmadığı ve birden fazla veri kaynağının yer aldığı durumlarda kullanılan bir araştırma yöntemi olarak ifade etmektedir (Akt: Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Durum çalışmasında gözlem, doküman incelemesi, tarama, görüşme, mülakat, Delphi süreci gibi çeşitli veri toplama araçları kullanılabilir (Dooley, 2002). Bu doğrultuda mevcut araştırmada araştırmacı uygulama boyunca gözlem yaparak alan notlarına başvurmuş ve katılımcıların uygulama sürecine ilişkin değerlendirmeleri ve görüşlerini

almak amacıyla ise pilates- durum günlükleri ile uygulama süresince iki kez odak grup grþme gerekleþtirilmiþtir.

3.2.alıþma Grubu

Araþtırmanın rnekleme amaçlı örnekleme yöntemlerinden lt örnekleme yöntemine göre ve Power analizi'nden elde edilen örnekleme byklg dikkate alınarak belirlenmiþ kadın katılımcılardan oluþmaktadır. lt örneklemin mantıgı, daha önceden belirlenen bazı ltler doğrultusunda örneklemin belirlenmesi ve önem ltlerini karþılayan tüm durumları alıþma ve gözden geçirmektir (Patton, 2002). Mevcut araþtırmanın katılımcılarının belirlenmesinde tercih edilen ltler Şu Şekildedir:

- ✓ Daha önce düzenli pilates egzersizi yapmamıþ olmak,
- ✓ Egzersiz yapmaya bir engeli bulunmaması,
- ✓ Psikiyatrik bir ilaç kullanmıyor olmak,
- ✓ Herhangi bir zararlı madde kullanmıyor olmaktır.

Araþtırmaya katılacak deney ve kontrol grubunun belirlenmesi sürecinde araþtırmacının iþletmekte olduğu Pilates Salonu'na gelip, pilates egzersizi yapmak isteyen kadınlara alıþmanın içeriğinden bahsedilerek alıþmaya ynlendirilmiþlerdir. Bununla birlikte sosyal medya üzerinden gerekli spor platformları üzerinden duyuru yapılmıþ ve bilgi almak isteyen kiþilere alıþmadan bahsedilmiþtir. Araþtırmacının online olarak katılım sağladığı seminer ve toplantılarda alıþma ile alakalı duyurularda bulunulmuþ, belediyelerin spor salonu birimlerine alıþmanın duyuruları ulaþtırılmıþtır. alıþmanın uygulama sürecinin detaylı biçimde açıklandığı onam formunu okuyup alıþmaya katılmayı kabul eden kiþiler alıþmaya dahil edilmiþtir. Deney grubuna dahil olan katılımcılar evrimii pilates egzersizlerinde rutin antrenman dıþında herhangi bir giriþimde bulunmayacak Şekilde araþtırma sürecine dahil olmuþlardır. Kontrol grubuna dahil olan katılımcılar günlük rutin hareketleri dıþında herhangi bir giriþimde bulunmayacak Şekilde uygulama sürecine katılım sađlamıþlardır.

Kocaeli ilinde ikamet eden 142 kiþiden araþtırmaya gönüllü katılım gösterebilecekleri ile alakalı kadın katılımcılardan geri dnþler alınmıþtır. Geri dnþler doğrultusunda Zoom Web 2.0 aracı üzerinden evrimii olarak 10.04.2021 ve 11.04.2021 tarihlerinde saat 19.00'da katılımcılar ile toplantı yapılmıþ ve araþtırmaya katılma lt

sağlayan, hesaplanan örneklem sayısı doğrultusunda 42 kontrol grubu ve 42 deney grubu olmak üzere toplam 84 kişi olarak çalışma grubu olarak belirlenmiştir.

Araştırma grubunun deney grubu düzenli pilates yapmamış 25-55 yaş arası Kocaeli ilinde ikamet eden kadınlardan oluşmaktadır. Deney grubu uygulama süresi boyunca pilates dışında başka bir fiziksel aktiviteye katılım göstermemişlerdir. Tüm deney grubu katılımcılarının adres bilgileri alınmıştır. Araştırma süresi boyunca kullanılacak olan ve bütçesi araştırmacı tarafından karşılanan delta marka pilates matı, delta marka pilates çemberi, delta marka mini pilates topu, delta marka hafif ve orta sertlikte tera bant ve deşta marka 0.5 kg lık dumbell temin edilmiş ve yine bütçesi araştırmacı tarafından karşılanarak tüm katılımcılara kargo yolu ile ulaştırılmıştır.

Araştırmanın kontrol grubu ise daha önce pilates yapmamış ve araştırma tarihleri boyunca düzenli olarak herhangi bir egzersize katılım göstermeyecek 25-55 yaş aralığında, Kocaeli ilinde ikamet eden kadınlardan oluşmaktadır. Kontrol grubundaki kadın katılımcılar, çalışma süresince günlük rutin yaşamını devam ettirecek, düzenli bir fiziksel aktiviteye, pilates programına katılım göstermemişlerdir.

Random olarak ayrılmış başlangıçta 42 kişiden oluşan deney grubu, süreç içerisinde farklı sebeplerden kaynaklı olarak (sağlık, sosyal, iş vb) 36 kişi olarak çevrimiçi pilates eğitimine Zoom program üzerinden katılım sağlarken, başlangıçta 42 kişiden oluşan kontrol grubu, süreç içerisinde farklı sebeplerden kaynaklı olarak (spora başlama, ölçeklere katılım göstermeme vb gibi) 31 kişi olarak çalışmaya katılımını devam ettirmiştir. 84 kişi ile başladığımız çalışma süreci, 67 kişi ile sonlandırılmıştır.

Deney grubuna 4+16 hafta egzersiz programı ile haftada üç gün 50 dakikalık *Pilates Egzersiz Programı* uygulanmıştır. Bu program uygulanırken öğretim yöntemlerinden olan anlatım yöntemi, gösterip yaptırma yöntemi, komut yöntemi, alıştırmaya yöntemi, katılım yöntemi ile desteklenmiş ve çevrimiçi egzersiz eğitimi bu şekilde yürütülmüştür.

Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin veriler şu şekildedir:

Tablo 3. 1. Çalışma grubunun demografik özellikleri

Özellikler		Deney Grubu (n)	%	Kontrol Grubu (n)	%
Yaş	20-25	3	8,33	5	16,13
	26-31	2	5,57	5	16,13
	32-37	8	22,22	11	35,48
	38-43	7	19,44	1	3,23
	44 ve üzeri	16	44,44	9	29,03
	Toplam	36	100	31	100
Boy (cm)	140-150	2	5,55	-	-
	151-161	15	41,67	5	16,13
	162 ve üzeri	19	52,78	26	83,87
	Toplam	36	100	31	100
Kilo (kg)	40-50	2	5,55	1	3,23
	51-61	12	33,33	11	35,48
	62-72	15	41,67	6	19,35
	73-83	6	16,67	8	25,81
	84 ve üzeri	1	2,78	5	16,13
	Toplam	36	100	31	100
Medeni durum	Evli	26	72,22	13	41,94
	Bekar	6	16,67	14	45,16
	Boşanmış	4	11,11	4	12,90
	Toplam	36	100	31	100
Öğrenim durumu	İlköğretim	2	5,55	-	-
	Lise	11	30,56	6	19,35
	Üniversite	17	47,22	24	77,42
	Lisansüstü	6	16,67	1	3,23
	Toplam	36	100	31	100
Çalışma durumu	Çalışıyor	19	52,78	18	58,06
	Çalışmıyor	12	33,33	10	32,26
	Emekli	5	13,89	3	9,68
	Toplam	36	100	31	100

Tablo 3.1.'de çalışmaya katılan deney ve kontrol gruplarının farklı değişkenlere göre sayı ve yüzdeleri verilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların yarıya yakınının (n=16) 44 yaş ve üzerinde; yarıdan fazlasının (n=19) boy uzunluğunun 162 cm ve üzerinde; 15'inin 62-72 kg kütlede olduğu; katılımcıların çoğunun (n=26) evli; 17'sinin üniversite mezunu; yarıdan fazlasının (n=19) ise çalışıyor olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların sayı olarak en fazla (n=11) 32-37 yaş aralığında olduğu; büyük çoğunluğunun (n=26) boy uzunluğunun 162 cm ve üzerinde olduğu; 11'inin 51-61 kg

kütlesinde olduğu; 14'ünün bekar olduğu; çoğunun (n=24) üniversite mezunu olduğu ve yarısından fazlasının ise (n=18) çalışıyor olduğu belirlenmiştir.

3.2.1. Çalışma Grubunun Öntest Puanlarının Analizi

Araştırmanın nicel bölümünde deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup ile çalışılmıştır. Grupların sosyal fizik kaygı ve pozitif-negatif duygu durumlarına yönelik yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları şu şekildedir:

3.2.1.1. Deney ve kontrol gruplarının denkliliğine ilişkin sosyal fizik kaygı öntest puanlarının karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin uygulama öncesinde sosyal fizik kaygı envanterinden aldıkları puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 3.2.' de sunulmuştur:

Tablo 3. 2. Deney ve kontrol gruplarının sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının karşılaştırılması

Gruplar	Test	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Deney	Ön test	36	2,82	0,796	65	-0,426	0,672
Kontrol	Ön test	31	2,90	0,818			

Tablo 3.2.'de deney ve kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamaları ($X=2,82$) ile kontrol grubu sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamalarının ($X=2,90$) birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubu sosyal fizik kaygı ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Deney ve kontrol gruplarının sosyal fizik kaygı öntest puanlarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Bu bulgu araştırmanın amacı ile uyum göstermektedir.

3.2.1.2. Deney ve kontrol grubunun denkliliğine ilişkin pozitif-negatif duygu durum puanlarının ön test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu kadınların pozitif-negatif duygu durum ön test puan ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem için t-testi sonucuna ilişkin bulgular Tablo 3.3.' te sunulmuştur.

Tablo 3. 3. Deney ve kontrol gruplarının pozitif-negatif duygu durum puan ortalamalarının karşılaştırılması

Gruplar		N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Deney pozitif	Ön test	36	3,34	0,531	65	1,307	0,196
	Ön test	31	3,16	0,574			
Kontrol pozitif	Ön test	36	2,09	0,547	65	0,262	,794
	Ön test	31	2,06	0,574			
Deney negatif	Ön test	36	2,09	0,547	65	0,262	,794
	Ön test	31	2,06	0,574			
Kontrol negatif	Ön test	36	2,09	0,547	65	0,262	,794
	Ön test	31	2,06	0,574			

Tablo 3.3.'te deney ve kontrol grubu kadınların pozitif duygu durumlarına bakıldığında; deney grubunun ön test puan ortalamalarının ($X=3,34$), kontrol grubu ön test puan ortalamalarından ($X=3,16$) az farkla fazla olduğu görülmektedir. Bu bulgudan hareketle uygulamaya başlarken deney ve kontrol gruplarının pozitif duygu durumlarının birbirine yakın olduğu yorumu yapılabilir. Deney ve kontrol grubu pozitif duygu durum ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Deney ve kontrol grubu kadınların negatif duygu durumlarına bakıldığında ise deney grubunun negatif duygu durum ortalamalarının ($X=2,09$), kontrol grubu ortalamalarına ($X=2,06$) çok yakın değerlerde olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda bu bulgular deney ve kontrol gruplarının negatif duygu durumları bakımından benzer özellikler taşıdıkları şeklinde yorumlanabilir. Deney ve kontrol grubu negatif duygu durum ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Her iki bulgu da araştırmanın amacı ile örtüşmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Karma yöntemler araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmanın uygulama sürecinde nicel ve nitel veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırmanın nicel kısmında “Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği” ile “Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın nitel bölümünde ise alan notlarına, görüşler, pilates günlükleri ve odak grup görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Aşağıda nicel ve nitel veri toplama araçları sırası ile açıklanmıştır.

3.3.1. Nicel Veri Toplama Araçları

3.3.1.1. Sosyal fizik kaygı envanteri (SFK)

Hart ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen ve Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Fizik Kaygı Envanteri 12 madde ve iki alt ölçekten oluşmaktadır. İlk ölçek, fiziksel görünüm rahatsızlığı (Maddeler: 1,2,5,8,11), ikincisi ise olumsuz değerlendirilme beklentisidir (Maddeler: 3,4,6,7,9,10,12). Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan en düşük puan 12, en yüksek puan 60'dır. Puan ne kadar yüksek olursa bireyin fiziki kaygısı da o kadar yüksektir.

3.3.1.2. Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği

Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule-PANAS), Watson ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiş, Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte pozitif duygu; heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, aktif, ilgili ve dikkatli olmak üzere 10 maddeden oluşmakta; negatif duygu ise; sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş şeklinde 10 maddeden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanan ölçekte benzer biçimde iki faktör bulunmaktadır. Cronbach alpha değeri pozitif duygu için .86 ve negatif duygu için .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracı 5'li likert tipinde olup; her bir madde 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) arasında değerlendirilmektedir. Ölçek, toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Pozitif ve negatif duygu durum boyutları için en az 10 ve en çok 50 puan alınmaktadır.

3.3.2. Nitel Veri Toplama Araçları

Nitel araştırmalarda verilerin toplanmasında kullanılacak yöntemler, odak grup görüşme, gözlem, görüşme ve doküman incelemesidir (Çokluk, Yılmaz ve Oğuz, 2011). Bu araştırmada gözlem, görüşme ve odak grup görüşme tekniklerine ağırlık verilmiştir.

3.3.2.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form'da katılımcıların yaş, boy, kilo, medeni durum, öğrenim durumu, çalışma durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2.2. Pilates günlüğü

Katılımcılardan haftalık etkinliklere yönelik pilates günlüğü verileri alınmıştır. Formda 4 açık uçlu soru bulunmaktadır. Soruların anlaşılabilirliği ve amaca uygunluğu bakımından 2 uzmandan görüş alınmış ve son soru spor yapan ve yapmayan katılımcılar için farklı şekilde oluşturulmuştur. Düzenlemeler sonrasında 3 katılımcıya form uygulanmış ve sorularla ilgili görüş alınmıştır. Formun nihai halini aldıktan sonra Google Form aracılığı ile hazırlanan sorular her hafta etkinlik sonrası katılımcılar ile paylaşılmıştır. Formda (i) bedensel görüntünün tarif edilmesi, (ii) başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinin etkileme durumu, (iii) değiştirilmek istenen bir fiziksel görüntünün olma durumu ve (iv) fiziksel egzersize katılan grup için fiziksel aktivite sonrası hissedilenler ve fiziksel aktiviteye katılmayan grup için fiziksel aktiviteye katılmamanın hissettirdiklerine ilişkin sorular yer almaktadır. Her hafta alınan görüşler ile katılımcıların fiziksel görünümüne ve hissettikleri duygulara ilişkin düşüncelerinin belirlenmesi sağlanmıştır. Pilates Günlüğüm’de yer alan sorular Ek-4’te sunulmuştur.

3.3.2.3. Odak grup görüşmeler

Odak grup görüşmede, gruptan birine sorulan soruya verilen cevaplar, gruptaki bireylerin vereceği cevapların kapsamını ve derinliğini etkileyecek bir etken olarak değerlendirilmektedir. Bireysel olarak akla gelmeyecek bazı konu ve açıklamaların grup görüşmelerinde akla gelmesini ve yorumda bulunmasını sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Odak grup görüşmede; küçük bir katılımcı grubu ile belirli bir konu üzerinde görüşme gerçekleştirilmektedir. Gruplar genellikle ortak tecrübelere sahiptir ve bu bakımdan farklı bakış açıları ile zengin bir veri ağına ulaşılmaktadır (Patton, 2002). Odak grup görüşmede kullanılan “Fiziksel Egzersiz Değerlendirme Görüş Formu” araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda yer alan sorular iki beden eğitimi alanında uzmana sunulmuş ve görüş alınmıştır. Görüşler neticesinde bazı sorulara birkaç ipucu niteliğinde sonda eklenmiştir. Nihai formda (i) egzersiz öncesinde ve sonrasında bireyin hissettikleri ve (ii) egzersiz sürecine ilişkin öneriler yer almaktadır.

3.3.2.4. Alan notları

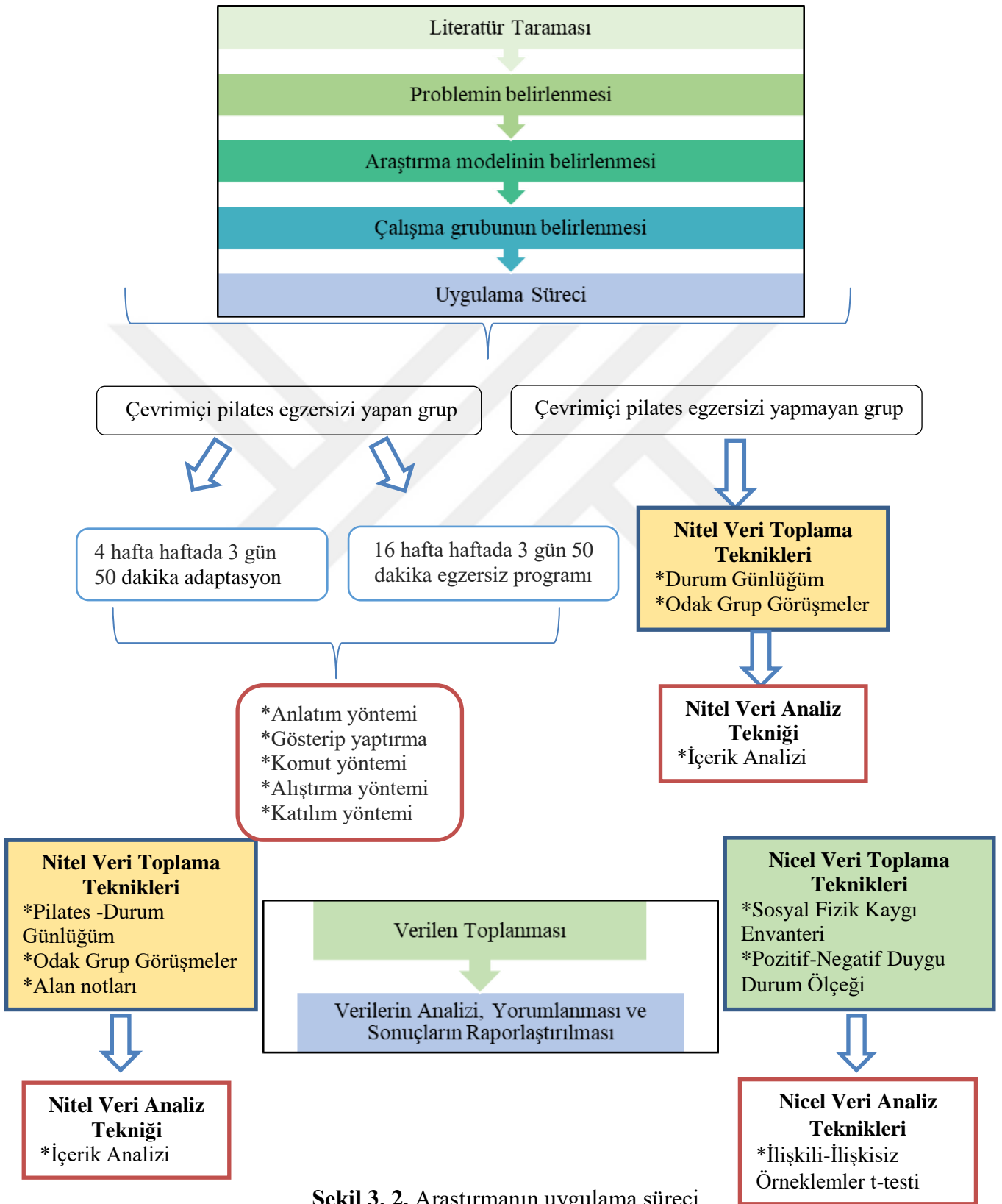
Bir araştırmanın sürecinde alınan alan notları ve araştırma sürecinde gözlenen durumların kaydı çalışmanın ham verisini oluşturmaktadır (Merriam, 2013). Araştırmada tüm uygulama süreci (fiziksel ortam, çalışma grubu, fiziksel egzersiz süreci vb.)

araştırmacı tarafından gözlemlenmiştir. Uygulama süreci her fiziksel egzersizde kamera kaydına alınmıştır. Alan notları uygulama sürecinde katılımcıların fiziksel egzersizleri nasıl yaptıkları, süreçteki soruları, mimikleri, ifadeleri gibi bir dizi ipucu ile gözlemcinin notları ile bulguların yorumlamasında bütünlük sağlamıştır.



3.4. Uygulama Süreci

Araştırmanın uygulama sürecinde izlenen adımlar Şekil 3.2.'de sunulmuştur.



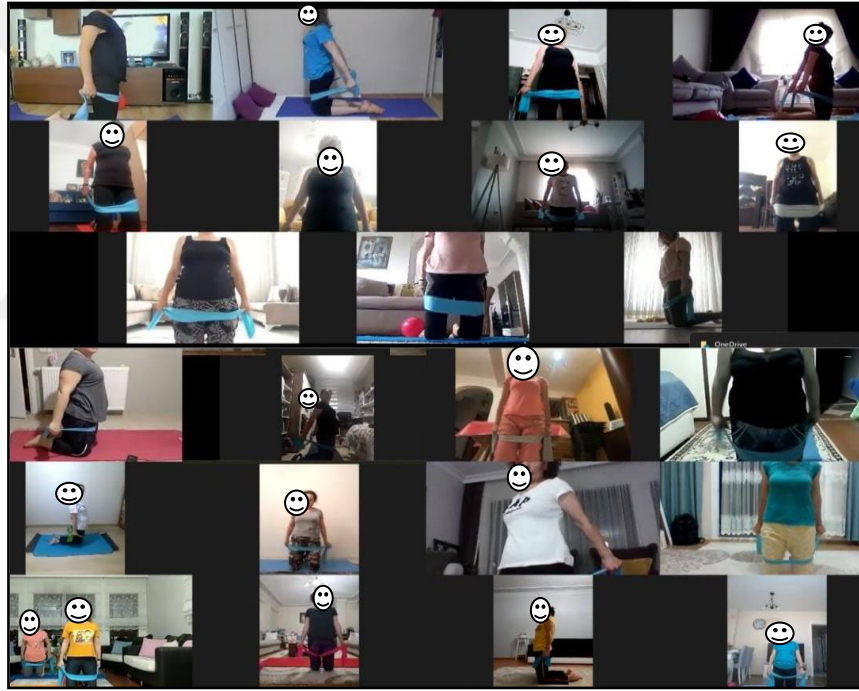
Şekil 3. 2. Araştırmanın uygulama süreci

Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarına uygulama sürecinde uygulanan egzersizler ve veri toplama araçları Tablo 3.4.'te yer almaktadır.

Tablo 3. 4. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan veri toplama araçları

Süreçteki işlemler ve veri toplama araçları	Deney Grubu	Kontrol Grubu
Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Ön Testi	X	X
Olumlu-Olumsuz Duygu Durum Ölçeği Ön Testi	X	X
Öğretim Yöntemleri ile Desteklenmiş Çevrimiçi Yapılan Pilates Egzersizleri	X	
Egzersizlere Katılmama		X
Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği Son Testi	X	X
Olumlu-Olumsuz Duygu Durum Ölçeği Son Testi	X	X
Pilates Günlüğüm-Durum Günlüğüm	X	X
Odak Grup Görüşme	X	X
Alan notları	X	

Araştırmanın uygulama sürecine ilişkin örnek görsel Şekil 3.3'te sunulmuştur:



Şekil 3. 3. Uygulama sürecine ilişkin görseller

3.5. Pilates Eğitim Programı: Egzersiz Eğitimi

Mevcut çalışmada uygulanan, toplam 20 haftalık pilates eğitim programının ilk 4 haftası, pilatesin temel prensiplerinden oluşan adaptasyon sürecinden oluşmuştur. Her bir seansın antrenman programında 10 dakikalık ısınma modelinin ardından 35 dakikalık bir egzersiz programı ve 5 dakikalık soğuma hareketleri uygulanmıştır.

Adaptasyon sürecini kapsayan 4 haftalık antrenman sürecinde kişilere pilatesin temel prensiplerinden biri olan nefes egzersizleri alıştırmaları yaptırılmıştır. Nefes alma, nefes verme ve yatay kostal nefes egzersizleri yer almıştır. Nefes egzersizlerinden sonra omurganın doğal pozisyonu üzerinde durulmuş ve omurga pozisyonlarına yönelik egzersizlere yer verilmiştir. Sırt üstü, yan yatış, yüzüstü pozisyonlarda omurga stabilizasyon egzersizleri yaptırılmıştır. Pelvic taban kaslarına yönelik mobilite ve stabiliteye yönelik farkındalıkları oluşacak egzersizler yaptırılmıştır. Tüm vücut hareketleri, denge, vücut kontrolü, merkezleme, konsantrasyon, hareket kesinliğini içeren egzersizlere yer verilmiştir. Bu şekilde kişilere pilatesin temel prensipleri farkındalığı oluşturulmuş ve sonraki pilates egzersizlerine geçiş için temel oluşturulmuştur.

20 haftalık egzersiz sürecinde, her bir seansta öncelikli olarak katılımcıların ön hazırlıklarını tamamlamak için alt ve üst ekstremitelere yönelik ısınma egzersizleri eklenmiştir. Çalışmada uygulanan egzersiz eğitimi Tablo 3.3'te verilmiştir. Egzersizleri yapmakta zorlanan kişiler için hareketler modifiye edilerek tüm katılımcıların programa uyması sağlanmıştır. Katılımcılar spinal düzgünlüğü koruyarak egzersizlerini tamamladıklarında iki haftada bir zorluk derecesi artırılarak devam edilmiştir. Zorluk dereceleri arttırmak için direnç bantları, çember, mini ball gibi mat pilates yardımcı materyaller kullanılmıştır. 35 dakikalık bu bölümde kişilere hem alt ekstremitelere, hem üst ekstremitelere hem de core egzersizleri olacak şekilde planlama yapılmıştır. Bu şekilde tüm vücut egzersizleri tamamlanmıştır.

Egzersiz sonrası 5 dakikalık soğuma egzersizleri ile egzersiz süreci tamamlanmıştır. . Tüm egzersizler bu konuda deneyimli Türkiye Cimnastik Federasyonu 2. Kademe pilates antrenörü olan çalışma yazarı tarafından kontrol edilmiştir. Zoom (çevrimiçi program) üzerinde gerçekleştirilen egzersizler kişilerin onayı ile kayıt altına alınmış ve egzersiz sonrası ayrıntılı olarak yazar tarafından izlenmiştir. Gerekli notlar tutulmuş ve bir sonraki egzersizlerde ayrıntılara dikkat edilerek devam edilmiştir.

20 hafta süreyle uygulanan egzersiz programı Şekil 3.4. ile Şekil 3.44. arasında gösterilmektedir. Çalışmanın uygulama sürecinde izlenen egzersiz programı detaylı biçimde Tablo 3.5.'te sunulmuştur:

Tablo 3. 5. Egzersiz programı

Pilates Egzersizleri Hafta	EGZERSİZLER	Tekrar sayıları (tüm hareketler 1'er set olacak şekilde ayarlanmıştır)	Dinlenme arası
1-4. Hafta egzersizleri (Adaptasyon Süreci)	<ul style="list-style-type: none">• Breating(nefes alma)• Omurganın doğal pozisyonu• Omurganın farklı pozisyonlarda hizalanması• Pelvic curl (posterior tilt- anterior tilt- nötr pelvis)• Spinal-Pelvic-hip stabilite• Spinal –Pelvic- hip mobilite• Bend the kness (Dizleri yana yatırma)• Roll- up• Roll down• Bridging• Toe touch• Chest lift• Pregnant cat• Side lying• Side lying arm circles• Mini swan• Swimming• Göğüs kafesi ve kol egzersizi• Scapula isolation (Skapula hareketi)• Arm circle (Kol ısınması)	Harekete göre 4-8 tekrar arası	30 saniye
5-8. Hafta Egzersizleri	<ul style="list-style-type: none">• Breating(nefes alma)• Squat• Roll- up• Roll down• Push plank• Plank• Hundred prep• Chest lift• Toe touch• Single leg stretch(tek bacakla esneme)• Single straight leg stretch• Leg circles• Bridging• Rolling like a ball• Saw (testere hareketi)• Spine stretch(omuga esnetme)• Push up• Mini swan- swan (kuğu duruşu)	Harekete göre 4-8 tekrar arası	30 saniye
9-12. Hafta Egzersizleri	<ul style="list-style-type: none">• Breating(nefes alma)• Squat• Roll- up• Plank• Roll down• Hundred	Harekete göre 6-10 tekrar arası	

	<ul style="list-style-type: none"> • Criss cross • Bridging • Rollover • Duple leg stretch(çift bacakla esneme) • Duple straight leg stretch • Kneeling side kık • Side plank • Side leg bananas • Mermaid • Single leg kick (yüzüstü pozisyon tek bacak vuruşları) • Leg circles • Side Lying(bacak aç kapa) • Saw (testere hareketi) 		25 saniye
13-16. Hafta Egzersizleri	<ul style="list-style-type: none"> • Breating(nefes alma) • Lunge • Squat (direnç bantları) • Roll- up • Plank • Roll down • Hundred (direnç bantları) • Teaser • Dirsek üzerinde hip circle • Corkscrew • Neck pull • Leg pull front • Side bend • Kneeling side kık • Duple leg kick (yüzüstü pozisyon çift bacak vuruşları) • Side Kick Front and Back (yan pozisyon bacak vuruşları) • Spine twist 	Harekete göre 6-10 tekrar arası	25 saniye
17-20. Hafta Egzersizleri	<ul style="list-style-type: none"> • Breating(nefes alma) • Lunge • Squat • Sıçrama squat • Direnç bantları leg adduksiyon- abduksiyon • Push up • Push plank • Hundred (direnç bantları) • Teaser • Hip circle • Neck pull • Rollover • Leg pull back • Side Kick Front and Back (yan pozisyon bacak vuruşları) • Side Lying (direnç bantları) • Spine twist • Swan 	Harekete göre 8-12 tekrar arası	20 saniye

Araştırmanın 20 haftalık uygulama sürecine ilişkin protokol detaylı biçimde Tablo 3.6.'da sunulmuştur.

Tablo 3. 6. Egzersiz protokolü

Egzersiz Periyodu	Pilates egzersiz süresi (dk)	Setler arası dinlenme (sn)	Egzersiz sıklığı (hafta/gün)
1.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
2. Hafta	50 dk	20-30 sn	3
3.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
4.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
5.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
6.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
7.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
8.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
9.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
10.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
11.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
12.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
13.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
14.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
15.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
16.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
17.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
18.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
19.Hafta	50 dk	20-30 sn	3
20.Hafta	50 dk	20-30 sn	3

Araştırmanın uygulama sürecinde katılımcılara uygulanan egzersiz hareketleri sırası ile aşağıda sunulmuştur:

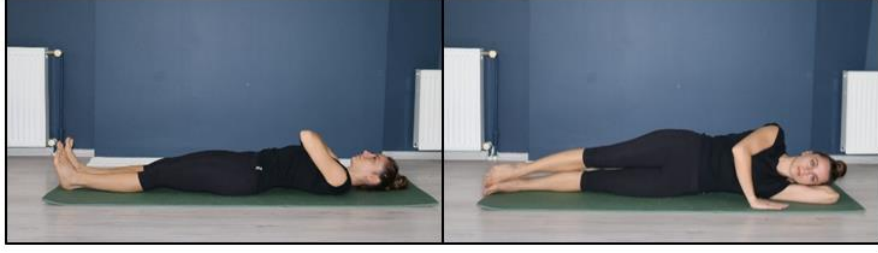
3.5.1. Pilates Mat- Work Egzersiz Hareketleri



Şekil 3. 4. Breating (Nefes)



Şekil 3. 5. Omurga nötr (Doğal) pozisyon/ posterior tilt (Arka eğim) / anterior tilt (Ön eğim)



Şekil 3. 6. Omurganın farklı pozisyonlarda hizalanması



Şekil 3. 7. Bend the kness (Dizleri yana yatırma)



Şekil 3. 8. Roll up ve roll down (Yuvarlanma)



Şekil 3. 9. Bridging (Köprü)



Şekil 3. 10. Toe touch (Parmak dokunuşu)



Şekil 3. 11. Cat- cow (kedi- inek)



Şekil 3. 12. Side lying (Yan bacak açış)



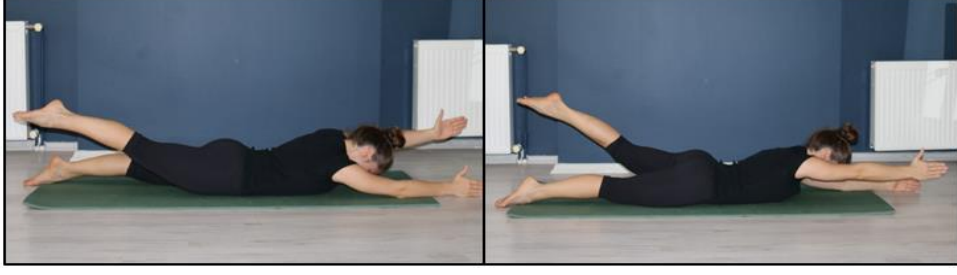
Şekil 3. 13. Side lying arm circles (Yan pozisyon kol daireleri)



Şekil 3. 14. Mini swan (Küçük kuğu)



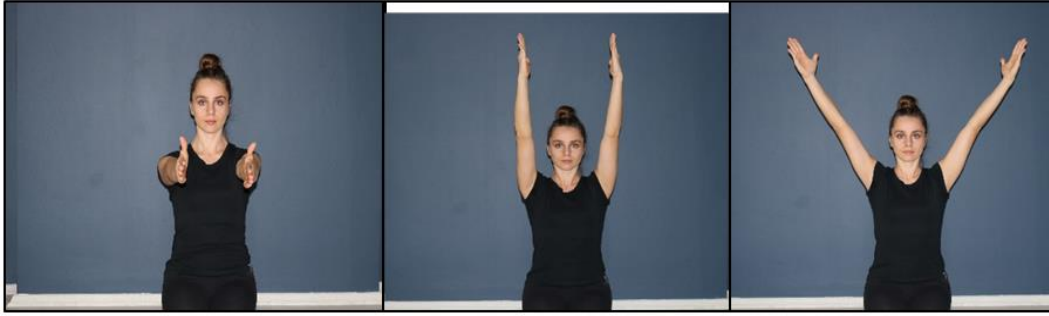
Şekil 3. 15. Swan (Kuğu)



Şekil 3. 16. Swimming (Yüzme)



Şekil 3. 17. Scapula isolation (Skapula hareketi)



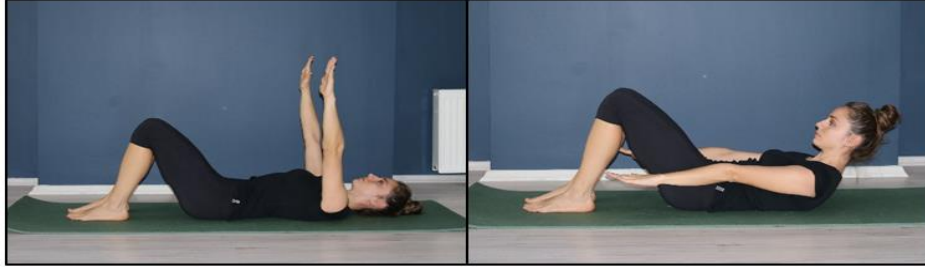
Şekil 3. 18. Arm circle (Kol çevirme)



Şekil 3. 19. Squat- Sumo squat- Lunge (Çömelme)



Şekil 3. 20. Push plank- Plank- Side plank



Şekil 3. 21. Hundred prep (Yüzlüğe hazırlık)



Şekil 3. 22. Single leg stretch (Tek bacak germe)



Şekil 3. 23. Single straight leg stretch (Tek düz bacak germe)



Şekil 3. 24. Duple leg stretch (Çift bacak germe)



Şekil 3. 25. Double straight leg stretch (Çift düz bacak germe)



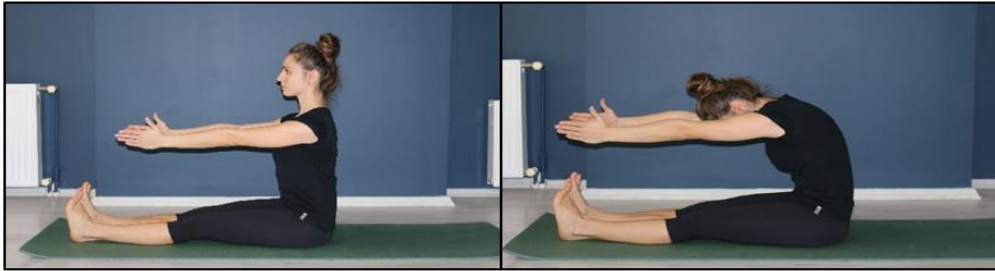
Şekil 3. 26. Leg circles (Bacak daire)



Şekil 3. 27. Rolling like a ball (Yuvarlanma)



Şekil 3. 28. Saw (Testere)



Şekil 3. 29. Spine stretch(Omuga esnetme)



Şekil 3. 30. Push up (Yukarı itiş)



Şekil 3. 31. Leg kick (Bacak Vuruşu)



Şekil 3. 32. Donkey kick (Vuruş)



Şekil 3. 33. Hundred (Yüzlük)



Şekil 3. 34. Criss cross (Çapraz)



Şekil 3. 35. Teaser



Şekil 3. 36. Side leg banana (Yan pozisyon bacak muz)



Şekil 3. 37. Mermaid (Deniz kızı)



Şekil 3. 38. Single leg kick (Yüzüstü pozisyon tek bacak vuruşları)



Şekil 3. 39. Duple leg kick (Yüzüstü pozisyon çift bacak vuruşları)



Şekil 3. 40. Hip circle (Çember)



Şekil 3. 41. Neck pull (Başı çekme)



Şekil 3. 42. Leg pull front (Bacak çekme)



Şekil 3. 43. Side kick front and back (Yan pozisyon bacak vuruşları)



Şekil 3. 44. Spine twist (Omurga dönüşü)

3.6. Verilerin Analizi

Bu bölümde çalışmanın nicel ve nitel veri toplama araçlarının analizleri sırası ile sunulmuştur.

3.6.1. Nicel Verilerin Analizi

Karma yöntemler araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmanın nicel verilerinin analizinde SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde her ölçüm için öncelikle normallik katsayısına ve histogram grafiklerine bakılmıştır. Gruplara ait verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesinde Çarpıklık (Skewness) – Basıklık (Kurtosis) testi ile Q-Q Plot grafiği incelenmiş ve sonuçlara bakılmıştır. Yapılan analizlerde veriler incelendiğinde gruplara ait verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Bkz. Tablo 3.7.) İlgili değerler aşağıdaki Tablo 3.7.'de sunulmuştur.

Tablo 3. 7. Normallik testi sonuçları: Çarpıklık-basıklık değerleri

Değişken	Fiziksel kaygı		Pozitif Duygu		Negatif Duygu		
	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	
Grup	Deney-ön	0,235	-0,423	-0,545	0,427	0,360	-0,173
	Deney-son	0,925	0,706	-0,005	-0,133	0,991	0,807
	Kontrol-ön	-0,122	-0,148	-0,416	-0,271	0,371	-0,938
	Kontrol-son	0,255	-0,234	0,191	-0,136	0,483	0,698

Çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı değerleri sırasıyla çarpıklığın ve basıklığın standart hatasına bölüldüğünde elde edilen değerlerin -1,96 ile +1,96 arasında kalması ile verilerin normal dağıldığı kabul edilir (Can, 2019). Bu durumda Tablo 3.7.'de deney grubu fiziksel kaygı ön test değerleri incelendiğinde çarpıklık (Skewness) 0,235; basıklık (Kurtosis) -0,423; deney grubu son test değerlerinde ise çarpıklık (Skewness) 0,925; basıklık (Kurtosis) 0,706 çıkmıştır. Kontrol grubu fiziksel kaygı ön test değerleri incelendiğinde çarpıklık (Skewness) -0,122; basıklık (Kurtosis) -0,148; kontrol grubu son test değerlerinde ise çarpıklık (Skewness) 0,255; basıklık (Kurtosis) -0,234 olarak belirlenmiştir.

Deney grubu pozitif duygu durum ön test değerleri incelendiğinde çarpıklık (Skewness) -0,545; basıklık (Kurtosis) 0,427; deney grubu son test değerlerinde ise çarpıklık (Skewness) -0,005; basıklık (Kurtosis) -0,133 çıkmıştır. Kontrol grubu pozitif

duygu durum ön test değerleri incelendiğinde çarpıklık (Skewness) -0,416; basıklık (Kurtosis) -0,271; kontrol grubu son test değerlerinde ise çarpıklık (Skewness) 0,191; basıklık (Kurtosis) -0,136 olarak belirlenmiştir.

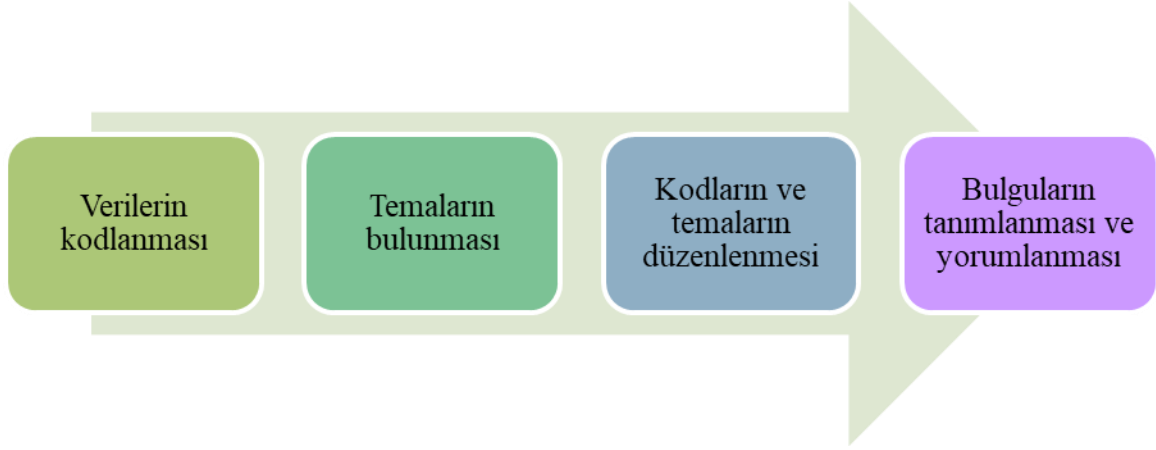
Deney grubu negatif duygu durum ön test değerleri incelendiğinde çarpıklık (Skewness) 0,360; basıklık (Kurtosis) -0,173; deney grubu son test değerlerinde ise çarpıklık (Skewness) 0,991; basıklık (Kurtosis) 0,807 çıkmıştır. Kontrol grubu negatif duygu durum ön test değerleri incelendiğinde çarpıklık (Skewness) 0,371; basıklık (Kurtosis) -0,938; kontrol grubu son test değerlerinde ise çarpıklık (Skewness) 0,483; basıklık (Kurtosis) 0,698 olarak belirlenmiştir.

Çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri -1 ile +1 arasında ise verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010; Hair ve ark., 2013; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Ayrıca araştırmada deney grubu ve deney ile kontrol grubu karşılaştırmasında sonuçların etki değerinin belirlenmesi amacıyla etki değeri (eta kare) hesaplanmıştır. Etki değeri 0.00 ile 1.00 arasında değişmektedir. Etki değeri 04 düzeyinde küçük, .06 düzeyinde orta ve .14 düzeyinde ise geniş etki şeklinde ifade edilebilir (Büyüköztürk, 2010)

3.6.2. Nitel Verilerin Analizi

Araştırmanın nitel verileri pilates günlükleri, alan notları ve odak grup görüşmeler ile elde edilmiştir. Araştırma verileri içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi, araştırmadan elde edilen verilerin daha derinlemesine analiz edilmesini sağlar ve daha önceden belli olmayan temaların ve boyutların belirlenmesine yardımcı olur. İçerik analizinde birbirine benzer yapıları, verileri belli çerçevelerde değerlendirerek belirli kavramlar ve temalar ile bir araya getirmektedir. İçerik analizinin aşamaları şu şekildedir:



Şekil 3. 45. İçerik analizinin aşamaları (Yıldırım ve Şimşek, 2021)

Araştırmada pilates günlükleri, odak grup görüşmeler ve alan notlarından elde edilen veriler ilk olarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ayrıca tüm uygulama süreci video kaydına alınmış ve analiz sürecinde bu kayıtlardan da faydalanılmıştır. Öncelikle katılımcılara K1 (Katılımcı 1), K2 (Katılımcı 2)... şeklinde numaralar verilmiştir. Elde edilen veriler ile kodlama yapılmıştır. Kodlar bir araya getirilerek belirli temalar oluşturulmuştur. Veri seti analizinin güvenilirliğinin sağlanmasında 2 araştırmacı farklı zamanlarda veri seti analizini gerçekleştirilmiş, kod ve temalar oluşturulmuştur. Araştırmacılar arasında güvenilirliğin belirlenmesinde görüş birliği ve görüş ayrılığı ile kodlar arası tutarlılık hesaplanmıştır. Aynı kodlar görüş birliği, farklı kodlar görüş ayrılığı olarak değerlendirilmiştir. Veri analiz güvenilirliği Miles ve Huberman (1994)'ın önerdiği formül ile hesaplanmıştır.

$$\text{Veri analiz güvenilirliği} = \left[\frac{\text{Görüş birliği}}{\text{Görüş birliği} + \text{Görüş ayrılığı}} \right] * 100$$

Pilates günlüğünde araştırmacıların belirlediği kodlayıcılar arası güvenilirlik deney grubu için .87; kontrol grubu için .83 olarak hesaplanmıştır. Deney grubu ile gerçekleştirilen odak grup görüşme 1'de güvenilirlik katsayısı .89, odak grup görüşme 2'de .87 olarak hesaplanmıştır.

3.7. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Geçerlik ve güvenilirlik bir bilimsel araştırmanın en önemli iki ögesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Mevcut araştırmada karma model benimsendiğinden araştırmada geçerlik ve güvenilirlik için nelere dikkat edildiği ayrı ayrı belirtilmiştir. Araştırmanın nicel verilerinin geçerliliği ve güvenilirliğine yönelik açıklamalara nicel veri toplama araçları

başlığı altında yer verilmiştir bilgiler, nicel veri toplama araçlarının açıklandığı başlıklarda sunulmuştur (bkz 3.3.1.).

Bu araştırmanın nitel bölümünde pilates günlükleri, odak grup görüşmeler, gözlemden elde edilen verilerin analiz sürecinin geçerlik ve güvenilirliği nitel verilerin nicel verilerle bütüncül biçimde ele alınması bakımından önem taşımaktadır. Nitel veriler birden fazla veri toplama aracı ile toplanabilmektedir. Bu şekilde bir veri toplama aracının sınırlılığı diğerinin kullanılması ile en aza indirilmeye çalışılır. Birden fazla veri kaynağının kullanılması ile veri çeşitlenmesine (data triangulation) gidilir. Böyle bir veri çeşitlenmesi araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği açısından önem taşımaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

3.7.1. Geçerlik

Araştırma sonuçlarının doğruluğunu içermektedir. Araştırmacının olgu ya da olay hakkında elde ettiği veriler ile ulaşılan sonucun teyit edilmesinde çeşitlenme, katılımcı teyidi gibi yöntemlere başvurulması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu bakımdan mevcut araştırmada veri çeşitlenmesi ile geçerlik sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırmacı katılımcılar ile birebir etkileşim halinde, gözlemler yaparak notlar almış ve süreci değerlendirme fırsatı bulmuştur. Araştırmacının katılımcılar ile çevrimiçi ortamda yüz yüze yaptığı görüşmeler de araştırmanın geçerliğinin sağlamıştır. Diğer önemli bir husus ise, araştırmacının araştırma sürecini tümü ile detaylı olarak sunması ve sonuçlara nasıl ulaştığını betimlemesidir. Pilates günlükleri ve odak grup görüşmelerden elde edilen ifadeler de bulguları desteklemek amacıyla kullanılmış ve geçerlik sağlanmaya çalışılmıştır.

3.7.2. Güvenirlik

Güvenirlik, bilimsel bir araştırma aynı ya da farklı bir araştırmacı tarafından tekrarlandığında aynı sonuçların elde edilebilmesidir (Merriam, 2013). Güvenirlikte en önemli odak, yazıya aktarılmış verilerin analizinde çoklu kodlayıcılara başvurulması ve kodlayıcılar arası görüş birliğinin sağlanmasıdır (Creswell, 2013). Araştırmanın güvenilirliğini (ya da tutarlılık) sağlamak amacıyla tüm uygulama süreci video kaydı ile kaydedilmiştir. Uygulama süreci sonunda elde edilen veriler farklı kodlayıcılar tarafından analiz edilmiş ve kodlar karşılaştırılarak ortak ve farklı kodlar belirlenmiştir. Farklı kodlar ve temalar üzerinden yeniden analiz süreci ile tutarlılık sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırma

modeli ve veri toplama araçlarının detaylı biçimde sunulması, gözlem, günlükler ve görüşmeler ile farklı veri kaynaklarına başvurulması, veri analiz sürecini iki farklı araştırmacının gerçekleştirmesi ve ortak tema ve kodlar belirlemede görüş birliğine varılması araştırmanın güvenirliliği açısından önem taşımaktadır.

3.7.3. Etik

Bu araştırmada araştırmacı katılımcılar ile sürecin başında görüşerek nasıl bir çalışma yürütüleceği, ne kadar süreceği, süreçte kendilerinden beklenenlere ilişkin açıklamalarda bulunmuştur. Katılımcıların rızası olmadan kişisel bilgilerinin hiçbir Şekilde bir başkası ile paylaşılmayacağı bilgisi sunulmuştur. Katılımcıların araştırma sürecine yönelik katılımlarının tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi verilmiş, gönüllü katılım gösteren katılımcılar ile uygulama süreci başarı ile tamamlanmıştır.

4. BULGULAR

Bu araştırmanın amacı, öğretim yöntemleri ile desteklenmiş çevrimiçi yapılan pilates egzersizlerinin sedanter kadınların sosyal fizik kaygı ve pozitif-negatif duygu durumuna etkisini belirlemek ve uygulama sürecine yönelik katılımcıların görüşlerini tespit etmektir. Bu bölümde nicel ve nitel verilerin analizi ile elde edilen bulgular sırası ile sunulmuştur.

4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın nicel bölümünde kullanılan sosyal fizik kaygı, olumlu ve olumsuz duygu durum son test puan ortalamalarına göre öğretim yöntemleri ile desteklenmiş çevrimiçi yapılan pilates egzersizlerle yürütülen uygulama sürecinin etkililiği belirlenmeye çalışılmıştır.

4.1.1. Sosyal Fizik Kaygı Durumuna İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Deney ve kontrol gruplarının sosyal fizik kaygı puanlarına ilişkin bulgular sırası ile aşağıda sunulmuştur.

4.1.1.1. Deney grubunun fiziksel kaygı öntest-son test puanlarının karşılaştırılması

Uygulama sürecinde etkin olan deney grubu kadınların sosyal fizik kaygı ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik ilişkili örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 1. Deney grubunun sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p	η^2
Deney	Ön test	36	2,82	0,796	35	5,186	.00**	0,86
	Son test	36	2,15	0,598				

**p<.01

Tablo 4.1.'de deney grubundaki kadınların sosyal fizik kaygı ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(35)}=5,186$, $p<.01$). Çevrimiçi egzersizlerin deney grubundaki öğrencilerin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarına etki büyüklüğü geniştir ($\eta^2=.86$). Bu durumda sedanter kadınlarla yürütülen

pilates egzersiz içeriklerinin kadınların sosyal fizik kaygılarını azalttığı ve puan ortalamalarının düşmesini sağladığı söylenebilir.

4.1.1.1.1. Deney Grubunun Fiziksel Görünüm Rahatsızlığı Alt Boyutunun Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Deney grubu kadınların sosyal fizik kaygı alt boyutlarından fiziksel görünüm rahatsızlığı alt boyutu ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlenmesine yönelik ilişkili örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 2. Deney grubunun fiziksel görünüm rahatsızlığı puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p	η^2
Deney	Ön test	36	2,96	0,819	35	5,104	.00**	0,85
	Son test	36	2,32	0,539				

**p<.01

Tablo 4.2.'de deney grubundaki kadınların fiziksel görünüm rahatsızlığı alt boyutu ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(35)}=5,104$, $p<.01$). Çevrimiçi egzersizlerin deney grubundaki öğrencilerin sosyal fizik kaygı alt boyutu fiziksel görünüm rahatsızlığı puan ortalamalarına etki büyüklüğü geniştir ($\eta^2=.85$). Bu durumda sedanter kadınlarla yürütülen pilates egzersiz içeriklerinin kadınların sosyal fiziksel rahatsızlığını azalttığı ve puan ortalamalarının düşmesini sağladığı söylenebilir.

4.1.1.1.2. Deney grubunun olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun öntest-sontest puanlarının karşılaştırılması

Deney grubu kadınların sosyal fizik kaygı alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlenmesine yönelik ilişkili örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4. 3. Deney grubunun olumsuz değerlendirilme beklentisi puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p	η^2
Deney	Ön test	36	2,71	0,868	35	4,614	.00**	0,77
	Son test	36	2,02	0,715				

**p<.01

Tablo 4.3'te deney grubundaki kadınların olumsuz değerlendirilme beklentisi at boyutu ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(35)}=4,614$; $p<,01$). Çevrimiçi egzersizlerin deney grubundaki öğrencilerin sosyal fizik kaygı alt boyutu olumsuz değerlendirme beklentisi puan ortalamalarına etki büyüklüğü geniştir ($\eta^2=.77$). Bu durumda sedanter kadınlarla yürütülen pilates egzersiz içeriklerinin kadınların olumsuz değerlendirilme beklentilerini azalttığı ve puan ortalamalarının düşmesini sağladığı söylenebilir.

4.1.1.2. Kontrol grubunun sosyal fizik kaygı ön test-son test puanlarının karşılaştırılması

Kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik ilişkili örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.4.'te sunulmuştur.

Tablo 4. 4. Kontrol grubunun sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Kontrol	Ön test	31	2,90	0,818	30	1,113	0,275
	Son test	31	2,82	0,784			

Tablo 4.4. incelendiğinde, kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(30)}=1,113$, $p>.05$). Kontrol grubu kadınların puan ortalamaları karşılaştırıldığından son test puan ortalamasının ($\bar{X}=0.77$) ön test puan ortalamasına ($\bar{X}=2.82$) olduğu belirlenmiştir. Bu durumda kadınların sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamasına ($\bar{X}=2.90$) göre az da olsa sosyal fizik kaygı durumlarında azalma olduğu söylenebilir.

4.1.1.2.1. Kontrol grubunun fiziksel görünüm rahatsızlığı alt boyutunun öntest-sontest puanlarının karşılaştırılması

Kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı alt boyutlarından fiziksel görünüm rahatsızlığı alt boyutu ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik ilişkili örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.5.'te sunulmuştur.

Tablo 4. 5. Kontrol grubunun fiziksel görünüm rahatsızlığı puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p
Kontrol	Ön test	31	3,12	0,824	30	1,160	0,255
	Son test	31	3,01	0,692			

Tablo 4.5. incelendiğinde, kontrol grubu kadınların fiziksel görünüm rahatsızlığı alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(30)}=1,160$, $p>.05$). Kontrol grubu kadınların puan ortalamaları karşılaştırıldığından son test puan ortalamasının ($\bar{x}=3,01$) ön test puan ortalamasına göre ($\bar{x}=3,12$) daha az olduğu belirlenmiştir. Bu durumda kadınların fiziksel görünüm rahatsızlığı ön test puan ortalamasına göre az da olsa sosyal fizik kaygı durumlarında azalma olduğu söylenebilir.

4.1.1.2.2. Kontrol grubunun olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun öntest-sontest puanlarının karşılaştırılması

Kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik ilişkili örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.6.'da sunulmuştur.

Tablo 4. 6. Kontrol grubunun olumsuz değerlendirilme beklentisi puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p
Kontrol	Ön test	31	2,75	0,866	30	0,816	0,421
	Son test	31	2,69	0,901			

Tablo 4.6. incelendiğinde, kontrol grubu kadınların olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(30)}=0,816$, $p>.05$). Kontrol grubu kadınların puan ortalamaları karşılaştırıldığından son test puan ortalamasının ($\bar{X}=2,69$) ön test puan ortalamasına göre ($\bar{X}=2,75$) daha az olduğu belirlenmiştir. Bu durumda kadınların olumsuz değerlendirilme beklentisi ön test puan ortalamasına göre az da olsa sosyal fizik kaygı durumlarında azalma olduğu söylenebilir.

4.1.1.2.3. Deney ve kontrol grubunun sosyal fizik kaygı puanlarının son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem için t-testi sonucuna ilişkin bulgular Tablo 4.7.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 7. Deney ve kontrol gruplarının sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının karşılaştırılması

Gruplar	Test	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Deney	Ön test	36	2,82	0,796	65	-0,426	0,672
Kontrol	Ön test	31	2,90	0,818			

Tablo 4.7.'de deney ve kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamaları ($X=2,82$) ile kontrol grubu sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamalarının ($X=2,90$) birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubu sosyal fizik kaygı ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Bu bulgu ile deney ve kontrol grubu katılımcıların uygulamaya başlamadan önce benzer sosyal fizik kaygı durumu içinde oldukları yorumu yapılabilir.

4.1.1.2.4. Deney ve kontrol grubunun sosyal fizik kaygı puanlarının son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı puan ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem için t-testi sonucuna ilişkin bulgular Tablo 4.8.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 8. Deney ve kontrol gruplarının sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının karşılaştırılması

Gruplar	Test	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p	η^2
Deney	Son test	36	2,15	0,598	65	-3,987	,00**	0,97
Kontrol	Son test	31	2,82	0,784				

**p<.01

Tablo 4.8.'de deney ve kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu sosyal fizik kaygı son- test puan ortalamalarının kontrol grubu sosyal fizik kaygı son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(65)}=-3,987$, $p<.01$). Çevrimiçi egzersizlerin deney grubundaki öğrencilerin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarına etki büyüklüğü geniştir ($\eta^2=.97$). Bu bulgu öğretim yöntemleri ile desteklenmiş fiziksel egzersiz yapan deney grubu kadınların egzersiz yapmayan kontrol grubu kadınlara göre sosyal fizik kaygıların daha çok azaldığını göstermektedir. Her iki grupta da ön test son test puan ortalamaları karşılaştırıldığında son test ortalamaların azaldığı yani fizik kaygı durumlarının düştüğü görülmektedir (bkz. Tablo 4. 1. ve Tablo 4. 4.). Bu doğrultuda bu bulgular, deney grubu kadınların öğretim yöntemleri ile desteklenmiş pilates egzersizleri ile yürüttükleri spor sürecinin sosyal fizik kaygılarını azaltmada etkili olduğu biçiminde yorumlanabilir.

4.1.2. Pozitif-Negatif Duygu Duruma İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Deney ve kontrol gruplarının pozitif-negatif duygu durum puanlarına ilişkin bulgular sırası ile aşağıda sunulmuştur.

4.1.2.1. Deney grubunun pozitif- negatif duygu durum öntest-son test puanlarının karşılaştırılması

Deney grubu kadınların pozitif- negatif duygu durum ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik ilişkili örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.9.'da sunulmuştur.

Tablo 4. 9. Deney grubunun pozitif- negatif duygu durum puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p	η^2
Deney Pozitif	Ön test	36	3,34	0,531	35	-5,401	.00**	0,90
	Son test	36	3,90	0,313				
Grup	Test	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p	η^2
Deney Negatif	Ön test	36	2,09	0,547	35	4,652	.00**	0,78
	Son test	36	1,75	0,554				

**p<.01

Tablo 4.9.'da deney grubundaki kadınların pozitif duygu durum ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(35)}=-5,401$, $p<.01$). Çevrimiçi egzersizlerin deney grubundaki öğrencilerin pozitif duygu durum puan ortalamalarına etki büyüklüğü geniştir ($\eta^2=.90$). Bu durumda sedanter kadınlarla yürütülen fiziksel egzersizlerdeki etkinlik içeriklerinin kadınların duygu durumlarını pozitif yönde etkilediği ve puan ortalamalarının artmasını sağladığı söylenebilir. Deney grubundaki kadınların negatif duygu durum ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(35)}=4,652$, $p<.01$). Çevrimiçi egzersizlerin deney grubundaki öğrencilerin negatif duygu durum puan ortalamalarına etki büyüklüğü geniştir ($\eta^2=.78$). Bu durumda sedanter kadınlarla yürütülen fiziksel egzersiz etkinliklerinin içeriklerinin kadınların negatif duygu durumlarını azalttığı söylenebilir.

4.1.2.2. Kontrol grubunun pozitif-negatif duygu durum öntest-son test puanlarının karşılaştırılması

Kontrol grubu kadınların pozitif-negatif duygu durum ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik ilişkili örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.10.'da sunulmuştur.

Tablo 4. 10. Kontrol grubunun pozitif- negatif duygu durum puan ortalamalarının ilişkili örneklem t-testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p
Kontrol Pozitif	Ön test	36	3,16	0,574	30	-0,899	.376
	Son test	36	3,26	0,553			
Grup	Test	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p
Kontrol Negatif	Ön test	31	2,06	0,574	30	-0,378	.708
	Son test	31	2,10	0,519			

Tablo 4.10. incelendiğinde, kontrol grubu kadınların pozitif duygu durum puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(30)}=-0,899$, $p>.05$). Kontrol grubu kadınların puan ortalamaları karşılaştırıldığından son test puan ortalamasının ($\bar{X}=3,26$) ön test puan ortalamasına ($\bar{X}=3,16$) olduğu belirlenmiştir. Bu durumda kadınların pozitif duygu durum ön test puan ortalamasına ($\bar{X}=3,16$) göre az da olsa olumlu yönde artış olduğu söylenebilir.

Kontrol grubu kadınların negatif duygu durum puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(30)}=-0,378$, $p>.05$). Kontrol grubu kadınların puan ortalamaları karşılaştırıldığından son test puan ortalamasının ($\bar{X}=2,10$) ön test puan ortalamasına ($\bar{X}=2,06$) olduğu belirlenmiştir. Bu durumda kadınların negatif duygu durum ön test puan ortalamasına ($\bar{X}=2,10$) göre az da olsa azaldığı söylenebilir.

4.1.2.3. Deney ve kontrol grubunun pozitif-negatif duygu durum puanlarının ön test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu kadınların pozitif-negatif duygu durum ön test puan ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem için t-testi sonucuna ilişkin bulgular Tablo 4.11.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 11. Deney ve kontrol gruplarının pozitif-negatif duygu durum puan ortalamalarının karşılaştırılması

Gruplar		N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Deney pozitif	Ön test	36	3,34	0,531	65	1,307	0,196
	Ön test	31	3,16	0,574			
Kontrol pozitif							
Gruplar		N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Deney negatif	Ön test	36	2,09	0,547	65	0,262	,794
	Ön test	31	2,06	0,574			
Kontrol negatif							

Tablo 4.11.'de deney ve kontrol grubu kadınların pozitif duygu durum ön test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu pozitif duygu durum ön test puan ortalamaları ile kontrol grubu pozitif duygu durum ön test puan ortalamaları pozitif duygu durum bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Deney grubunun ön test puan ortalamalarının ($X=3,34$), kontrol grubu ön test puan ortalamalarından ($X=3,16$) az da olsa

fazla olduğu görülmektedir. Bu bulgudan hareketle uygulamaya başlarken deney ve kontrol gruplarının pozitif duygu durumlarının birbirine yakın olduğu yorumu yapılabilir.

Deney ve kontrol grubu kadınların negatif duygu durum ön test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu negatif duygu durum ön test puan ortalamaları ile kontrol grubu negatif duygu durum ön test puan ortalamaları negatif duygu durum bakımından anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Deney grubunun negatif duygu durum ortalamalarının ($X=2,09$), kontrol grubu ortalamalarına ($X=2,06$) çok yakın değerlerde olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda bu bulgular deney ve kontrol gruplarının negatif duygu durumları bakımından benzer özellikler taşıdıkları şeklinde yorumlanabilir.

4.1.2.4. Deney ve kontrol grubunun pozitif-negatif duygu durum puanlarının son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu kadınların pozitif-negatif duygu durum puan ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem için t-testi sonucuna ilişkin bulgular Tablo 4.12.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 12. Deney ve kontrol gruplarının pozitif-negatif duygu durum puan ortalamalarının karşılaştırılması

Gruplar		N	\bar{x}	SS	Sd	t	p	η^2
Deney pozitif	Son test	36	3,90	0,313	65	5,883	,00**	1,41
	Son test	31	3,26	0,553				
Kontrol pozitif								
Gruplar		N	\bar{x}	SS	Sd	t	p	η^2
Deney negatif	Son test	36	1,75	0,554	65	-2,681	,009*	0,64
	Son test	31	2,10	0,519				
Kontrol negatif								

** $p<.01$

Tablo 4.12.'de deney ve kontrol grubu kadınların pozitif duygu durum son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu pozitif duygu durum son- test puan ortalamalarının kontrol grubu pozitif duygu durum son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(65)}=5,883$, $p<.01$). Çevrimiçi egzersizlerin deney grubundaki öğrencilerin pozitif duygu durum puan ortalamalarına etki çok büyüktür ($\eta^2=1.41$). Bu bulgu fiziksel egzersiz yapan deney grubu kadınların egzersiz

yapmayan kontrol grubu kadınlara göre duygu durumların pozitif yönde artış gösterdiğini göstermektedir ($X=3,90$). Her iki grupta da ön test son test puan ortalamaları karşılaştırıldığında son test ortalamaların arttığı yani pozitif duygu durum düzeylerinin arttığı görülmektedir (bkz. Tablo 4.9. ve Tablo 4.12.). Bu doğrultuda bu bulgular, deney grubu kadınların fiziksel egzersiz etkinlikleri ile yürüttükleri spor sürecinin pozitif duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği biçiminde yorumlanabilir.

Deney ve kontrol grubu kadınların negatif duygu durum son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu negatif duygu durum son- test puan ortalamalarının kontrol grubu negatif duygu durum son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(65)}=-2,681$, $p<.01$). Çevrimiçi egzersizlerin deney grubundaki öğrencilerin negatif duygu durum puan ortalamalarına etki büyüklüğü geniştir ($\eta^2=.64$). Bu bulgu fiziksel egzersiz yapan deney grubu kadınların egzersiz yapmayan kontrol grubu kadınlara göre duygu durumlarının daha pozitif olduğunu yani negatif duygu durumlarının daha az olduğunu göstermektedir ($X=1,75$). Her iki grupta da ön test son test puan ortalamaları karşılaştırıldığında son test ortalamalarında deney grubunun negatif duygu durum ortalamalarının azaldığı, kontrol grubunun ise puanlarının arttığı görülmektedir (bkz. Tablo 4.12.). Bu doğrultuda bu bulgular, deney grubu kadınların öğretim yöntemleri ile desteklenmiş pilates egzersizleri ile yürüttükleri spor sürecinin negatif duyguları azalttığı, duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği biçiminde yorumlanabilir.

4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde, deney ve kontrol grubu kadınların öğretim yöntemleri ile desteklenmiş pilates egzersizleri ile yürütülen uygulama sürecine yönelik değerlendirmelerini içeren bulgular sırası ile sunulmuştur:

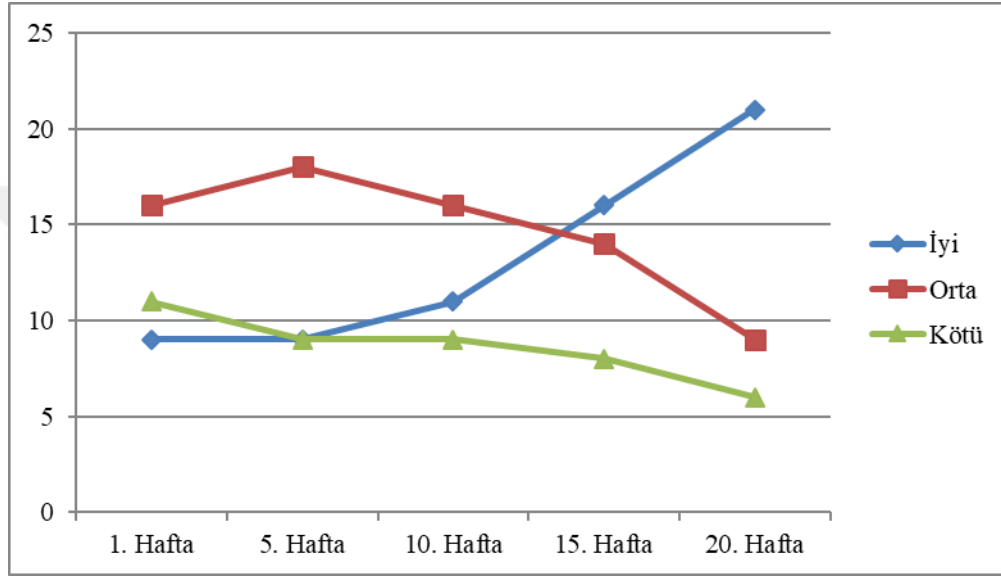
4.2.1. Pilates Günlüğünden Elde Edilen Bulgu ve Yorumlar

Katılımcılar uygulama boyunca her 5 haftada bir pilates günlüğü tutmuşlardır. Formda (i) bedensel görüntünün tarif edilmesi, (ii) başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinin kendilerini etkileme durumu, (iii) değiştirilmek istenen bir fiziksel görüntünün olma durumu ve (iv) fiziksel egzersize katılan grup için fiziksel aktivite sonrası hissedilenler ve fiziksel aktiviteye katılmayan grup için fiziksel aktiviteye katılmamanın hissettirdiklerine ilişkin sorular yer almaktadır. Örnek katılımcı görüşleri deney grubu için

D1 (Deney 1), D2 (Deney 2)...; kontrol grubu için ise K1(Kontrol 1), K2 (Kontrol 2) şeklinde numaralandırılmıştır.

4.2.1.1. Deney grubu katılımcıların bedensel görüntülerini tarif etmelerine ilişkin bulgular

Araştırmanın uygulama süreci boyunca farklı haftalarda katılımcılara bedensel görüntülerini tarif etmeleri istenmiş ve buna ilişkin bulgular Şekil 4.1.'de sunulmuştur.



Şekil 4. 1. Katılımcıların bedenlerini tarif etme durumları

Şekil 4.1. incelendiğinde uygulamaya katılan katılımcılar kendi bedenlerine yönelik tariflerini iyi, orta ve kötü biçiminde ifade etmişlerdir. İlk hafta katılımcıların birçoğu (n=16) kendi bedenlerini orta düzeyde beğenirken, bir kısmı (n=11) bedenlerini kötü ve bir kısmı da (n=9) bedenlerini iyi bulduklarını ifade etmişlerdir. 5. Hafta katılımcıların çoğu yine benzer biçimde kendi bedenlerini orta düzeyde beğendiklerini ifade ederken, 15.haftada katılımcıların birçoğu (n=16) bedenlerini iyi olarak tarif etmişlerdir. Uygulamanın bittiği son haftada ise katılımcıların yarıdan fazlasının (n=21) kendi bedenlerine yönelik olumlu görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların örnek ifadeleri şu şekildedir:

“İyi hissederim. Çünkü kilomdan memnunum. Kendimle barışık bir yapım var.”1. hafta-D6

*“Bedenimi iyi buluyorum. Çünkü istediğim görüntüye ulaşmama az kaldı
15. Hafta*

“Kötü. Çünkü şişmanım.” 15. Hafta

“İyi. Çünkü 2-3 kilo verip kaslarımı biraz daha geliştirebilsem daha iyi olur ama genellikle memnunum.” 15. Hafta

“Orta. Çünkü spor sonrası vücudumun biraz daha şekle girdiğini düşünüyorum.”(D21) 15. hafta

“İyi. Çünkü pilates yapıyorum.” 20. hafta

“İyi. Çünkü memnunum” 20. hafta

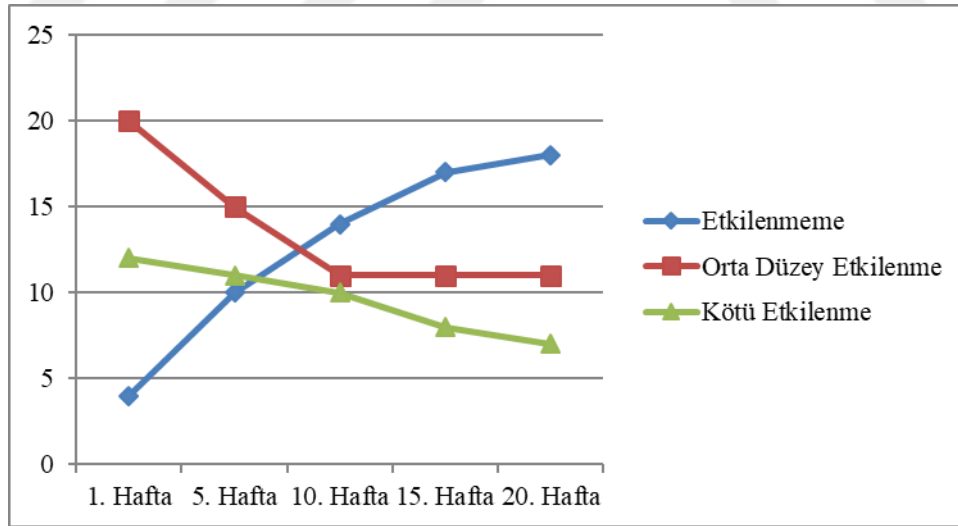
“İyi. Çünkü, istediğim görüntüye ulaşmama az kaldı 20.hafta

“Orta. Çünkü, Hala yan bölgeyle ilgili kilom olduğunu düşünüyorum.”
20.hafta

“Kötü. Çünkü şişman olduğum için zamana ihtiyacım var.” 20. Hafta

4.2.1.2. Katılımcıların başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumuna ilişkin görüşlerini içeren bulgular

Araştırmanın uygulama süreci boyunca farklı haftalarda katılımcıların başkalarının fiziksel görüntüleri ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumuna ilişkin görüşlerini içeren bulgular Şekil 4.2.’de sunulmuştur.



Şekil 4. 2. Katılımcıların başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumları

Katılımcıların ilk hafta yazdıkları pilates günlüklerinde başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumları bakımından yarıdan fazlası (n=20) orta düzeyde etkilendiklerini ifade etmiş, 12 katılımcı kötü, 4 katılımcı ise etkilenmediklerine

vurgu yapmışlardır. Orta düzey etkilenen katılımcılar kendilerinde *kilo fazlalığı* olduğu (n=12), *boy ve kilonun orantılı olmadığı* (n=8) gerekçelerini belirtmişlerdir. Fiziksel görüntü ile ilgili kötü etkilendiklerini belirten katılımcıların tamamı *çok kilolu olduklarına* yönelik gerekçe sunmuşlardır. İyi hisseden 4 katılımcının 3'ü kilosundan memnun olduğunu 1'i ise sürekli spor yaptığını gerekçe olarak ifade etmiştir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Kötü hissederim. Çünkü çok kilolu olduğumu düşünüyorum. Dışarı çıktığımda herkesin de kilomdan ötürü bana baktığını düşünüyorum ve rahatsız oluyorum. Ama yemeyi de çok seviyorum...”D13

Uygulamanın 5. haftasında katılımcıların başkalarının fiziksel görüntüleri ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumlarında çoğunlukla orta düzey (n=15) etkilendiği, bir kısmının (n=10) kötü, bir kısmının da (n=11) etkilendiği belirlenmiştir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“İyi. Çünkü olumlu düşünceler duyduğumda iyi yönde etkileniyorum. Spor bu kaygılı düşüncelerimi olumlu yönde etkiliyor. Bu yüzden de iyi hiss ediyorum.”D19

“İyi hiss ediyorum. Çünkü ben şuan her halimle mutluyum evet fazla kilom var ama henüz iki tane küçük kızım var egzersizlerle zamanla toparlayacağıma eminim.”D23

“Orta. Çünkü bazen kafama takarım bazen de sağlıklı olayım yeter derim...”D25

“Kötü. Çünkü özgüvenimi zedeliyor.”D31

Uygulamanın 10. haftasında katılımcılar başkalarının fiziksel görüntüleri ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumları bakımından bir kısmının az düzeyde (n=14), bir kısmının (n=11) orta düzeyde ve bir kısmının (n=10) yüksek düzeyde etkilendiği ve dört katılımcının ise bu durumdan hiç etkilendiği belirlenmiştir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Az etkilenirim. Çünkü bedenimi her şeye rağmen seviyorum.” D2

“Hayır. Çünkü, Vücutumda beğenmediğim bir yerim yok. D4

“Evet çok etkilenirim. Daha ince bacaklarım olmasını isterdim”. D8

“Hayır etkilenmiyorum artık. Çünkü pilates göbeğimde etkili oldu.” D14

“Bazen etkileniyorum bazen etkilenmiyorum. Kısmi olarak değişiyor.” D15

“Çok etkilenirim, pilatesle vücudum şekle girdi ama yine de başkalarının görüşü beni etkiliyor...” D16

Uygulamanın 15. haftasında katılımcıların çoğunun (n=17) başkalarının kendi fiziksel görünüşleri ile ilgili görüşlerinden etkilenmediği, bir kısmının (n=11) orta düzey etkilendiği ve bir kısmının ise (n=8) kötü etkilendiği belirlenmiştir. Etkilenmediğini vurgulayan katılımcılar gerekçe olarak *bedenlerini sevdiklerini* (f=6), *sporun kendilerine iyi geldiğini* (f=9) ifade etmişlerdir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Orta. Çünkü kilo ile ilgili olduğu durumlarda arada etkilenebiliyorum.” D7

“Etkilememektedir. Çünkü kendimi seviyorum.” D4

“Etkilememektedir. Çünkü kendimi seviyorum.” D11

“Orta. Çünkü önce kendimin ne düşündüğü önemli, ama ben kendimi beğenmiyorsam onların dediği daha önemli oluyor.” D12

“İyi. Çünkü olumlu düşünceler duyduğumda iyi yönde etkileniyorum.” D16

“Kötü. Çünkü özgüvenimi zedeliyor.” D17

Uygulamanın son haftasında katılımcılardan alınan pilates günlüklerinde katılımcıların yarısının (n=18) başkalarının kendi bedenleri ile ilgili görüşlerinden etkilenmediği, bir kısmının (n=11) orta düzey etkilendiği ve yedi katılımcının ise böyle bir durumdan kötü etkilendiği belirlenmiştir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Etkilenirim. Çünkü bazen etkiler spordan sonra kendimi özgüveni olan kadını.” D14

“Orta düzeyde etkilenirim. Çünkü bazen kafama takarım bazen de sağlıklı olayım yeter derim.” D15

“Kötü etkilenirim. Çünkü moralimi etkiler.” D17

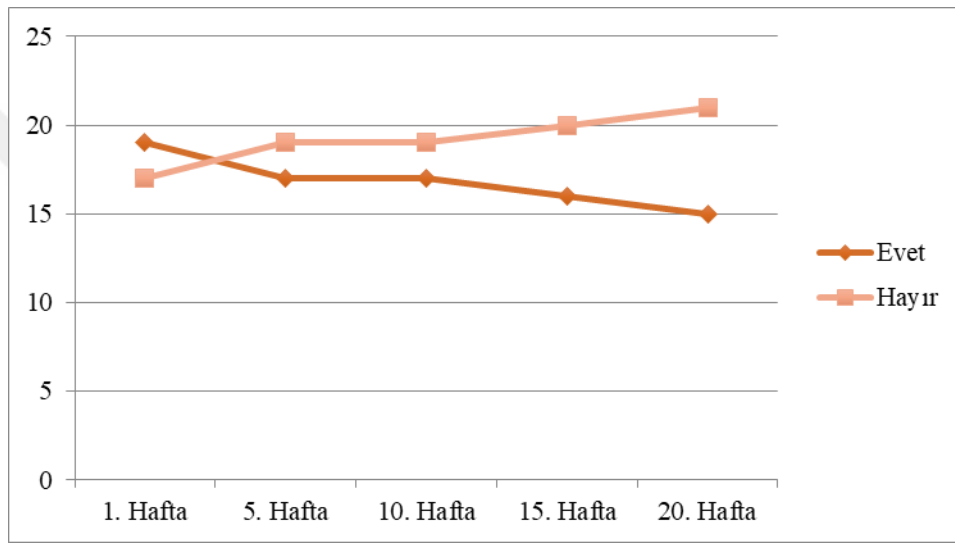
“Etkilenmem. Çünkü genelde olumlu düşünceler duyduğumda iyi yönde etkileniyorum.” D24

“Kötü etkilenirim. Çünkü şişman olduğumu söylemeleri moralimi bozuyor.”D27

“Orta. Çünkü kilo ile ilgili olduğu durumlarda arada etkilenebiliyorum.”D29

4.2.1.3. Katılımcıların kendilerinde değiştirmek istedikleri bedensel görüntülerine ilişkin bulgular

Katılımcıların kendi fiziksel görüntülerini değiştirmek isteyip istemediklerine yönelik görüşleri Şekil 4.3.’te sunulmuştur:



Şekil 4. 3. Katılımcıların kendilerinde değiştirmek istedikleri bedensel görüntüler

Şekil 4.3.’te katılımcıların kendilerinde değiştirmek istedikleri bedensel görüntülerine ilişkin pilates günlüklerinde belirttikleri görüşleri gösterilmektedir. 1 haftaya ilişkin günlükler incelendiğinde katılımcıların yarıdan fazlasının (n=19) bedenlerinde değişiklik istediklerini, 17 katılımcı ise bedenlerinden memnun olduğunu ifade etmiştir. Katılımcı notlarında K5’in egzersiz bitiminde “...göbek bölgemde yağlanma var hocam başka ne önerirsiniz, memnun değilim...” demesi katılımcının olumsuz yaklaşım içinde olduğunu göstermektedir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Hayır değiştirmek istemem. Çünkü bedenimden memnunum.”D19

“Hayır. Çünkü memnunum.”D3

“Evet değiştirmek isterim. Çünkü bütün yağlar göbek bölgemde toplanıyor.” D5

Uygulamanın 5. haftasında katılımcıların yarıya yakını (n=17) kendilerinde fiziksel olarak bedenlerinde değişiklik istediklerini; yarıdan fazlasının (n=19) ise bedenleri ile ilgili olarak bedenlerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan K17 “Evet, Çünkü bütün yağlar göbek bölgemde toplanıyor. Egzersizlerle kendimi daha iyi hissediyorum, bakalım göreceğiz.” biçiminde görüşünü belirtmiştir. Bu bulgu ile katılımcının bedenine yönelik olumlu algı ve pozitif duygu içinde olduğu tespit edilmiştir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Hayır. Çünkü kendi bedenimi seviyorum.”D16

“Evet. Kollarımın ve bacaklarımın kalınlığından rahatsızım.”D25

Uygulamanın 10. haftasında katılımcıların bedenleri ile ilgili değişiklik isteyenlerin sayılarının 5. hafta ile aynı olduğu görülmektedir. Bedenlerinde değişiklik isteyen 17 katılımcı ile değişiklik istemeyen 19 katılımcının görüşlerinden örnekler şu şekildedir:

“Evet. Kol ve bacaklarımın daha ince olmasını istiyorum.”D8

“Evet. Tüm fazlalıklarım”D9

“Hayır. Kendimi iyi buluyorum, sanırım yok.” D16

Uygulamanın 15. haftasında katılımcılardan 16’sı bedenlerinde değişikliğe evet; 20’si ise hayır demiştir. Örneğin K8 bir önceki görüşü üzerine yaptığı “Kollarım ve bacaklarımda incelme olmaya başladı bu da beni mutlu ediyor. Ama hala ince olmasını istiyorum tabi.” ifadesi olumlu fizik algısının olduğuna işaret edebilir. Örnek katılımcı görüşlerinden birkaçı şöyledir:

“Hayır. Çünkü doğallık kaliteli yaşam demektir.D2

“Evet. Karın bölgesi. Ama şuan fena gitmiyor, daha iyi olacak.”D13

Uygulamanın son haftasında katılımcı görüşleri incelendiğinde, katılımcıların 12’sinin beden değişikliği ile ilgili evet dediği; yarıdan fazlasının (n=24) ise hayır dediği belirlenmiştir. Hayır diyen D13 “İlk haftaya göre sıkılaştığımı düşünüyorum, kıyafetlerim daha rahat oluyor. Bu da beni mutlu ediyor, bedenimi sevmeye başladım...”bedenine yönelik olumlu yaklaşım sergilediği belirlenmiştir. Örnek katılımcı görüşlerinden birkaçı şu şekildedir:

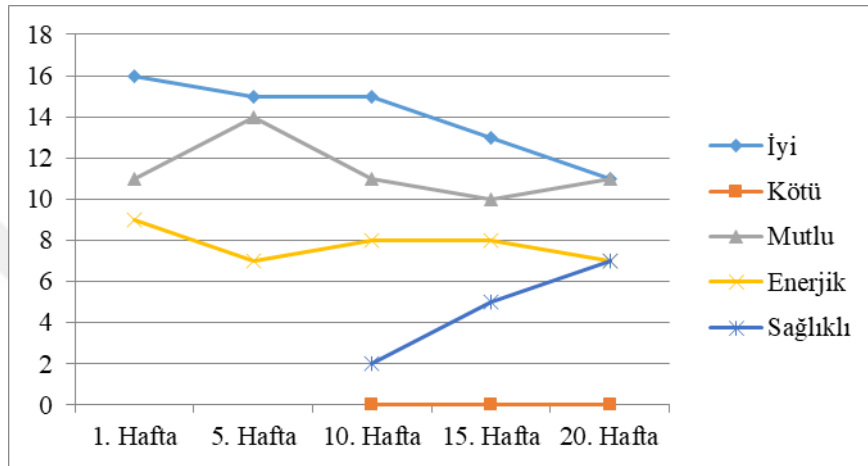
“Evet. Daha sıkı olsam bedenimi daha iyi hissederim.”D4

“Hayır. Bedenimi seviyorum, kendi bedenimle barışığım.”D16

“Evet. Giysilerinin içinde iyi görünmek isterim.”D22

4.2.1.4. Deney grubu katılımcıların fiziksel egzersize katılan grup için fiziksel aktivite sonrası hissedilenler

Katılımcılardan fiziksel egzersize katılan gurubun fiziksel egzersiz etkinlikleri sonrasında hissettiklerine ilişkin görüşleri Şekil 4.4.’te sunulmuştur:



Şekil 4. 4. Katılımcıların fiziksel egzersiz etkinlikleri sonrasında hissettikleri

Şekil 4.4.’te katılımcıların fiziksel egzersizler sonrasında hissettiklerine ilişkin pilates günlüklerinde belirttikleri görüşleri gösterilmektedir. 1. haftaya ilişkin günlükler incelendiğinde katılımcıların 16’sının iyi, 11’inin mutlu ve 9’unun enerjik hissettiğini belirtmişlerdir. Kötü hisseden bir katılımcı bulunmamaktadır. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“İnceldikçe ve kıyafetlerimi rahat giyebildikçe iyi hissediyorum.”D8

“Her egzersiz sonrası kendimi mutlu hissediyorum.”D16

Uygulamanın 5. haftasında katılımcılardan 15’inin iyi, 14’ünün mutlu ve 7’sinin ise kendilerini enerjik hissettikleri belirlenmiştir. Mutlu hisseden K2’nin egzersiz sonrası “Hocam her spora başlamadan zorla başlıyor gibi olsam da bittiğinde kendimi çok iyi ve mutlu hissediyorum...” ifadesi de bulguyu destekler niteliktedir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Öncelikle kendim için bir şey yapıyorum bu şey de spor olunca ayrı mutlu oluyorum. Bir de spor sonrası vücudumun şekle giriyor olması beni motive ediyor.” D14

“İyi hissediyorum. Çünkü kendimi motive ve enerjik hissettiğimden mutlu oluyorum.”D17

Uygulamanın 10. haftasında katılımcılardan iyi (n=15), mutlu (n=11) ve enerjik (n=8) hissetmeleri ile birlikte sağlıklı (n=2) da hissettikleri belirlenmiştir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“İyi hissederim. Çünkü aktiviteyi severim mutluluk hormonu salgılıyor bildiğiniz. Ayrıca sağlıklı hissetmek de iyi geliyor bana.”D21

Uygulamanın 15. haftasında katılımcıların bir kısmının (n=13) kendini iyi hissettiği, bir kısmının (n=10) mutlu ve (n=8) enerjik hissettikleri ve beş katılımcının da sağlıklı hissettiği belirlenmiştir. K11'in egzersiz başlamadan “Bugün daha iyi hissediyorum hocam. Çünkü sıkılaştığımı kıyafetlerimden anladım...” şeklindeki ifadesi egzersizlerin olumlu his oluşturduğuna işaret etmektedir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“İyi ve mutlu hissediyorum. Çünkü spor yapınca bir sonraki gün daha dinç ve sağlıklı güne başlıyorum.”D2

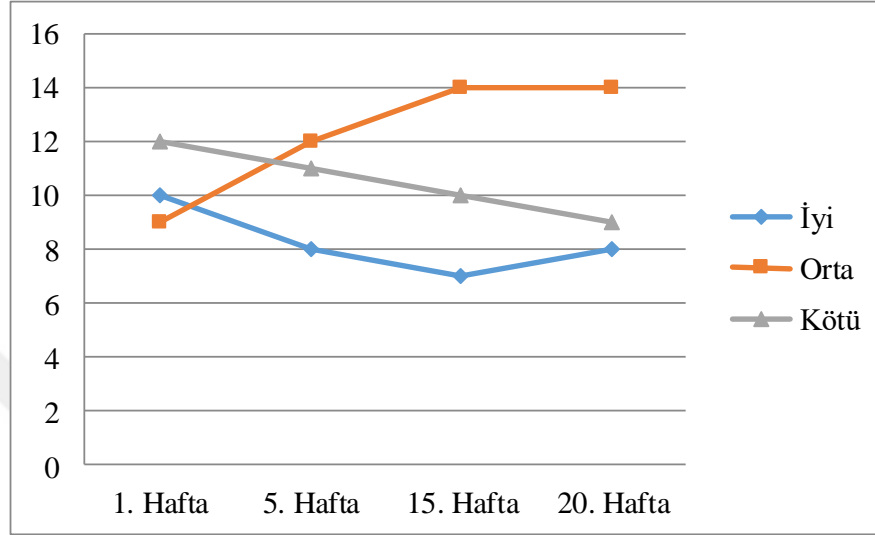
Uygulamanın son haftasında fiziksel egzersiz yapan katılımcılardan kendini iyi hissedenlerin sayısının diğer kategorilere dağıldığını (n=11), katılımcılardan bir kısmının (n=11) mutlu, bir kısmının (n=7) enerjik ve (n=7) sağlıklı hissettikleri görülmektedir. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“İyi hissediyorum. Çünkü bedenim ve ruhum sağlıklı olunca mutlu oluyorum.”D32

Katılımcıların uygulama süresince yazdıkları pilates günlüklerine genel bakıldığında katılımcıların kendilerini iyi, mutlu, enerjik ve sonraki haftalarda da sağlıklı hissettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların belirttikleri olumlu hisleri ile yapılan egzersizlerin kendilerinde olumlu sonuçlar verdiği yorumu yapılabilir.

4.2.1.5. Kontrol grubu katılımcıların bedensel görüntülerini tarif etmelerine ilişkin bulgular

Araştırmanın uygulama süreci boyunca farklı haftalarda katılımcılara bedensel görüntülerini tarif etmeleri istenmiş ve buna ilişkin bulgular Şekil 4.5.'te sunulmuştur.



Şekil 4. 5. Kontrol grubu katılımcıların bedenlerini tarif etme durumları

Şekil 4.5. incelendiğinde uygulamaya katılmayan katılımcılar kendi bedenlerine yönelik tariflerini iyi, orta ve kötü biçiminde ifade etmişlerdir. İlk hafta katılımcıların birçoğu (n=12) kendi bedenlerini kötü düzeyde olduğunu belirtirken, bir kısmı (n=10) bedenleri ile ilgili iyi ve bir kısmı da (n=9) bedenlerini orta bulduklarını ifade etmişlerdir. 5. hafta katılımcıların çoğu yine benzer biçimde kendi bedenlerini orta düzeyde beğendiklerini ifade ederken, 15. haftada katılımcıların çoğu oran olarak orta düzeyde (n=14) bedenlerini beğendiklerini ifade etmişler, Uygulamanın bittiği son haftada ise katılımcıların oran olarak aynı şekilde (n=14) orta düzeyde beğendiklerini, ancak iyi düzeyde hissedilen kişilerin giderek azaldığına yönelik görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların örnek ifadeleri şu şekildedir:

“İyi. Çünkü kendimi beğenirim.” K9

“Kötü. Çünkü fiziksel olarak görüntümden memnun değilim” K2

“Kötü. Çünkü ilaçlardan dolayı giderek şişmanladım.” K11

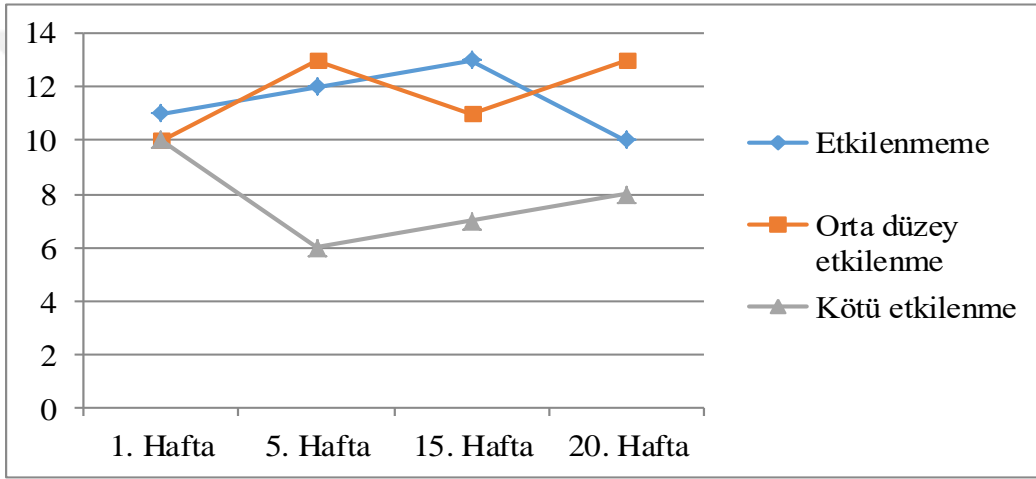
“Orta. Çünkü, sadece üst bölgemi beğenmiyorum.” K23

“Kötü. Çünkü aynada kendimi beğenmiyorum.” K17

“Orta. Çünkü, spor yapmaya vakit bulamıyorum bu yüzden fiziğimi beğenmiyorum.” K20

4.2.1.6. Kontrol grubu katılımcıların başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumuna ilişkin görüşlerini içeren bulgular

Araştırmanın uygulama süreci boyunca farklı haftalarda katılımcıların başkalarının fiziksel görüntüleri ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumuna ilişkin görüşlerini içeren bulgular Şekil 4.6.’da sunulmuştur.



Şekil 4. 6. Katılımcıların başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumları

Katılımcıların ilk hafta yazdıkları durum günlüklerinde başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinde etkilenmeme, orta düzeyde etkilenme ve kötü etkilenme durumlarından hemen hemen aynı sayıda kişinin olduğu görülmüştür. Etkilenmeyen katılımcıların (n=11) herhangi bir kilo problemi olmadığını belirtmişlerdir. Fiziksel görüntü ile ilgili kötü etkilendiklerini belirten katılımcıların birçoğu *fiziksel olarak kendilerini iyi bulmadıkları* gerekçesini sunmuşlardır. 15. Haftada etkilenmeyen kişi sayısı artış gösterirken, son haftada etkilenmeyen kişi sayısı 20 hafta boyunca en düşük orana sahip olduğu tespit edilmiştir. Son haftada kötü etkilenen katılımcıların yarısı egzersiz yapamadıkları ile ilgili yakınmışlardır. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Kötü etkilenirim. Çünkü kişilerin bana bakıyor olması rahatsız ediyor.”

K12

“Orta düzeyde etkilenirim. Çünkü daha bol kıyafetler giydiğimde kendimi daha iyi hissederim”. K4

“Kötü etkilenirim. Çünkü çocuklarımın beni şişman olarak beğenmediğini düşünüyorum. İlk fırsatta bir spor salonuna yazılmak istiyorum.”K5

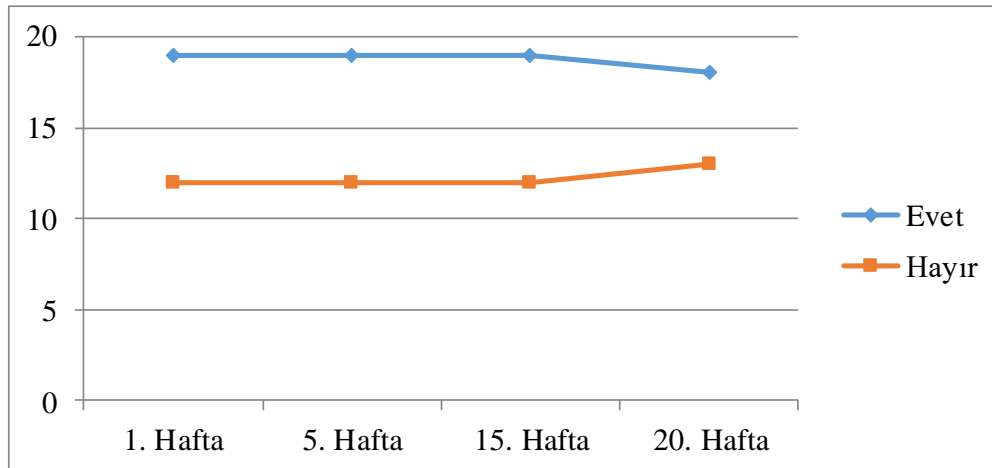
“Kötü etkilenirim. Çünkü kendime zaman ayıramıyorum düzenli olarak egzersiz yapmak bana iyi gelecek.”K10

“Etkilenmem. Çünkü fiziksel olarak boy kilo orantımın iyi olduğunu düşünüyorum.”K26

“Etkilenmem. Çünkü benim kendimi sevmem önemli.” K29

4.2.1.7. Kontrol grubu katılımcıların kendilerinde değiştirmek istedikleri bedensel görüntülerine ilişkin bulgular

Katılımcıların kendi fiziksel görüntülerini değiştirmek isteyip istemediklerine yönelik görüşleri Şekil 4.7.’de sunulmuştur:



Şekil 4. 7. Kontrol grubu katılımcıların kendilerinde değiştirmek istedikleri bedensel görüntüler

Şekil 4.7.'de katılımcıların kendilerinde değiştirmek istedikleri bedensel görüntülerine ilişkin durum günlüklerinde belirttikleri görüşleri gösterilmektedir. 1 haftaya ilişkin günlükler incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğu (n=19) bedenlerinde değişiklik istediklerini, 12 katılımcının ise bedenlerinden memnun olduğunu ifade etmiştir. Her hangi bir fiziksel aktivite yapmadan geçen 20 haftalık süreçte kendilerinde değişiklik yapmak isteyen ve istemeyen kişi sayılarında çokta bir değişim gözlenmiştir. Bu süreç boyunca kişilerin kendileri ile ilgili bu düşünceleri benzer biçimde kalmıştır. Örnek katılımcı görüşleri şu şekildedir:

“Evet. Çünkü fiziksel görüntümden memnun değilim.” K1

“Evet. Çünkü karın bölgemi beğenmiyorum ince bir belim olsun isterdim.” K5

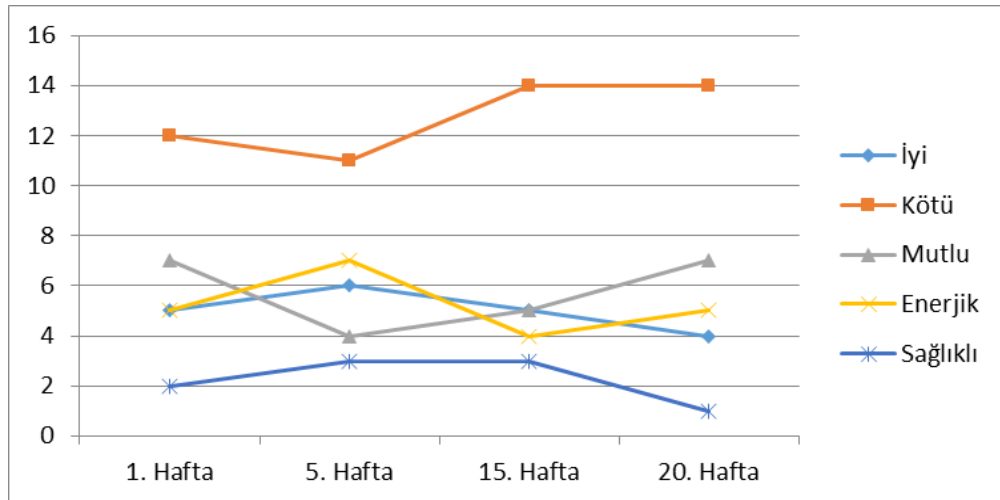
“Hayır. Çünkü kendimi bu halimle seviyorum.” K29

“Hayır. Çünkü fiziksel olarak bir şikâyetim yok.” K18

“Hayır. Çünkü fiziğimden memnunum.” K9

4.2.1.8. Kontrol grubu katılımcıların fiziksel aktiviteye katılmıyor olmalarına yönelik hissedilenler

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılmamasına yönelik görüşleri Şekil 4.8.'de sunulmuştur:



Şekil 4. 8. Kontrol grubu katılımcıların fiziksel aktiviteye katılmaması sonrası

Şekil 4.8.'de katılımcıların fiziksel aktiviteye katılmıyor olması ile ilgili durum günlüklerinde belirttikleri görüşlerine yer verilmiştir. Buna göre ilk hafta itibariyle katılımcıların büyük çoğunluğunun (n=12) fiziksel aktivite yapmaması ile alakalı kendilerini kötü hissettikleri görülmektedir. Fiziksel aktivite yapmıyor olmakla ilgili iyi hisseden kişi sayısı 5 iken, mutlu hisseden kişi sayısı 7, enerjik hisseden kişi sayısı 5, sağlıklı hisseden kişi sayısı 2 kişi olarak karşımıza çıkmaktadır. Son haftaya gelindiğinde ise fiziksel aktivite yapmıyor olmakla ilgili kötü hisseden kişi sayısında artış görülürken (n=14), iyi hisseden kişi sayısı azalmış (n=4), mutlu (n=7) ve enerjik hisseden kişi sayısı sabit kalmış (n=5), sağlıklı hisseden kişi sayısında (n=1) ise azalma görülmüştür.

“Kötü. Çünkü zaman bulmadığım için fiziksel aktivite yapamıyorum bu sebeple kendimi rahatsız hissediyorum.” K10

“Kötü. Çünkü iş yoğunluğu sebebi ile fiziksel aktiviteye vakit ayıramıyorum.” K7

“Kötü. Çünkü çocuklarımın aktiviteleri daha önce geliyor bu nedenle kendimle ilgilenemiyorum.” K5

“Kötü. Çünkü vücut ağrılarım var ve egzersiz yapma imkanım yok.” K19

“İyi. Çünkü hareketli olmaktan çok hoşlanmıyorum.” K9

“İyi. Çünkü iş sebebiyle yorgun oluyorum. Spor yapmak zor geliyor.” K27

“Orta. Çünkü vakit bulamıyorum.” K31

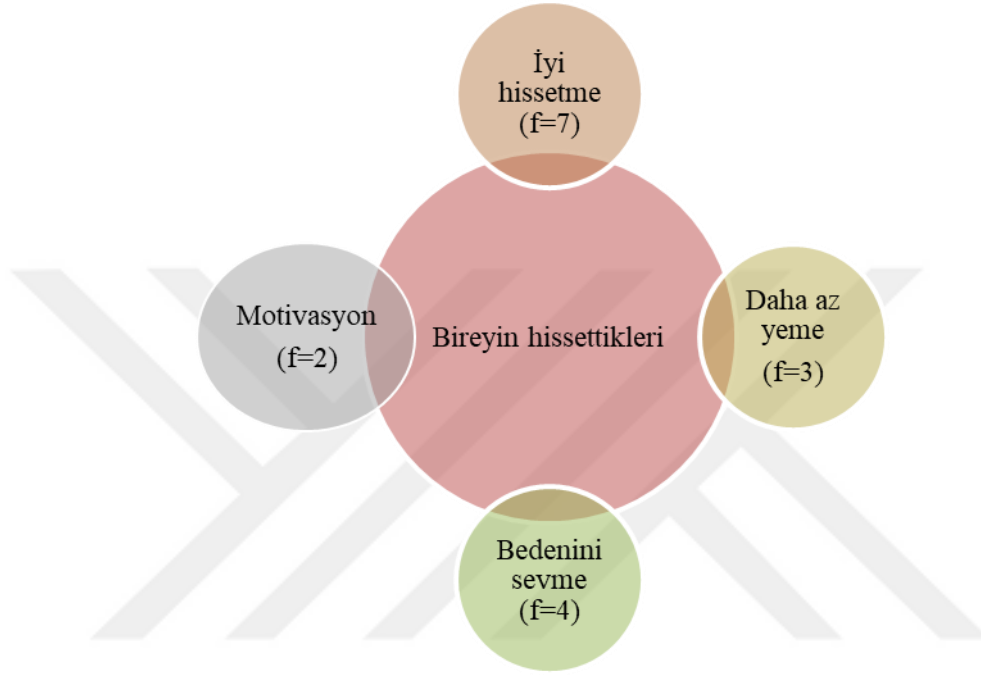
“Orta. Çünkü çok önemsemediğim bir durum olmadı.” K14

4.2.2. Odak Grup Görüşmelerden Elde Edilen Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın uygulama sürecinin ortasında ve sonunda deney ve kontrol grubu katılımcılar arasından araştırmanın görüşme sürecine gönüllü katılım göstermek isteyenler arasından rastgele sekiz kişi ile farklı zamanlarda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Eş zamanlı odak grup görüşme aynı gün ve saatte senkron (eşzamanlı) olarak görüşmeye katılmışlardır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Görüşmeye katılan katılımcılara odak grup görüşme yapılan deney grubu katılımcı 1 için DOGG1, kontrol grubu katılımcı 1 için KOGG1 şeklinde kodlama yapılmıştır.

4.2.2.1. Deney grubundaki kadın katılımcıların odak grup görüşme 1'deki görüşlerini içeren bulgular

Katılımcılar ile 10. haftada gerçekleştirilen deney odak grup görüşme-1'de katılımcıların fiziksel egzersiz etkinliklerinden sonra hissettiklerine ilişkin görüşler Şekil 4.1.'de sunulmuştur.



Şekil 4. 9. Deney odak grup görüşme-1'e ilişkin tema ve kodlar

Şekil 4.1.'de deney odak grup görüşme-1'de katılımcıların hissettiklerine ilişkin belirlenen kodlar görülmektedir. Görüşmede 7 katılımcı fiziksel egzersizler ile kendini iyi hissettiklerini belirtmiştir. Görüşme süreci şu şekildedir:

Araştırmacı: Sizinle yürüttüğümüz egzersiz etkinliklerini kendinize katkıları ile değerlendirir misiniz? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

DOGG1: “Pandemiden önce spora gitmeyi planlamıştım ama olmadı. Pandemide de sürekli hamur işleri, yap ye ile zaman geçti. Yürüyüş yapmaya çalıştım. Sizinle spora başlamak benim için çok güzel oldu, beni motive etti. Bedenimi sevmeye başladım. Kendimi daha iyi hissediyorum. İyi ki de spora başladık birlikte.”

DOGG2: Ben çok mutlu oldum başladığım için. 4-5 aydır sadece yürüyüş yapıyordum. Her gün 6000 bin adım atmaya çalışıyordum. Spor benim için çok çok güzel oldu. Yaptığımız hareketle bana çok iyi geliyor. Yemeği de azalttım. Kendimi iyi hissediyorum.

DOGG3: Öncelikle zaman açısından az buluyorum keşke her gün yapsak. Zihnimi daha açık hissediyorum. Kendimi daha dinç ve sağlıklı hissediyorum, kendimi seviyorum. Psikolojime iyi geliyor.

DOGG4: Pandemide hiç evden çıkmadım ama kilo alan grupta da olmadım. Pilates ile birlikte vücut ağırlıklarımın azaldığını hissediyorum. Bel problemim var, onu aşamıyorum. Psikolojik olarak kendimi iyi hissediyorum. Motive olarak derse başlıyorum.

DOGG5: Tabi ki asla yetmiyor spor yaptığımız günler. Her ne kadar yürüsem de spor olmayınca eksik oluyor. Spor günler az geliyor daha fazla olsa. Normalde kendimi çok ağırlaşmış hissediyordum. Sanki üzerime 1 cm kılıf giydirilmiş. Ruhum mutlu değildi. Ama egzersizlerle ağırlık gitti, mutlu oldum, esnekliğime kavuşmak beni çok mutlu ediyor. Hatta bedenimi beğenmeye başladığımı söyleyebilirim. Benim için çok iyi, güzel bir şey. Diyete de başladım bu şekilde verim alacağını düşünüyorum. Disiplinin olması beni ayrı mutlu ediyor belirtmem gerekiyor.

DOGG6: Herkesle aynı şeyi düşünüyorum. Ben de hipotrofit var ve gün içinde enerjim düşüyor ve bir de kilo eklenince günümün çoğu yatakta geçiyor. Pandemi de tam olarak 10 kg. aldım. Moral bozukluğu, mutsuzluk vs.var. Egzersizlere başladığımızdan beri yatakta geçen sürem azaldı daha aktif hayatım var. Ruhsal anlamda daha aktif ve verimli gün geçirmemi sağladı. Saatli olması sporun beni daha motive etti. Toplu etkinlik hoşuma gidiyor ve iyi hissettiriyor.

DOGG7: Sizleri dinlerken bir şey yapmadığımı düşündüm. Pandemide çok kilo aldım. Pandeminin sosyal hayattan koparması yemeğe itti diyebilirim. Spordan önce kendimi çok kötü hissetmeye başladım. Yağlanmayı fark ediyorsunuz ama yemeye devam ediyorsunuz ve bedeninizi beğenmiyorsunuz. Uzun zamandır bedenimden hoşnut değildim, kendimi beğenmiyordum. Egzersizlerle beraber kendime geldim, beni kendime getirdi. Yemeği de azalttım. Kendime ayırdığım bir zaman dilimi olmasından dolayı mutlu oldum. Spordan sonra kendimi iyi hissediyordum ne kadar iyi geldi diye düşünüyordum. Spor her şeyiyle bana çok iyi geldi diyebilirim. Faydalı buldum.

Araştırmacı: Peki hiç sorun ile karşılaştınız mı?

DOGG1: Hayır hiçbir sorun yaşamadım. O günü ipe çekiyorum. Gün gelse de spora başlasak. Yani keyif alıyorum.

DOGG2: Bir sorun yaşamadım. Her şey gayet planlı ve düzenli ilerledi.

DOGG3: Bir sorun yaşamadım. Uygulamaya katılırken düzenli katılabilir miyim diye şüphelerim vardı çünkü küçük çocuklarım var. Ama uygulama sürecinde evimde olmam çok rahat oldu hatta çocuklarım yanımda beni taklit ederek hareketleri yapmaya çalıştı çok keyifli vakit geçirdik.

Araştırmacı: Fiziksel olarak bedeninde bir değişiklik hissettiniz mi?

DOGG2: Sıkılaşıma oldu. Esneklik fazlasıyla oldu.

DOGG3: Her çalışmadan sonra iç bacak çalışmasından sonra ağrılarım oldu ama bacaklarımda sıkılaşıma oldu diyebilirim. İncelme de oldu.

DOGG4: Ağrı beni mutlu ediyor üzmüyor. Bacaklarımı koltuğa uzattığımda inceldiğini fark ettim. Simit bölgede de incelme var.

DOGG5: Benim alt kısım kalındır. Ben hiçbir zaman aşırı kilo alıp vermedim. Ama karın kaslarımda sıkılaşıma hissediyorum. Bir de bacak kaslarımın iyi çalıştığını düşünüyorum.

DOGG6: Bende de farklılık başladı. Ben zaten çok fazla gevşemedim ama karın bölgem çok yemekten dolayı gevşemişti ama şuan karın bölgem sıkılaştı hissediyorum. Hedefime daha var.

DOGG7: Karın bölgemde sıkılaşıma var diye düşünüyorum. Merakla kollarımı gözlüyorum onların incelmesini istiyorum. Spora başladıktan sonra yeme düzeni artış gösterdi ama buna rağmen kilo korumam bile çok iyi.

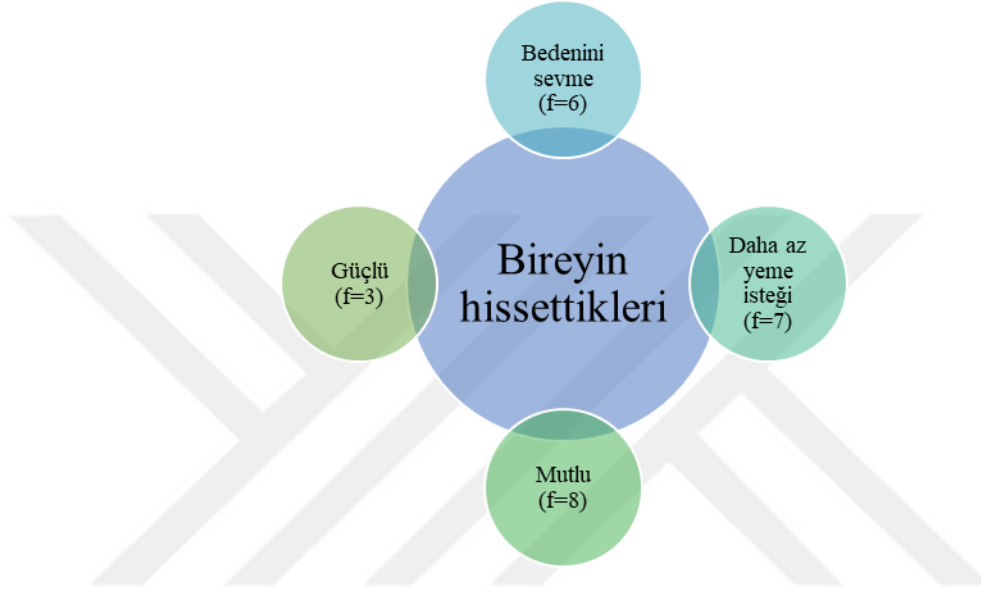
DOGG8: Biraz karın bölgesi ve bacaklarda kas hissettim. Vücudumun hiçbir bölgesini iyi bulmuyordum ama şuan gayet iyiyim. Yemeği de azalttım. O kadar emek veriyorsunuz o nedenle de yemiyorsunuz.

Araştırmacı: Egzersizlerle ilgili önerileriniz var mı?

Katılımcıların tamamı bu soru ile ilgili bir öneride bulunmamıştır.

4.2.2.2. Deney grubundaki kadın katılımcıların odak grup görüşme 2'deki görüşlerini içeren bulgular

Katılımcılar ile 20. haftanın bitiminde gerçekleştirilen deney odak grup görüşme-2'de katılımcıların fiziksel egzersiz etkinliklerinden sonra hissettiklerine ilişkin görüşler Şekil 4.2.'de sunulmuştur.



Şekil 4.10. Deney odak grup görüşme-2'ye ilişkin tema ve kodlar

Şekil 4.2.'de deney odak grup görüşme-2'de katılımcıların hissettiklerine ilişkin belirlenen kodlar görülmektedir. Görüşmede 8 katılımcı fiziksel egzersizler ile kendini mutlu hissettiğini belirtmiş; 7 katılımcı ise egzersiz sonrası kendinde daha az yeme isteği olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan 6'sı bedenini sevmeye başladığı ve 3 katılımcı da kendini güçlü hissettiğine yönelik görüş bildirmişlerdir.

Araştırmacı: Sizinle yürüttüğümüz egzersiz etkinliklerini kendinize katkıları ile değerlendirir misiniz? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

DOGGI: Etkinliğin sonuna geldik. Aslında üzülüyorum. Kendimi çok iyi ve mutlu hissediyorum şuan. Yemek yeme alışkanlığımı değiştirdim, daha az yemek ve spor bana iyi geldi.

DOGG2: ...Bedenimde beğenmediğim yerler vardı. Özellikle karın bölgemi kalın buluyordum. Kilomdan dolayı rahatsızdım. Şuan kendimi sıkılaştırmış hissediyorum. Yememi de azalttım, bu da beni mutlu ediyor.

DOGG3: Aynen ben de sıkılaştığımı düşünüyorum. Kıyafetlerim vardı olmayan artık oluyor, mutluyum. Bir ara giydiğimi de yakıştırmazken şuan kendimi beğeniyorum. Bir de ben de az yiyorum artık...

DOGG4: Yeme düzenim oldu artık. Güçlü hissediyorum kendimi bir kere. Özellikle kol ve bacaklarda kalınlaşma vardı, giydiğimi beğenmiyordum. Şimdi daha iyi hissediyorum. Simit bölgem daha da inceline kendimi beğenince mutlu oldum inanın.

DOGG5: Benim de incelmeler var, sanki büyük yük kalktı üzerimden. Tekrar olmayan kıyafetlerin içine girmek beni mutlu ediyor. Diyete başlamıştım hala devam ediyorum, yeme düzenim oluştu, o da bana çok iyi geldi. Ayrıca bedenim açısından büyük verim aldım...

DOGG6: ...Rahatsızlığımdan dolayı beni zinde tuttu. Bana şuan hep iyi, olumlu şeyler hissettiriyor. Kilo verdikçe sağlıklı oldukça daha mutlu olduğumu anladım. Çünkü üzerimde hep ağırlık oluyor kilo alınca. En azından şimdi bendenim daha forma girdi diye güçlü hissediyor insan. Arkadaşları ve dersleri özleyeceğim hocam. Spor günü gelse diye beklerdim. Ama devam etmek istiyorum spora, bırakmak istemiyorum.

DOGG7: Epeydir birlikteyiz. Bana çok şey kattığını söylemek isterim. Belli bölgelerimde yağlanma vardı beni rahatsız eden. Ancak 20 haftanın sonunda bedenim daha iyi şekil aldı, düzene de alıştım. Ben de spor yapacağımız günleri ipe çeker oldum. Bu aşamaya gelmek beni mutlu ediyor. Normalde yürümeyi de ekledim. Bedenimi hiç beğenmiyordum en başlarda şimdi seviyorum kendimi, giydiğimi yakıştıyorum.

DOGG8: Hocam bitmese iyiydi, çok alışmıştım. Kendimi her spor sonrası mutlu hissediyordum. Yemek düzenime de devam ediyorum, az yiyorum. Kendim de devam edeceğim spora düzen devam etsin istiyorum çok alışmıştım...

Araştırmacı: Peki hiç sorun ile karşılaştınız mı?

DOGG1: Her hangi bir sorun ile karşılaşmadım. Aksine uzaktan yürütülen bu egzersiz benim günlük hayattaki planlamalarımı kolaylaştırdı.

DOGG2: Çalışmanın başında bilgisayar kullanımı ile ilgili sorun yaşamıştım. Ancak sizin desteğiniz ve görsel anlatımlarınızla kısa sürede sorunu çözmüş oldum.

DOGG3: Bir sorun yaşamadım. Her şey gayet güzel ilerledi. Teşekkür ederim.

Araştırmacı: Fiziksel olarak bedeninde bir değişiklik hissettiniz mi?

DOGG1: Bedenimde fazlasıyla değişiklik hissettim kendimi hem daha iyi hem daha güzel hissediyorum.

DOGG2: Çok fazla değişiklik oldu ama beni en mutlu eden artık daha dik durabiliyorum ve sırt ağrılarım azaldı.

DOGG3: Hala tam olarak istediğim görüntüyü kavuşamadım ancak çok güzel değişimler oldu.

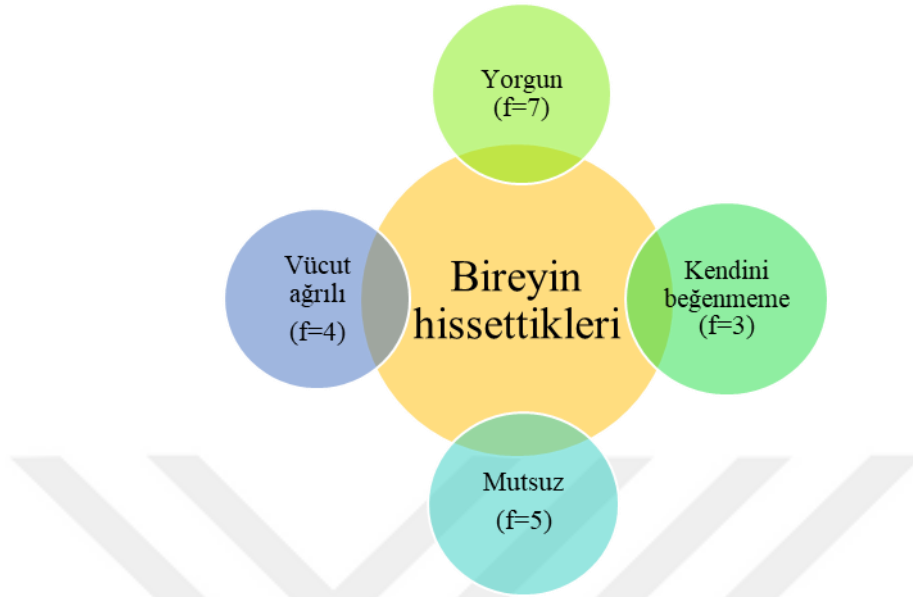
DOGG4: Fiziksel olarak bir değişiklik beklemiyordum. Kendimi çok güçlü ve kuvvetli hissediyorum. Yorgun uyanmalarım olmuyor artık. Egzersizlerden sonra sanki tüm gün olan yorgunluğum gidiyor.

DOGG5: Hem fiziksel hem zihinsel bana çok iyi geldi tabii ki çok değişiklik hissediyorum. Çok güzel bir çalışmanın parçası oldum teşekkür ederim.

Araştırmacı: Egzersizlerle ilgili önerileriniz var mı?

Katılımcıların tamamı bu soru ile ilgili bir öneride bulunmamıştır.

4.2.2.3. Kontrol grubundaki kadın katılımcıların odak grup görüşme 1'deki görüşlerini içeren bulgular



Şekil 4.11. Kontrol odak grup görüşme-1'e ilişkin tema ve kodlar

Şekil 4.3.'de kontrol odak grup görüşme-1'de katılımcıların hissettiklerine ilişkin belirlenen kodlar görülmektedir. Görüşmede 7 katılımcı fiziksel egzersiz yapmıyor olmakla ilgili ile kendini yorgun hissettiğini belirtmiş; 5 katılımcı ise egzersiz yapmadığı için mutsuz olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan 4' ü fiziksel ağrı çektiğini ve 3 katılımcı da kendini beğenmediğine yönelik görüş bildirmişlerdir.

Araştırmacı: Sizinle yürüttüğümüz bu çalışmada her hangi bir egzersiz yapmıyorsunuz bu durum sizi nasıl etkiliyor? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

KOGG1: Uzun süredir bir spor dalı ile ilgilenmek istiyorum. Ancak günlük hayatın koşturmasından fırsat bulamıyorum. Dolayısıyla bana iyi gelecek bir şey yapamıyor olmaktan dolayı kendimi kötü hissediyorum.

KOGG2: Pandemi ile birlikte fazlaca kilo aldım. İyice hareketsiz bir yaşam sürmeye başladım. Egzersiz yapmadıkça kilom artmaya devam ediyor ve ben kendimi mutsuz hissediyorum.

KOGG3: İşim gereği masa başı çalışıyorum her gün saatlerce bilgisayar başında oturmak zorundayım ve artık sırt ağrılarımdan uykularım bile bölünmeye başladı.

KOGG4: Gün içerisinde hiçbir şey yapmak istemiyorum oldukça yorgun ve enerjim yokmuş gibi hissediyorum açıkçası bir egzersiz yapmak için hem vaktim hem enerjim yok.

Araştırmacı: Peki egzersiz yapmadığınız için günlük yaşamınızda bir sorun yaşadınız mı?

KOGG1: Yani fazla kilom var bu sebeple kıyafet alırken çok zorlanıyorum giydiğim hiçbir şey bana yakışmıyor.

KOGG2: Boyun fıtığım var ve düzenli olarak egzersiz yapmam gerekiyor. Fizik tedavi aldım ancak bana yeterince iyi gelmedi. Düzenli egzersiz yapmak için her gün vakit ayırmam lazım ama öyle bir zamanım yok. Ağrılarım daha da artıyor sanırım en büyük sorunum bu.

KOGG3: Günlük yürüyüşlerimi daha yapmıyorum ciddi bir araç alışkanlığım var. Bu kadar hareketsiz olmaktan dolayı yorgunum.

Araştırmacı: Fiziksel aktivite yapmıyor olmaktan kaynaklı olarak bedeninizde bir farklılık hissediyor musunuz?

KOGG1: Tabi ki her geçen gün duruşumda bozulmalar görülüyor. Artık kendimi beğenmiyorum.

KOGG2: Bir değişiklik hissetmedim fiziksel olarak.

KOGG3: Değişiklik hissetmedim tabi ki kilo kontrolüm tamamen şaşı beslenmeme dikkat etmiyorum kilolu biri oldum. Bunun dışında bir değişiklik hissetmedim.

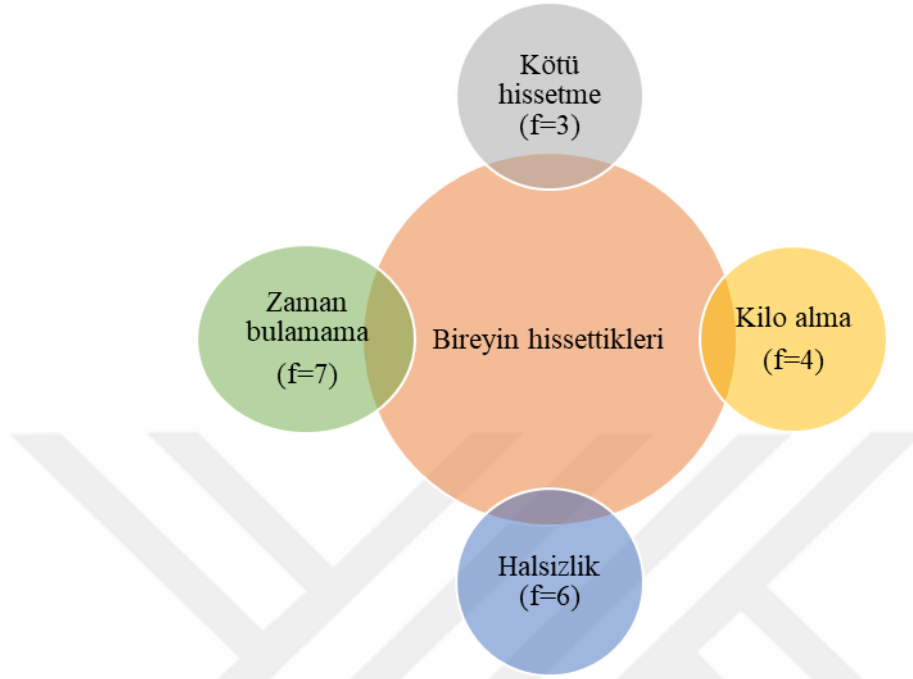
KOGG4: Pandemi öncesi birçok yere yürüyerek giderdim ama artık bu alışkanlığımı kaybettim, tamamen hareketsiz birisi oldum bu sebeple yağ oranım iyice artmış gibi hissediyorum.

KOGG5: Bir değişiklik hissetmedim.

Araştırmacı: Araştırma kapsamında önerileriniz var mı?

KOGG1: Uzaktan egzersiz yapma fikri güzel geliyor ben de denemek isterim.

4.2.2.4. Kontrol grubundaki kadın katılımcıların odak grup görüşme 2'deki görüşlerini içeren bulgular



Şekil 4. 12. Kontrol odak grup görüşme-2' ye ilişkin tema ve kodlar

Şekil 4.4.'de kontrol odak grup görüşme-2'de katılımcıların hissettiklerine ilişkin belirlenen kodlar görülmektedir. Görüşmede 7 katılımcı fiziksel egzersiz yapmıyor olmakla ilgili zaman bulamadığını ve bu sebeple yapmadığını belirtmiş; 6 katılımcı ise egzersiz yapmadığı için vücudunu halsiz hissettiğini belirtmiştir. Katılımcılardan 4' ü kilo aldığını ve egzersiz yapmadığı için almaya devam ettiğini ve 3 katılımcı da kendini kötü hissettiğine yönelik görüş bildirmişlerdir.

Araştırmacı: Sizinle yürüttüğümüz bu çalışmada her hangi bir egzersiz yapmıyorsunuz bu durum sizi nasıl etkiliyor? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

KOGG1: Aslında çok istediğim bir şeyi yapamıyorum. Bir türlü vakit ayıramıyorum. Başlamak istiyorum ama düzenli yapamayacağımı düşündüğüm için başlama gereği bile duymuyorum. Bu durum böyle devam ediyor ve çaresiz hissetmeye başladım.

KOGG2: Kendime vakit ayırmayı seven biriyim egzersiz yapmıyorum ancak kendi ilgilerime yönelik farklı hobilerim var. Bir alana zaman ayırmam gerekiyordu bende daha ilgi alanım olan şeyleri tercih ettim. Kötü hissetmiyorum.

KOGG3: Ağrılarım oluyor, yorgunluğum ve halsizliğim oluyor ilk fırsatta bir spor salonuna yazılmak istiyorum. Bana iyi geleceğini düşünüyorum.

KOGG4: yeni doğum yapmış biri olarak bebeğimi şimdilik bırakamıyorum ama bir an önce eski fiziğime dönmek istiyorum çok kilo aldım egzersiz yapabiliyor olsam sanırım daha hızlı toparlanırım.

KOGG5: İşten geldiğimde saat çok geç olmuş oluyor yemek hazırlama yeme ve dinlenme derken egzersiz yapacak bir vaktim olmuyor. Aslında bana iyi geleceğini düşünüyorum ama şuan için bu imkansız görünüyor.

KOGG6: Çok fazla ağrım oluyor boynum ve sırtım çok ağrıyor. Kendim rahatlatmaya çalışıyor sıcak su torbaları ya da ağrı kesiciler kullanıyorum ancak bana iyi gelmiyor. Egzersiz yapmak istiyorum.

KOGG7: Yeme düzenim iyice bozuldu işim sebebi ile çok fazla seyahat ediyorum bu süreçte bir yere bağlı olarak spor yapmam çok zor olacaktır ama bu durumdan dolayı çok mutsuzum.

Araştırmacı: Peki egzersiz yapmadığınız için günlük yaşamınızda bir sorun yaşadınız mı?

KOGG1: Kendimi çok hareketsiz hissediyorum. En ufak bir merdiven ya da yokuş çıksam hemen yoruluyorum.

KOGG2: Bir sorun yaşamadım.

KOGG3: Günlük yaşamımı etkileyen bir sorun olmadı tabi ki egzersiz yapsam kendimi daha dinç ve mutlu hissederim öyle düşünüyorum.

KOGG4: Tabi ki ben de romatoid artrit (iltahaplı romatizma) var. Doktorum şiddetli egzersiz yapmam gerektiğini söylüyor. Belli zaman aralıklarında ataklarım olmuştu ve bir süre hiçbir iş yapamamıştım. Uygun zamanım olduğunda mutlaka bir şekilde egzersiz yapacağım yapmak zorundayım.

Araştırmacı: Fiziksel aktivite yapmıyor olmaktan kaynaklı olarak bedeninizde bir farklılık hissediyor musunuz?

KOGG1: Kambur durmaya başladığımı hissediyorum.

KOGG2: yaşımler ilerledikçe daha hızlı kilo almaya başladım. Bedenimde hissettiğim farklılık tabiki kilom.

KOGG3: Bir farklılık hissetmiyorum

KOGG4: Hayır bir farklılık hissetmedim.

Araştırmacı: Araştırma kapsamında önerileriniz var mı?

Katılımcıların tamamı bu soru ile ilgili bir öneride bulunmamıştır.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde temel pilates-mat egzersizlerinin sosyal fizik kaygı ve olumlu olumsuz duygu duruma etkisinin incelendiği araştırmaya dair elde edilen bulgular, literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1. Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkinin Tartışılması

Araştırmada deney grubunda bulunan katılımcıların ön test ve son test sosyal fizik kaygı düzeylerinin ortalamaları analiz edildiğinde, son test SFK düzeyi ortalamasının ön test SFK düzeyi ortalamasına göre daha düşük olduğu ve son test lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu görülmüştür. Ön test ve son test arasında geçen araştırma süresi boyunca uygulanan egzersiz programının, kadınlar üzerinde sosyal fizik kaygı düzeyini ve alt boyutları olan fiziksel görünüm ile olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları düzeylerinin azaldığı yani kişilerin egzersiz yapmayla birlikte kaygı düzeylerinde azalma olduğu söylenebilir.

Buna karşılık kontrol grubu katılımcılarının ön test ve son test sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Ön test ve son test arasında geçen araştırma süresi boyunca kontrol grubu rutin hareketine devam etmiş ancak gruba her hangi bir egzersiz programı uygulanmamıştır. Sosyal fizik kaygı düzeyi ve alt boyutları olan fiziksel görünüm ile olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları düzeylerinin değişmediği yani kişilerin egzersiz yapmamalarına karşılık kaygı düzeylerinde bir değişiklik olmadığı söylenebilir.

İki grubun sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamalarına bakıldığında, deney ve kontrol grubu kadınların deney grubu sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamaları ($X=2,82$) ile kontrol grubu sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamalarının ($X=2,90$) birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubu sosyal fizik kaygı ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). İki grubun son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubu sosyal fizik kaygı son- test puan ortalamalarının, kontrol grubu sosyal fizik kaygı son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Ortaya çıkan bu sonuçlara göre öğretim yöntemleri ile desteklenmiş fiziksel egzersiz yapan deney grubu kadınların egzersiz yapmayan kontrol grubu kadınlara göre sosyal fizik kaygıların daha çok azaldığını göstermektedir. Her iki grupta da ön test son test puan ortalamaları karşılaştırıldığında egzersiz yapan deney grubu kadınlarında son test ortalamaların azaldığı yani sosyal fizik kaygı durumlarının düştüğü, egzersiz yapmayan kontrol grubu kadınlarında kaygı puanlarının yükseldiği tespit edilmişti. Bu veriler sonucunda sosyal fizik kaygı durumlarının egzersizle birlikte azaldığı söylenebilir. Egzersizle birlikte deney grubunda meydana gelen vücut değişimleri, hareketlere adapta oldukça kişilerde oluşan olumlu düşünceler, beğenmedikleri bölgelerle ilgili olumlu sonuçlar ortaya çıkmasıyla kadınların kendilerini daha çok beğenmeye başladıkları ve bunun da fiziksel kaygılarının azalmasını sağladığı söylenebilir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sosyal fizik kaygı durumunu etkilediği kişiler üzerinde kaygı durumunu azaltıp, kendini beğenme durumunun arttığı yönünde bulgular nitel verilerle de desteklenmiştir. Araştırmanın nitel verilerinden olan pilates günlüğüm ve durum günlüğüm bulguları doğrultusunda deney ve kontrol grubu katılımcılara bedensel görüntülerini “iyi, orta, kötü” olarak sınıflandırmaları istendiğinde deney grubu katılımcılarının araştırmanın son haftalarına doğru “iyi” olarak sınıflandırma sayısının arttığı, kontrol grubunda ise azaldığı görülmüştür. Başkalarının fiziksel görüntü ile ilgili düşüncelerinden etkilenme durumunda da yine deney grubu katılımcılarının son haftalara doğru “etkilenmeme” oranı yükselirken, kontrol grubu katılımcılarında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Deney ve kontrol grubunun vücudunuzda değiştirmek istediğiniz yer var mı diye sorulduğunda ise, deney grubu katılımcılarının ilk hafta “evet” sayısı fazla iken son haftalarda “hayır” sayılarının arttığı görülmüştür. Nitel verilerden odak grup görüşmelerde ise, araştırma katılımcılarıyla birebir görüşmeler yapılmış fiziksel olarak bedenlerindeki değişiklikler üzerine görüşleri alınmıştır. Deney grubu katılımcılarının vücutlarında fiziksel olarak olumlu yönde değişiklikler olduğu, kontrol grubunda ise bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Aydos(2021) halk eğitim merkezlerinde sportif eğitim alan kadınların serbest zaman tatmin, mutluluk ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, sosyal fizik kaygı durumunun aktif spor yapma durumu ile anlamlı ilişkiye rastlandığı görülmüştür. Aktif spor yapan bireylerin ortalama sosyal fizik kaygı puanları ile spor yapmayanlar arasında, spor yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mülazımoğlu Ballı, Kirazcı ve Aşçı (2006) tarafından yapılan sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri

ile ilgili çalışmalarında, sporcu ve sporcu olmayan bayanlar ile sosyal fizik kaygı arasında sporcu olan bayanlar lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Erman (2017) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş düzeylerini incelediği çalışmasında spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler arasında, spor yapanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Alemdağ ve Öncü (2015), çalışmasında öğretmen adaylarının fiziksel aktivite katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumu ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönünde sonuçlanmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarıyla sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu durumda fiziksel aktivite yapan öğrencilerin fiziksel görünüş kaygılarının düşük olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Aynı şekilde Aşçı (2004) çalışmasında spora katılım gösteren kişilerin, spor yapmayan kişilere göre kendilerini fiziksel olarak algılama düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Yağan (2019) fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında, 300 kişinin oluşturduğu çalışma grubunda sosyal görünüş kaygısının toplam puan ortalamaları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları ölçeğin genelinden alınacak puan ortalamaları göz önüne alındığında orta seviyenin altında diğer bir ifade ile düşük seviyede sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Alan yazın tarandığında mevcut çalışma ile paralellik gösteren çalışmalar belirtilmiştir. Çalışmamızı desteklemeyen araştırmalara literatür taramasında rastlanmamıştır. Yani yapılan bir egzersiz ya da aktivite kişiler üzerinde sosyal fizik kaygı yönü ile genel anlamda olumlu görülmektedir. Buna göre bir egzersiz ya da aktiviteye katılımın kişiler üzerinde fiziksel olarak kendini beğenme düşüncesinin arttığı bununla birlikte fiziksel kaygı durumunun azaldığı söylenebilir. Yapılan egzersizle birlikte kişi kendini hem fiziksel hem mental anlamda daha iyi hissetmektedir. Vücudunda her egzersizle birlikte meydana gelen değişim sosyal yaşantısındaki özgüvenini, kendi yaşantısındaki kendini beğenme duygusunu arttırırken bununla bağlantılı olarak kaygı durumunu azaltabileceği yorumu yapılabilir.

Sosyal fizik kaygı düzeyi değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Deney grubu katılımcılarının son test analizine göre fiziksel egzersizlerin her yaş grubundaki katılımcılarda fiziksel kaygının azaldığı, katılımcılara olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Özellikle yaş grubu bakımından egzersize katılan ve sayıca fazla olan 44

yaş ve üzeri katılımcıların sosyal fizik kaygılarının azalması önemli bulgu olarak değerlendirilmektedir. Öztürk(2020) spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel kaygı durumları ile egzersiz yapmaları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik çalışmada, fiziksel kaygı ile 22-23 yaş kategorisindeki öğrencilerle 19 yaş altında yer alan öğrencilerin arasında 19 yaş altında yer alan öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin genel sosyal fizik kaygı puanlarının orta düzeyde olduğu görülmüş olup, demografik bilgiler doğrultusunda öğrencilerin egzersiz yapmalarına bağlı olarak sosyal fizik kaygı puanlarının daha düşük çıktığı görülmüştür. Koparan, Öztürk ve Korkmaz (2010) beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlilik algısı ve fiziksel kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelendiği araştırmasında 22-55 yaş arasında olan çalışma grubunda sosyal fizik kaygı ile yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Türker ve ark (2018) spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısını inceledikleri araştırma bulgusunda bireylerin sosyal görünüş ve yaş, değişkenleri açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır ancak grup ortalamalarına bakıldığında sosyal fizik kaygı düzeyinin en yüksek olduğu grup 18 yaş ve altı olarak tespit edilmiştir. Karaoğlu (2022) pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimlerine ve sosyal görünüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada da sosyal görünüş kaygısı ile yaş değişkeni açısından anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür. Arpacı (2019)'un yaptığı üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısına yönelik çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının orta seviyenin altında olduğu sonucuna ulaşmıştır. Demografik değişkenler açısından ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yaş grubu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği ancak en yüksek sosyal fizik kaygı ortalamasının 17-20 yaş arasında olduğu en düşük kaygı ortalamasının ise 26 yaş ve üzeri yaş grubuna ait olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarında boy değişkeni bakımından 162 cm ve üzeri olanların sayısı daha fazladır. Son test puan ortalamalarına bakıldığında deney gurubu sosyal fizik kaygı ortalamasında önemli azalma olduğu belirlenmiştir. Abanoz (2016) egzersiz yapan adolesanların sosyal fizik kaygı durumlarını incelediği çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyinin boy değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, boy uzunluğu arttıkça kaygı durumunun azaldığı yönünde sonuca ulaşılmıştır. Farklı bir bulguya rastlayan Öztürk (2020) spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel kaygı

durumları ile egzersiz yapmaları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik çalışmasıdır. Bu çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyinin boy değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ancak grup içindeki ortalamalara bakıldığında boy uzunluğu arttıkça sosyal fizik kaygı ortalamalarının azaldığı yani daha düşük kaygı durumu olduğu görülmüştür.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarında kilo değişkeni bakımından 62-72 kilo olanların sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Fiziksel egzersiz etkinliklerine katılan bu yaş grubundaki bireylerde sosyal fizik kaygının belirgin olarak azaldığı söylenebilir. Öztürk (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin kilo değişkeni açısından sosyal fizik kaygı düzeyine bakıldığında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık oluşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmadaki yaş grupları arasında ortalamalara bakıldığında 50 kg ve altında olan grubun sosyal fizik kaygısının 81 kg ve üzeri kiloya sahip grubun ortalamasından daha düşük olduğu, yani kilo arttıkça sosyal fizik kaygı durumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Gümüş (2017) egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin yaşam kalitesi bağlamında yaptığı çalışmada kişileri zayıf, normal, kilolu diye gruplandırmış ve bu gruplar arasında sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında fark bulamamıştır. Zayıf grubuna dahil olan kişilerin sosyal fizik kaygı ortalamalarının, şişman normal grubuna dahil olan kişilere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Araştırma bulguları incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında medeni durum değişkeni bakımından evli olan katılımcıların çoğunlukta olduğu belirlenmiştir. Sosyal fizik kaygı düzeylerinin bu grupta belirgin biçimde azaldığı söylenebilir. Gümüş (2017) egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi üzerine yapılan bir çalışmada medeni durumun sosyal fizik kaygı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler puanlarında anlamlı farklılığa yol açtığı görülmektedir. Yapılan analizler neticesinde bekâr öğretmenlerin sosyal fizik kaygı puanlarının evli öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin incelendiği bir çalışmada araştırmaya katılanların medeni durum değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilemediği ancak gruplar ortalamalarına bakıldığında evli kişilerin bekar kişilere oranla sosyal fizik kaygı ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Yağan, 2019). Başka bir fitness merkezine giden bireylerin yeme

tutumlarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada bekâr ve evli bireylerin sosyal görünüş ölçeğine göre aralarında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı ancak grup ortalamalarında bekar kişilerin evli kişilere oranla sosyal fizik kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çetintürk, 2021). Şahin (2018)'in spor salonuna giden yetişkinlerin sosyal fizik kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında medeni durum değişkeni açısından araştırmaya katılan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmediği ancak bekar kişilerin evli kişilere oranla daha yüksek sosyal fizik kaygı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karaoğlu (2022) pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimleri ve sosyal görünüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yaptığı çalışmasında katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmediği ancak bekar kişilerin evli kişilere oranla sosyal fizik kaygı ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Öğrenim durumu değişkeni bakımından deney ve kontrol grubundaki katılımcıların birçoğunun üniversite mezunu oldukları tespit edilmiştir. Sosyal fizik kaygının azaldığı grupta üniversite mezunu olanların öne çıktığı yorumu yapılabilir. Halk eğitim merkezlerinde sportif eğitim alan 1467 kadın üzerine yapılan çalışmada serbest zaman tatmin, mutluluk, sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sosyal fizik kaygı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Eğitim düzeyi Ön Lisans/Lisans olanların eğitim düzeyi lise ve lisansüstü olanlara göre ortalama SFKE daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Aydos, 2021). Pilates eğitimi alan kadınların sosyal görünüşlerine yönelik yapılan bir araştırmada farklı spor merkezlerinde pilates eğitimi alan 608 kadın katılımcının çalışmaya katılımı sonucunda sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmış ve eğitim durumu yükseldikçe kaygı düzeyinin azaldığı yönünde bulguya rastlanmıştır (Karaoğlu 2022). Çetintürk (2021) 'in yaptığı fitness merkezine giden bireyler üzerindeki sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada puan ortalamalarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ancak ortalamalara bakıldığında ortaokul mezunu olan kişilerin sosyal fizik kaygılarının, lisansüstü mezunu olan kişilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pehlivan, Ada ve Öztaş (2017) ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları üzerine yaptığı araştırmada SFK ve eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ancak ilk-orta, lise, üniversite eğitim gruplarında sosyal fizik kaygı

ortalamalarının en düşüğü üniversite grubunda görülürken, en yükseğı ise ilk-orta eğitim grubuna ait olduğı görülmüştür.

Araştırma bulguları incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında çalışanların sayısının daha fazla olduğı belirlenmiştir. Fiziksel egzersizlere katılan deney grubundaki çalışan katılımcıların sayıca fazla olmalarından kaynaklı, sosyal fizik kaygı düzeylerinin egzersiz sonucu belirgin biçimde azaldığı söylenebilir. Çetintürk (2021)'ün yaptığı çalışmada fitness merkezlerine giden kişilerden oluşan çalışma grubunda kişilerin çalışma durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyinde çalışmayan bireylerin çalışan bireylere göre daha kaygılı oldukları yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre saptanmıştır. Korkmaz ve Uslu (2020)' de fitness yapan bireyler üzerine yaptığı araştırmasında sosyal görünüş kaygı düzeylerinin çalışma durumlarına göre farklılık gösterdiği yönünde sonuçlara ulaşmışlardır. Çalışan ve gelir sahibi olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin çalışmayan bireylere göre daha düşük olduğı yönünde sonuçlara ulaşılmış 9ortalamalarının daha yüksek olduğı yani kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Duygu Durum Düzeyleri Üzerindeki Etkinin Tartışılması

Araştırmada deney grubunda bulunan katılımcıların ön test ve son test pozitif ve negatif duygu durumları ortalamaları analiz edildiğinde, deney grubundaki kadınların pozitif duygu durum ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(35)}=-2,868$, $p<,01$). Bu durum sedanter kadınların fiziksel egzersizlere katılımı duygu durumlarını pozitif yönde etkilediğı görülmektedir. Aynı şekilde deney grubundaki kadınların negatif duygu durum ön test- son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(35)}=4,652$, $p<,01$). Bu durumda sedanter kadınlarla yürütölen fiziksel egzersiz etkinliklerinin içeriklerinin kadınların negatif duygu durumlarını azalttığı söylenebilir. Belli bir süre devam eden araştırma kapsamında ki çevrimiçi olarak yapılan pilates egzersizleri kadınların pozitif duygu durumunu artırırken negatif duygu durumunu azaltmıştır. Yapılan egzersizler kişiler üzerinde birçok anlamda olumlu etki göstermiş ve hareketsiz olarak devam eden yaşamlarında egzersizle birlikte kendilerini daha iyi hissetmeye başladıkları söylenebilir.

Kontrol grubu kadınların pozitif-negatif duygu durum ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik yapılan istatistiksel analize göre kontrol grubu kadınların hem pozitif duygu durum puan ortalamaları arasında hem de negatif duygu durum puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak ortalamalara bakıldığında pozitif duygu durumu için son test puan ortalamasının, ön test puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu, bu sebeple az da olsa olumlu yönde artış gösterdiği yorumu yapılabilir. Bu veriden hareketle kişilerin fiziksel aktiviteye katılmıyor olmaları ve egzersiz yapmadan yaşamlarına devam etmeleri kişilerin duygu durumlarında çok fazla bir değişim olmadığı sonucuna ulaştırabilir.

Deney ve kontrol grubu kadınların pozitif duygu durum ön test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu pozitif duygu durum ön test puan ortalamaları ile kontrol grubu pozitif duygu durum ön test puan ortalamaları pozitif duygu durum bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Deney ve kontrol grubu kadınların pozitif duygu durum son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu pozitif duygu durum son-test puan ortalamalarının kontrol grubu pozitif duygu durum son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(65)} = 5,883$, $p < .01$). Bu bulgu fiziksel egzersiz yapan deney grubu kadınların egzersiz yapmayan kontrol grubu kadınlara göre duygu durumlarının pozitif yönde artış gösterdiğini göstermektedir ($X = 3,90$).

Deney ve kontrol grubu kadınların negatif duygu durum ön test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu negatif duygu durum ön test puan ortalamaları ile kontrol grubu negatif duygu durum ön test puan ortalamaları negatif duygu durum bakımından anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$). Deney ve kontrol grubu kadınların negatif duygu durum son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu negatif duygu durum son-test puan ortalamalarının kontrol grubu negatif duygu durum son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(65)} = -2,681$, $p < .01$). Bu bulgu fiziksel egzersiz yapan deney grubu kadınların egzersiz yapmayan kontrol grubu kadınlara göre duygu durumlarının daha pozitif olduğunu yani negatif duygu durumlarının daha az olduğunu göstermektedir ($X = 1,75$). Bu bilgiden hareketle fiziksel egzersizin yapan kişilerin fiziksel egzersiz yapmayan kişilere göre birçok anlamda olumlu duyguları arttırdığını, olumsuz duygulardan uzaklaştığını, kişilerin kendilerini daha, iyi daha mutlu,

daha rahat, daha kendini beğenen ve seven kişiler olarak hissetmelerini sağladığı söylenebilir.

Araştırma kapsamında düzenli olarak egzersize katılımın kişilerdeki pozitif- negatif duygu duruma etkisi olduğu, pozitif duygu durumlarının egzersizle birlikte arttığı, negatif duygu durumunun ise azaldığı bulguları nitel verilerle de desteklenmiştir. Araştırmanın nitel verilerinden olan pilates günlüğüm ve durum günlüğüm bulguları doğrultusunda deney grubu katılımcılarına fiziksel aktivite sonrası hissettiklerine yönelik soruda “iyi-kötü-mutlu-enerjik-sağlıklı” sınıflandırmalarından, ilk haftalarda iyi-mutlu-enerjik hisseden kişi sayısı az iken son haftalarda büyük bir artış olmuş, sağlıklı hisseden kişi sayıları ilk haftalarda hiç yok iken son haftalara doğru artış görülmüştür. Kötü hisseden kişi ise yoktur. Kontrol grubunda ise herhangi bir fiziksel aktivite yapmıyor olmak ile ilgili hissettiklerine yönelik soruda ilk hafta itibariyle katılımcıların büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite yapmaması ile alakalı kendilerini kötü hissettikleri görülmektedir. Son haftaya gelindiğinde ise kötü hisseden kişi sayısı artarken, iyi hisseden kişi sayısı azalmıştır. Mutlu ve enerjik hisseden kişi sayıları düşük seviyede sabit kalmıştır. Bu bulgular doğrultusunda düzenli olarak bir fiziksel aktivite ya da egzersize katılıyor olmak kişiler üzerinde olumlu duyguların arttığı yönünde yorum yapılabilir. Fiziksel aktivite ile birlikte kişilerin günlük hayattaki olumsuzluklardan, iş yoğunluğundan, aile sorumluluklarından, sosyal çevre problemlerinden sıyrılarak tamamen yapmış olduğu egzersize odaklanarak kendisini iyi hissettiği söylenebilir. Kişinin kendisi için bir aktivite yapıyor olması pozitif duygu durumunu artırdığı, negatif duygu durumunu azalttığı söylenebilir.

Alanyazın tarandığında bazı çalışmalarda pozitif ve negatif duygu durumu kavramının öznel iyi oluş kavramı ile benzer bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Tuzgöl Dost, 2010; Diener, 2000; Eryılmaz ve Kara, 2019; Öztürk ve Çetinkaya, 2015; Türkdoğan, 2010). Buna göre öznel iyi oluş kavramı içerisinde kabul edilen ve değerlendirilen çalışmalar, bu çalışmada çıkan pozitif ve negatif duygu durumlarından elde edilen veriler ile karşılaştırılarak tartışılabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite yapan bireyler ile fiziksel aktivite yapmayan bireylerin pozitif ve negatif duygu düzeylerini karşılaştıran çalışmalar oldukça sınırlıdır. Baydar Arıcan (2020), fiziksel aktivite sonrası analiz sonuçlarına göre olumsuz ve olumlu duygular deney ve kontrol gruplarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Deney grubunun olumlu

duyguları, kontrol grubunun olumsuz duygularından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Olumsuz duygular ise kontrol grubunda olumlu duygulardan anlamlı derecede daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Balcı Şen (2022) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin rekreatif aktivitelere katılma durumlarına göre incelediği çalışmasında spor merkezine üye olan ve düzenli fiziksel aktiviteye katılan kişilerin öznel iyi oluş puanları ile anlamlı farklılık oluşturmadığı sonuçlarına ulaşmıştır. Öztürk ve Çetinkaya (2015), Yerlisu Lapa ve Haşıl Korkmaz (2017); tarafından yapılan araştırmaların sonucunda ortaya çıkan öğrencilerin fiziksel aktivite değeri ile pozitif duygu durumu arasında pozitif doğrusal ilişkili olduğu görülmüştür. Öztürk ve Çetinkaya (2015) eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ile farklı durumları incelediği çalışmasında katılımcıların spor faaliyetlerine katılmasının olumlu duygu puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, spor faaliyetine katılan kişilerin olumlu duygu puanlarını spor faaliyetine katılmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yerlisu Lapa ve Haşıl Korkmaz (2017), fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duygu duruma etkisinin cinsiyete göre karşılaştırmıştır. Çalışma bulgularına göre toplam fiziksel aktivite değeri ile pozitif-negatif duygu durumu puanı arasında ilişkiler incelendiğinde; pozitif duygu durum ile fiziksel aktivite arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu belirlenmiştir. Negatif duygu durumu ile bir ilişki olmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Yüceant, Ünlü ve Balanlı (2019), üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışmasında spor yöneticiliği öğrencilerinin sosyal etkinliğe katılma değişkeni açısından negatif- pozitif duygu düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada anlamlı farklılık olduğu görüşmüştür. Sosyal etkinliğe katılım gösteren öğrencilerin pozitif duygu durumlarının, katılmayan öğrencilerinde negatif duygu durumlarının yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bozdağ ve Kaplan (2021), sporcü ve sedanter üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları üzerine karşılaştırma yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin spor yapma değişkeni açısından pozitif-negatif duygu düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırma sonucunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan bireylerin pozitif duygu puan ortalamalarının spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapmayan bireylerin negatif duygu puan ortalamaları ise spor yapan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güler (2020) sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyleri ve duygu durumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kişilerin egzersiz yapma duruma göre pozitif duygu durum puanları arasında anlamlı fark bulunmamışken, egzersiz yapma duruma göre negatif duygu durum puanları arasında anlamlı fark olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Egzersiz yapmayan grubun negatif duygu durum puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Alan yazın tarandığında birçok araştırma, egzersizin pozitif duygu durumunu yükseltirken, negatif duygu durumunu düşürdüğünü bulgulamıştır (Arslanboğa, 2021; Eryılmaz ve Unur, 2019; Hug ve ark., 2009; Öztekin ve Tezer, 2009; Ryan ve ark., 2010).

Deney grubu katılımcılarının son test analizine göre fiziksel egzersizlerin her yaş grubundaki katılımcılarda olumlu duygu durumu etkisinin arttığı, olumsuz duygu durumu etkisinin azaldığı görülmektedir. Özellikle yaş grubu bakımından egzersize katılan ve sayıca fazla olan 44 yaş ve üzeri katılımcıların olumlu duygu durumu arttığı önemli bulgu olarak değerlendirilmektedir. Kontrol grubunun ön test ve son test ortalamalarında ciddi bir farklılık olmaması fiziksel aktivite yapan deney grubunun olumlu duygularında pozitif yönde bir farklılık verdiği yorumu yapılabilir.

Araştırmada deney ve kontrol grubu katılımcılarının son test analizine göre fiziksel aktivite yapan kişilerin olumlu duygu durum ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma grubunda 162 boy cm ve üzeri olan kişi sayılarının daha fazla olması ile ilgili olarak 162 cm ve üzeri olan kişilerin pozitif duygularında etkili olduğu söylenebilir. Bu durumda fiziksel egzersiz etkinliklerinin deney grubunun lehine pozitif ve negatif duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği ve pozitif duyguyu arttırırken negatif duyguyu azalttığı söylenebilir.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarında kilo değişkeni bakımından 62-72 kilo olanların sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Fiziksel egzersiz etkinliklerine katılan deney grubundaki bu kilo aralığında olan bireylerde pozitif duygu durumun arttığı negatif duygu durumunun azaldığı söylenebilir. Kontrol grubu bireylerinin son test ortalamaları ile ilişki olarak ise pozitif duygu durumun azda olsa arttığı, negatif duygu durumunda ortalamalarında az da olsa azaldığı söylenebilir. Karaçam ve Pulur (2016) beden eğitimi öğretmenleri üzerine yaptığı psikolojik iyi oluş çalışmasında gruptaki bireylerin beden kitle indeksine göre zayıf, normal, kilolu ve obez olarak sınıflandırmıştır. Buna göre psikolojik iyi oluş ve kilo değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin beden kitle indeksi puanları incelendiğinde normal kiloya sahip öğretmenlerin diğerlerine göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Konun ile ilgili alan yazın taraması sonucu fiziksel egzersizlerin olumlu-olumsuz duygu durumu ile boy ve kilo değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen yönelik

çalışmaya rastlanamamıştır. Araştırmanın bu yönüyle alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada deney grubunun büyük çoğunluğunu evli kişilerin oluşturması ile ilişkili olarak ön-son test pozitif duygu durum ortalamalarının artması ile evli olan kişilerin fiziksel aktivite ile birlikte pozitif duygu durumlarının arttığı negatif duygu durumlarının azaldığı yorumu yapılabilir ($X_{ilk}=3,90$; $X_{son}=3,87$). Literatür taramasında bu konu ile ilgili farklı bulgulara rastlanmıştır. Kartal(2021) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde duyguların karar verme ve öz yeterlilik üzerine yaptığı araştırmasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin pozitif duygu durum puanlarının medeni duruma göre bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Buna karşın negatif duygu durumu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Evli beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin negatif duygu durum puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Özcan (2019) yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin medeni durum değişkenine göre evlilerin lehine anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Kabal (2019) öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ve mutluluk düzeyleri üzerine yaptığı çalışmasında, öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılığa göre evli öğretmenlerin mutluluk düzeyleri bekâr öğretmenlerin mutluluk düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek çıktığı görülmektedir.

Deney ve kontrol gruplarının öğrenim seviyesi dağılımlarına bakıldığında grubun büyük çoğunluğunu üniversite mezunu olan kişilerin oluşturduğu görülmektedir. Aynı ayrı ön-son test pozitif-negatif duygu durum ortalamaları ile karşılaştırıldığında deney grubunun üniversite mezunu kişilerin fiziksel aktivite sonrası pozitif duygu durumlarında artış, negatif duygu durumlarında azalma olduğu söylenebilir. Kontrol grubunun ise yine büyük çoğunluğunu üniversite mezunu kişilerin oluşturduğu görülmektedir. Ön test- son test pozitif duygu durum ve negatif duygu durum ortalamalarına göre, üniversite mezunu olan kişilerin fiziksel bir egzersiz yapmıyor oluşları pozitif duygu durumunda biraz artış gösterirken aynı şekilde negatif duygu durumlarında da biraz artış görülmektedir. Buna göre kontrol grubunun fiziksel egzersiz yapmaması hem pozitif hem negatif duygu

durumunda artış görüldüğü söylenebilir. Konuya ilişkin alan yazın incelendiğinde öznel iyi oluşun eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşmadığı birçok araştırmada tespit edilmiştir. Dağ (2019) spor merkezi çalışanlarının öznel iyi oluş düzeylerinin iş ve yaşam doyumu üzerine etkisini incelediği çalışmasında eğitim seviyesinin öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştı. Ertürk, Kara ve Güneş (2016) psikolojik iyi oluş üzerine çalışmasının araştırma grubunu öğretmenler oluşturmuştur. Öğretmenlerin lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerine yönelik sınıflandırmasında, psikolojik iyi oluşun öğrenim durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği bulgularına ulaşmıştır. Bilgin (2017), tarafından mutluluk ve yaratıcılık arasındaki ilişkinin psikolojik ve yaratıcılık boyutları açısından ele aldığı araştırmasında, çalışanlar ve öğrenciler olmak üzere iki gruptan oluşan toplam 150 katılımcıya yapılan araştırmada çalışanların eğitim seviyesi ile mutluluk, olumlu etki, olumsuz etki, öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir.

Deney ve kontrol gruplarının her isinde de çalışan kişilerin daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışan kişilerin fiziksel egzersize katılıyor olmaları ön test- son test ortalamaları ile ilişkili olarak pozitif duygu durumlarının arttığı, negatif duygu durumlarının ise azaldığı biçiminde yorumlanabilir. Kontrol grubunda ise yine çalışan kişilerin fazla olması ve ön test- son test ortalamaları ile ilişkili olarak fiziksel aktivite yapmıyor olmaları pozitif duygu durumunu biraz arttırırken negatif duygu durumunu da biraz arttırmış olduğu biçiminde yorumlanabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada öğretim yöntemleri ile desteklenmiş çevrimiçi yapılan pilates egzersizlerinin sedanter kadınların sosyal fizik kaygı ve duygu duruma etkisi incelenmiştir. Sedanter kadınların deney ve kontrol grubu olarak sınıflandırıldığı çalışmada pilates egzersizlerinin çevrimiçi ortamda ön test ve son test bulgularına dikkat çekilmiştir. Alanda yapılan çalışmalar ve bulgular ele alındığında egzersiz sürecinin sosyal fizik kaygı ve duygu duruma etkileri üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, deney grubundaki kadınların sosyal fizik kaygı ön test- son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı farklılık görülürken kontrol grubu kadınları sosyal fizik kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Deney ve kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı ön test puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deney ve kontrol grubu kadınların sosyal fizik kaygı son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu sosyal fizik kaygı son test puan ortalamalarının kontrol grubu sosyal fizik kaygı son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda deney grubundaki kadınların pozitif duygu durum ve negatif duygu durum ön test- son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı farklılık görülürken kontrol grubu kadınların pozitif duygu durum ve negatif duygu durum ön test- son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deney ve kontrol grubu kadınların pozitif duygu durum ve negatif duygu durum ön test puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Deney ve kontrol grubu kadınların pozitif duygu durum ve negatif duygu durum son test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu pozitif duygu durum son- test puan ortalamalarının kontrol grubu pozitif duygu durum son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği, deney grubu negatif duygu durum son- test puan ortalamalarının kontrol grubu negatif duygu durum son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Bu doğrultuda araştırma sonuçlarından hareketle aşağıda yer alan öneriler sunulabilir:

- ✓ İnternet tabanlı eğitim farklı alanlarda uygulanabilir.

- ✓ Sosyal fizik kaygı düzeyini azaltacak ve duygu durumu olumlu yönde etkileyebilecek yönde etkinlikler geliştirilerek çok sayıda örnekleme pilates egzersiz uygulamaları gerçekleştirilebilir.
- ✓ Pilates egzersizleri hibrit yöntem ile (çevrim içi ve yüz yüze) verilerek sosyal fizik kaygı ve duygu durum etkisi araştırılabilir.
- ✓ Pilates egzersizleri kapsamında uygulanan uzaktan antrenman programı başka branşlara uygulanabilir.
- ✓ Alan ve branşa bağlı olarak çeşitli yaş gruplarında öğrenmeyi destekleyici görsel içerikler, videolar kullanılabilir ve bu şekilde uzaktan öğretim somutlaştırılabilir.
- ✓ Araştırma grubunun sınırlılıkları genişletilerek hamile kadınlarla ya da erkeklerle çalışmalar planlanabilir.
- ✓ Sosyal boyut ölçümleri dışında branşa bağlı olarak antropometrik ölçümlerle takipler yapılabilir.
- ✓ Antrenman süreçlerine çevrimiçi diyetisyen desteği entegre edilerek, sağlıklı beslenme ve süreç takibi ile birlikte yürütülebilir.

7. KAYNAKLAR

- Abanoz, Ö. (2016). Egzersiz Yapan Adölesanların Sosyal Fizik Kaygı Durumlarının İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Adıgüzel, İ. (2017). Küresel Fiziksel Aktivite Anketinin (GPAQ) Türkçeye Uyarlanması, Güvenirlik ve Geçerliliğinin Bornova Belediyesi Çalışanlarında Değerlendirilmesi (Tıp Uzmanlık Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akkuş, Y., Türk, R., & Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 120-126.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300.
- Altıntaş A., & Aşçı F.H. (2005). Fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 101-104.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi ve Spor* (6. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Evi.
- Arslanboğa, T. (2021). Fiziksel Aktiviteye Katılımlarına Göre Öğretmenlerin Kaynaştırma Eğitime Yönelik Duygu, Tutum ve Kaygılarının İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi, Muş.
- Arpacı, E. (2019). Spor ve Sanat Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39-48.
- Aydın, A. (1998). *Sınıf yönetimi*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aydos, H. (2021). Halkeğitim Merkezlerinde Sportif Eğitim Alan Kadınların Serbest Zaman Tatmin, Mutluluk ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Balı Şen, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeylerinin Rekreatif Aktivitelere Katılma Durumlarına Göre İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk üniversitesi, Konya.
- Barbaros, H. (2021). Online Eğitim İle Yüz Yüze Eğitim Sürecinin Öğretmen Ve İdareci Görüşleri Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Kırgızistan- Türkiye Manas Üniversitesi, Bişkek.
- Barron, A. (1998). Designing Web-based training. *British journal of educational technology*, 29(4), 355-370
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik insan kaynakları yönetimi*, İstanbul: Kariyer yayınları.
- Baydar Arıcan, H. Ö. (2020). Sevgi Evlerinde Kalan Ergen Kızlara Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İletişim Becerilerine ve Olumlu Olumsuz Duygulara Etkisi (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bıçer, B., Yüktaşır, B., Yalçın, H. B., & Kaya, F. (2009). Yetişkin Bayanlarda 8 Haftalık Aerobik Dans Egzersizlerinin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- Bilgin, D. (2017). Understanding the Relationship Between Happiness and Creativity in Terms of the Dimensions of Psychological and Subjective Well-Being (Doctoral dissertation). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Bozdağ, B., & Kaplan, E. (2021). Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları üzerine bir karşılaştırma. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 211-220.

- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(3), 329-335.
- Bryan, M., & Hawson, S. (2003). The benefits of Pilates exercise in orthopaedic rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics, 18*(1), 126-129.
- Büyükkaragöz, S., & Çivi, Ç. (1996). *Genel öğretim yöntemleri* (6. Baskı). İstanbul: Öz Eğitim Yayınları.
- Büyükkaragöz, S., & Çivi, C. (1999). *Genel öğretim metotları, öğretimde planlama uygulama* (10. Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Deneyisel desenler için veri analizi el kitabı*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Camkıran, N., Sersan, V., & Yıldız, K. (2021). Spor Ortamında Teknoloji Kullanımına Yönelik Bir Derleme Çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6*(2), 162-177
- Can, A. (2019). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. 7. Baskı. Pegem Akademi, İstanbul, 393 s.
- Can E (2020). Coronavirüs (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye’de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi, 6*(2): 11-53.7
- Can, H., Lu, M., & Gan, L. (2011). The research on application of information technology in sports stadiums. *Physics Procedia, 22*, 604-609.
- Caner, Z. G., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş., Kara, E., & Bildik, C. (2020). Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences. 1*(3), 25-33.
- Clark, L. H. ve Starr, I. (1968). *Secondary School Teaching Method* (2nd End). New York: MacMillan Co. London: Collier-McMillan Lt.
- Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current directions in psychological science, 15*(3), 122-125.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. C. (1997). Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organization. Perigee Book, New York, 1997.
- Cotigă, M. I. (2012). Development and validation of a Romanian version of the expanded version of Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X). *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 33*, 248-252.
- Creswell, J.W., & Plano Clark, V.L. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. (2nd ed.). Los Angeles: Sage.
- Creswell, J W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research* (4th ed.). Boston: Pearson.
- Creswell, J. W. (2013). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. Pegem Yayıncılık, Ankara, 131s.
- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann M. L., & Hanson W. E.(2003). Advanced *mixed methods research designs*”. Tashakkori, A ve Teddue C. (Editör).pp. 209- 239. Handbook of Mixed Methods in Social and Behoviroal Research. Londra: *Sage Publication*.
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Laranjo, L., Bernardo, L. M., & Silva, A. (2011). A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. *Archives of physical medicine and rehabilitation, 92*(12), 2071-2081.
- Çaha, Ö. (1999). Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak. *Düşünen Siyaset Dergisi, 1*, 115-125.
- Çetintürk, M. (2021). Fitness merkezin giden bireylerin yeme tutumlarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

- Çepikkurt, F. & Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1 (2): 17-24.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K., & Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 4(1), 95-107.
- Çöndü A. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri* (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Dağ, A. (2019). Spor Merkezi Çalışanlarının Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İş Ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Sakarya İli Örneği (Yüksek lisans tezi). Sakarya uygulamalı bilimler üniversitesi, Sakarya.
- Dargut, T., Torun, F., & Erdem, M. (2016). Uzaktan eğitim araştırmaları üzerine kesitsel bir alan yazını incelemesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 71-93.
- Davison, T.E., & McCabe, M.P. (2005). Relationship between men's and women's body image and their psychological, social and sexual functioning. *Sex Roles*, 5: 463-475.
- Demirel, Ö.(2004).*Öğrenme sanatı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Demirel, Ö. (2005). *Eğitimde Program Geliştirme*, Ankara.
- Demirel, Ö. (2017). *Eğitimde program geliştirme kuramdan uygulamaya* (25. Baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Demirci, A. (2006). *İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları*. İstanbul: Değişim Yayınları.
- Demirhan, G. (2002). Spor eğitiminde yöntem, strateji, teknik kavram ve uygulamaları. *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Seminer Metinleri*.(80-87).
- Demirhan, G.(2006). *Spor Eğitiminin Temelleri*, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Di Lorenzo, C. E. (2011). Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation?. *Sports health: A Multidisciplinary Approach*, 3(4), 352-361. doi: 10.1177/1941738111410285
- Dooley, L. M. (2002). Case study research and theory building. *Advances in Developing Human Resources*, 4(3), 335-354.
- Doğan Y. (2005). Organizasyonlarda Pozitif Ve Negatif Duygusallığın Çalışanların Görev Ve Bağlamsal Performansları Üzerine Etkisini Belirlemeye Yönelik Kayseri'de Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Doğan, Y., & Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(18), 165-190.
- Dos Santos, N.T.O., Raimundo, K. C., da Silva, S. A., Souza, L. A., Ferreira, K. C., Santo Urbano, Z. F. B., Gasparini, A.L.P., & Bertencello, D. (2017). Increased strength of the scapular stabilizer and lumbar muscles after twelve weeks of Pilates training using the Reformer machine: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(1), 74-80. doi: [10.1016/j.jbmt.2016.05.005](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2016.05.005)
- Dönmez, A. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri ve Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi (Sakarya İli Örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ellsworth, A. (2009). *Pilates anatomy*. San Diego: *Thunder Bay Press*, 8-10.
- Elmas, H. (2013). Bulut teknolojisinin uygulama sunucularının yönetimi ve performansı üzerindeki etkisi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Eminoğlu Küçüktepe, S., Çelenk, S. (Ed.) (2016). *Öğrenme- Öğretme Yöntem ve Teknikleri: Öğretim İlke ve Yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi.
- Emiroğlu, D ve Özmaden, M. (2020). Üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1035-1046.
- Ergenekon, B. (2021). Covid-19 Salgını Sürecinde Beden Eğitimi Ve Spor Bölümleri Öğrencilerinin Uzaktan Eğitime Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Güneydoğu Anadolu Bölgesi Örneği (Yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Erman, M. S. (2017). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Eskici, G. (2020). Covid-19 karantinası: beslenme, ağırlık kontrolü ve bağışıklığa yönelik öneriler gündem: Karantinada ramazan ayı beslenme önerileri. *Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1-9
- Ertürk, S. (1998). *Eğitimde Program Geliştirme*, Ankara: Metaksan.
- Ertürk, A., Kara, S. B. K., & Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Eryılmaz, A., & Kara, A. (2019). Öğretmenlerin öznel iyi oluşlarıyla kariyer uyumlulukları arasında amaçlar için mücadele etmenin aracı rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 1-21.
- Eryılmaz, G., & Unur, K. (2019). Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının karşılaştırılması. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 3(4), 562-578.
- Fidan, N. (2012). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*, Ankara: Pegem Akademi.
- Fidan, N. (1996). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*, Ankara: Alkım Yayınları.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (17.0 Update). Boston: Pearson.
- Güler, F(2020). Antalya İl Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Gümüş, E. (2017). Egzersizde Motivasyonel Düzenlemelerin ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin, Yaşam Kalitesi Bağlamında İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Hagger, M. S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health*, 25(1), 89-110. DOI: 10.1080/08870440903160990
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.
- Harmandar İ. H.(2004) *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*, Ankara: Nobel Basımevi.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 541S-550S.
- Hug, S. M., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K., & Hornung, R. (2009). Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health & Place*, 15(4), 971-980.
- Isacowitz, R. (2006). *Pilates* (2.baskı). United States: Human Kinetics
- Isacowitz, R., & Clippinger, K. (2011). *Pilates anatomy*, (First Edition). Champaign: Human Kinetics, 1-3.

- İçten, T. ve Bal, G. (2017). Artırılmış gerçeklik üzerine son gelişmelerin ve uygulamaların incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(2), 111- 136
- İşman, A. (2014). Teknolojinin felsefi temelleri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 1-19.
- Kabal, D.(2019). Öğretmenlerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Mutluluk Düzeyleri Üzerine Bir Çalışma (Kocaeli Örneği) (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karaçam, A., & Pular, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22.
- Karaoğlu, B. (2022). Pilates Eğitimi Alan Kadınların Boş Zaman Yönetimleri ve Sosyal Görünüşlerine Yönelik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, E (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinde Duyguların Karar Verme ve Öz Yeterlik Üzerine Etkisi (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Kaya, Z. (2002). *Uzaktan Eğitim*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Kemertaş, İ. (2001). *Uygulamalı genel öğretim yöntemleri: Öğretimde planlama ve değerlendirme*, (4. Baskı). İstanbul: Birsen Yayınevi.
- Keskin, K.C. (2018). Pilates Egzersizlerinin Kadınlarda Vücut Kompozisyonuna Etkisi (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kloubec, J. A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 661-667.
- Korkmaz, M., & Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Koparan, Ş., Öztürk, F., & Korkmaz N.H. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bursa örneği). *E-journal of New World Sciences Academy*, 5(4), 286-293.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R., Niefer, C. B., & Fleming, T. L. (2006). Coping with social physique anxiety in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 275-e9.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 62-76.
- Küçük, V., & Koç H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Küçükahmet, L. (2004). *Öğretimde planlama ve değerlendirme*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçükahmet, L. (2017). *Öğretim ilke ve yöntemleri* (27. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lamarche, L., Gammage, K. L., & Strong, H. A. (2009). The effect of mirrored environments on self-presentational efficacy and social anxiety in women in a step aerobics class. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 67-71.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 5(4), 275-282.
- Latey, P. (2002). Updating the principles of the Pilates method-Part 2. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 2(6), 94-101.

- Layman, D. K., & Rodriguez, N. R. (2009). Egg protein as a source of power, strength, and energy. *Nutrition Today*, 44(1), 43-48
- Merriam, S. B. (2013). Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber (Çev. Ed. Turan, S.). *Dikkatli bir gözlemci olmak* (Çev. H. Özen, M. Yalçın). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 111-130
- Merrithew, M., Komlodi, C., & Hope, A. (2006). Prime Time for Pilates. www.stottpilates.com.
- Merrithew, M. (2008). The First lady of pilates. <http://www.stottpilates.com> sayfasından erişilmiştir.
- Meşel, S., & Milert, A. (2007). Joseph Pilates' method and possibilities of its application in physiotherapy. *Rehabilitacja Medyczna*, 11(2), 19-28.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. London:Sage Publication.
- Muscolino, J. E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the "powerhouse"-I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 15-24.
- Mosston, M. (1992). Tug-O-War, no more: Meeting teaching-learning objectives using the spectrum of teaching styles. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 63(1), 27-56.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2001). *Beden Eğitimi Öğretimi*. E,Tüzemen (Çev), Ankara: Bağırhan Yapımevi
- Mosston M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education National*. 5. Edition. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2009). *Beden Eğitimi Öğretimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- Mülazımoğlu Ball, Ö., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2006). Sporcu Ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgisinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Mülazımoğlu Ballı Ö., & Aşçı F.H. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17, 11-19.
- Nebioğlu, D. (2006). *Beden Eğitimi Dersi (Genel Esasları, Planlaması ve Denetimi)* (2. Baskı), Bursa: Alp Yayınevi.
- Niedenthal, P. M., Jamin, B.H., & Setterlund, M. B. (1997). Being happy and seeing "happy": Emotional state mediates visual word recognition. *Cognition & Emotion*, 11(4), 403-432.
- Olivardia, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard review of psychiatry*, 9(5), 254-259.
- Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, 2. Basım Mart, 21-22.
- Özcan, Ö.(2019). Yerel Yönetimlerin Meslek Edindirme Kursları ve Halk Merkezleri Çatısı Altında Sunduğu Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Kadınların Akış Deneyimi ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Özsoy, K. ve Duman, B. (2017). Eklemeli imalat (3 boyutlu baskı) teknolojilerinin eğitimde kullanılabilirliği. *International Journal of 3D Printing Technologies and Digital Industry*. 1(1), 36-48.
- Öztürk, O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Kaygı Durumları ile Egzersiz Yapmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Öztekin, C., & Tezer, E. (2009). The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents. *Adolescence*, 44(174), 421-432.

- Öztürk, A., & Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pehlivan, Z., Ada, E. A. & Öztaş, G. (2017). Ev Kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Mersin Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford university press.
- Pilates, J.H., & Miller, W.J. (1945). *Pilates' Return to Life Through Contrology*.
- Poyraz, A. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Kullanılan Öğretim Strateji ve Yöntemleri*. Taşkiran, Y. (Ed) *Spor Bilimlerine Giriş ve Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri*. İzmir: Erol Ergün Basın Yayınevi.
- Ransdell, L. B., Wells, C. L., Manore, M. M., Swan, P. D., & Corbin, C. B. (1998). Social physique anxiety in postmenopausal women. *Journal of Women & Aging*, 10(3), 19-39.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological review*, 110(1), 145.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Sanlı, F. (2019). *Belediye Çalışanlarında Özgünlük, Olumlu veya Olumsuz duygu Durum ve Tükenmişlik Durumunun Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıdede, C.Ö. (2019). *Pilates Egzersizin Sedarter İnsanlar Üzerindeki Etkileri (Yüksek Lisans Tezi)*. Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıoğlu, B., Güngörmüş, H. A., & Işık, U. (2019). Serbest zaman engelleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: büro çalışanları örneği. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bodrum, (11-14 Nisan 2019)*, 92-97.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641
- Schmitt, B. (1999). Experiential marketing. *Journal of marketing management*, 15(1-3), 53-67.
- Selby, A. (2003). *Pilates for a Flat Stomach. Perfect in Abs in Just 15 Minutes a Day*
- Shedden, M., & Kravitz, L. (2006). Pilates exercise a research-based review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(3-4), 111-116
- Simonov, P. V. (2013). *The emotional brain: physiology, neuroanatomy, psychology, and emotion*. Springer Science & Business Media.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224
- Sönmez, V. (2001). *Program geliştirmede öğretmen el kitabı* (9. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık
- Sönmez, V. (2011). *Öğretim ilke ve yöntemleri* (6. Baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sünbül, A.M. (2011). *Öğretim ilke ve yöntemleri* (5. Baskı), Konya: Eğitim Kitabevi.
- Spink, K. S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 74(3_suppl), 1075-1078

- Şahin, A. (2018). Spor salonuna giden yetişkinlerin sosyal fiziki kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-26.
- Şenşık, Y. (2006). İlköğretim Okullarında Uygulanan Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinde Kullanılan Farklı Öğretim Yöntemlerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tamer, K., & Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset Matbaacılık.
- Taşpınar, M. (2014). *Kuramdan uygulamaya öğretim ilke ve yöntemleri* (6.Baskı), Ankara: Edge Akademi Yayıncılık.
- Tekin, Z. ve Karakuş, K. (2018). Gelenekselden akıllı üretime spor endüstrisi 4.0. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*. 7(3), 2103-2117.
- Türel, Y. ve Varol, A. (2005). Sanal sınıf eğitim merkezi otomasyonu. *BILTEK International Informatics Congress*, 345-364.
- Türker, A., Yusuf, E. R., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Türkdoğan, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Türkmen, M., & Özsarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*. 8(2), 55-67
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Usta, G. (2021). Farklı Türde Uygulanan Pilates Egzersizlerinin Sedanter Kadınlarda Fonksiyonel Hareket Analizi Performansına Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). 18 Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Ünlü, H. (2005). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri (Aksaray ve Kırşehir) (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Varol, G. (2007). Özel Öğretim Yöntemleri ve Özel Öğretim Yöntemlerinin Görsel Sanatlar Dersine Uygulanması (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Vural, B. (2004). *Öğretim Faaliyetlerinde Yöntem, Teknik ve Etkinlikler*, İstanbul: Hayat.
- Vural, Ö. (2010). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the Panas scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wild, B., Herzog, W., Schellberg, D., Lechner, S., Niehoff, D., Brenner, H., & Raum, E. (2012). Association between the prevalence of depression and age in a large representative German sample of people aged 53 to 80 years. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(4), 375-381.
- Yağan K, (2019). Fitness Merkezine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Yalın, H. İ. (2004). *Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yaman, Ç. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Teknolojileri ve Multimedya Kullanım Becerileri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 2, 291-313.

- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., Akyüz, H (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 863-869.
- Yavaş, M., & İlhan, A. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Bursa: Melisa Matbaacılık.
- Yenal, Ç. (2009). Uzaktan Eğitim (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yerlisu Lapa, T., & Haşıl Korkmaz, N. (2017). Fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duygu durumuna etkisinin cinsiyete göre karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3177-3187.
- Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*, İstanbul: Morpa Kampüs Yayınları.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (7. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (12. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, S.H. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemlerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Yılmazoğlu, D. (2021). Kişilik Özellikleri ve Duygu Durumun Satın Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sakarya
- Yüceant, M., Ünlü, H., & Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80.
- Yücel, A.S. ve Devecioğlu, S. (2011). "Spor Eğitiminde Bilgi ve İletişim Teknolojilerinin Kullanımı" 5. Uluslararası Bilgisayar ve Bilişim Teknolojileri Sempozyumu. Elazığ. Erişim adresi: <http://web.firat.edu.tr/icits2011/papers/27735.pdf>
- Yüksel, E. (2001). Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri(2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2 (3): 201-204
- Zalewska, A., Gałczyk, M., Sobolewski, M., & Białokoz-Kalinowska, I. (2021). Depression as compared to level of physical activity and internet addiction among polish physiotherapy students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10072.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Muğla: Gazi Kitabevi.
- Zorba, E., & Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve uygunluk*, Ankara: İnceler Ofset.

8. ÖZGEÇMİŞ







EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar; bu çalışma öğretim yöntemleri ile desteklenmiş çevrimiçi yapılan pilates egzersizlerinin sedanter kadınların sosyal fizik kaygı ve duygu duruma etkisinin incelenmesi için yapılmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde ‘kişisel bilgilerinize’ yönelik ikinci bölümde ise “sosyal fizik kaygısını” ölçmeye yönelik ve üçüncü bölümde ise “duygu durum” ölçmeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Çalışmada elde edilecek veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacak olup, kişi ve kurumlarla ilgili bir değerlendirme içermeyecektir. Maddelere vereceğiniz yanıtlar sonraki çalışmaların planlanmasında önemli olduğundan sorulara açıklıkla cevap vermenizi bekler, yapacağınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Lütfen ön ve son testlerde cevaplar arası eşleştirme yapabilmem için kendinize bir takma ad belirleyiniz ve tüm çalışma süresince aynı takma adı kullanınız.

Hangi gruptasınız?

- Pilates Yapan Grup
- Pilates Yapmayan Grup

1) Yaşınız?

.....

2) Boyunuz?

.....

3) Kilonuz?

.....

4) Medeni Durumunuz?

Evli () Bekar () Boşanmış () Diğer ()

5) Çocuk Sayınız?

Çocuk sahibi değilim () 1 çocuk () 2 çocuk () 3 çocuk () 4 çocuk ve üzeri (..)

6) Eğitim Durumunuz?

İlköğretim () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

7) Çalışma durumunuz?

Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli ()

EK-2: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ Dış görünüşünüzün başkaları tarafından değerlendirilmesinin size neler hissettirdiğini değerlendiren bir envanterdir.		Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1	Fiziksel görünüşümden memnunum.					
2	Beni çok zayıf veya şişman gösteren kıyafetler giymekten hiç endişe duymam.					
3	Fiziki görüntüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
4	Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
5	Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissederim.					
6	Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinir olmama sebep olur.					
7	Başkalarının yanındayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.					
8	Diğer insanlara fiziğimin ne kadar hoş görüldüğü konusunda son derece rahatım.					
9	Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
10	Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
11	Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissederim.					
12	Mayolu iken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sınırlı hissederim.					

EK-3: Olumlu-Olumsuz Duygu Durum Ölçeği

OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ		Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
Aşağıda bulunan duygu türlerini kendinizde bulunan seviyeye uygun şekilde sınıflandırınız.						
1	İlgili					
2	Sıkıntılı					
3	Heyecanlı					
4	Üzgün					
5	Güçlü					
6	Suçlu					
7	Ürkmüş					
8	Düşmanca					
9	Hevesli					
10	Gururlu					
11	Asabi					
12	Uyanık					
13	Utanmış					
14	İlhamlı					
15	Sinirli					
16	Kararlı					
17	Dikkatli					
18	Tedirgin					
19	Aktif					
20	Korkmuş					

EK-4: Pilates Günlüğüm (Deney Grubu İçin)

FİZİKİ GÖRÜNÜŞ SORU FORMU (PİLATES GÜNLÜĞÜM)

*Fiziki görünüş soru formu her hafta egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan kişinin nasıl görüldüğü ile alakalı kendi düşüncelerini öğrenmek için bazı soruları içerir.

1. Bedensel görüntünüzü nasıl tarif edersiniz ? (boy, kilo gibi)

İyi. Çünkü,

Orta. Çünkü,

Kötü, Çünkü,

2. Başkalarının sizin fiziksel görüntünüzle ilgili düşünceleri sizi nasıl etkilemektedir?

İyi. Çünkü,

Orta. Çünkü,

Kötü, Çünkü,

3. Vücudunuzda değiştirmek istediğiniz bir fiziksel özellik var mı ?

Evet. Ne- neler ?

Hayır. Çünkü,

4. Fiziksel aktivite süreci sonrası kendinizi nasıl hissettiniz ?

İyi. Çünkü,

Orta. Çünkü,

Kötü, Çünkü,

EK-5: Durum Günlüğüm (Kontrol Grubu İçin)

FİZİKSEL GÖRÜNÜM SORU FORMU (DURUM GÜNLÜĞÜM)

*Fiziki görünüş soru formu her hafta egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan kişinin nasıl görüldüğü ile alakalı kendi düşüncelerini öğrenmek için bazı soruları içerir.

1. Bedensel görüntünüzü nasıl tarif edersiniz ? (boy, kilo gibi)

İyi. Çünkü,

Orta. Çünkü,

Kötü, Çünkü,

2. Başkalarının sizin fiziksel görüntünüzle ilgili düşünceleri sizi nasıl etkilemektedir?

İyi. Çünkü,

Orta. Çünkü,

Kötü, Çünkü,

3. Vücudunuzda değiştirmek istediğiniz bir fiziksel özellik var mı ?

Evet. Ne- neler ?

Hayır. Çünkü,

4. Fiziksel aktiviteye katılmıyor olmak kendinizi nasıl hissettiriyor?

İyi. Çünkü,

Orta. Çünkü,

Kötü, Çünkü,

EK-6: Odak Grup Görüşme Deney ve Kontrol Soru Formu

D1. Sizinle yürüttüğümüz egzersiz etkinliklerini kendinize katkıları ile değerlendirir misiniz? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

D.2. Peki hiç sorun ile karşılaştınız mı?

D3. Fiziksel olarak bedeninde bir değişiklik hissettiniz mi?

D4. Egzersizlerle ilgili önerileriniz var mı?

K1. Sizinle yürüttüğümüz bu çalışmada her hangi bir egzersiz yapmıyorsunuz bu durum sizi nasıl etkiliyor? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

K2. Peki egzersiz yapmadığınız için günlük yaşamınızda bir sorun yaşadınız mı?

K3. Fiziksel aktivite yapmıyor olmaktan kaynaklı olarak bedeninizde bir farklılık hissediyor musunuz?

K4. Araştırma kapsamında önerileriniz var mı?

EK-7: Pilates Antrenörlük Belgesi



EK-8: Etik Kurul Onayı



EK-9: Tez Denetleme Listesi

