



**SAĞLIKLI YETİŞKİN KADINLARDA UYGULANAN 8 HAFTALIK
MAT PİLATES EGZERSİZİNİN DÜŞÜNME STİLLERİ,
PSİKOSOSYAL UYUM İLE MİZAÇ VE KARAKTER ÜZERİNE
ETKİSİ**

Emre Ozan TİNGAZ

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ARALIK, 2018

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 1(bir) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Emre Ozan

Soyadı: TİNGAZ

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza:

Teslim tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Sağlıklı Yetişkin Kadınlarda Uygulanan 8 Haftalık Mat Pilates Egzersizinin, Düşünme Stilleri, Psikososyal Uyum ile Mizaç ve Karakter Üzerine Etkisi

İngilizce Adı: The Effect of Pilates Exercise on Thinking Styles, Psychosocial Adaptation, Temperament and Character on Healthy Adult Women

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Emre Ozan TİNGAZ

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Emre Ozan TİNGAZ tarafından hazırlanan “Sağlıklı Yetişkin Kadınlarda Uygulanan 8 Haftalık Mat Pilates Egzersizinin, Düşünme Stilleri, Psikososyal Uyum ile Mizaç ve Karakter Üzerine Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Prof. Dr. Muhsin HAZAR)

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan:

Üye:

Üye:

Üye:

Tez Savunma Tarihi:/...../.....

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikli olarak yardımlarını ve desteğini benden esirgemeyen, bu süreçte her anlamda yanımda olan danışmanım Prof. Dr. Muhsin HAZAR'a teşekkürü bir borç bilirim. Tez izleme sürecinde beni yalnız bırakmayan, Prof. Dr. Metin KAYA ve Doç. Dr. Hakan Sunay hocalarıma rehberliklerinden dolayı teşekkür ederim. Akademik hayatımda her zaman yanımda olan, desteklerini her anlamda hissettiğim aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

SAĞLIKLI YETİŞKİN KADINLARDA UYGULANAN 8 HAFTALIK MAT PİLATES EGZERSİZİNİN, DÜŞÜNME STİLLERİ, PSİKOSOSYAL UYUM İLE MIZAÇ VE KARAKTER ÜZERİNE ETKİSİ

(Doktora Tezi)

Emre Ozan TİNGAZ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Aralık, 2018

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık mat Pilates egzersizinin sağlıklı yetişkin kadınlarda düşünme stilleri, psikososyal uyum ile mizaç ve karakter üzerine etkisini araştırmaktır. Bu doğrultuda, yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmaya, 19-39 yaşları arasında, 20 deney 22 kontrol grubundan oluşan, 42 gönüllü katılmıştır. Psikososyal uyumu ölçmek için, Hacettepe Kişilik Envanteri, düşünme stillerini ölçmek için, Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği ve mizaç ve karakteri ölçmek için ise Mizaç ve Karakter Envanteri, fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. SPSS 23 kullanılarak yapılan analizlerde; bağımlı örneklem t-testi, Ki-Kare, Shapiro Wilk ve Mann Whitney U, Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kurgulanmıştır. 8 hafta sonunda yapılan ölçümler sonucunda, düşünme stilleri açısından ne kontrol grubunda ne de deney grubunda istatistiki olarak anlamlı bir değişme meydana gelmemiştir. Hacettepe kişilik envanterinin sonuçları kontrol grubu için incelendiğinde; kişisel uyum, kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, psikotik belirtiler, nevrotik eğilimler, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve anti sosyal eğilimleri istatistiki olarak anlamlı bir değişime göstermemiştir. Kontrol grubu katılımcılarının cevaplarıyla oluşturulan, sosyal uyum ve aile ilişkileri puanlarında düşüş gözlenmiştir. Kontrol grubunun katılımcılarının sosyal uyum ve aile ilişkileri puanlarında meydana gelen bu değişimin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu %95 güvenle söylenebilir. Deney grubunda ise uygulama sonrasında genel uyum, kişisel uyum ve sosyal uyumda anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Bununla birlikte, deney ve kontrol grubunun mizaç ve karakter envanteri alt boyutları değerleri istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Anahtar Kelimeler: Pilates, Egzersiz, Düşünme Stilleri, Psikososyal Uyum, Mizaç ve Karakter

Sayfa Adedi:

Danışman: Prof. Dr. Muhsin HAZAR

**THE EFFECT OF PILATES EXERCISE ON THINKING STYLES,
PSYCHOSOCIAL ADAPTATION, TEMPERAMENT AND
CHARACTER ON HEALTHY ADULT WOMEN
(Ph.D Thesis)**

Emre Ozan TİNGAZ

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

October, 2018

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effects of 8-week mat Pilates exercise on thinking styles, psychosocial adjustment, temperament and character in healthy adult women. In accordance with this purpose, 42 volunteers were included in the study, consisting of 20 experimental and 22 control groups, aged between 19 and 39 years. In order to measure psychosocial adaptation, Hacettepe Personality Inventory, Rational-Experiential Thinking Styles Scale was used to measure thinking styles and Temperament and Character Inventory to measure temperament and character, and International Physical Activity Questionnaire to measure physical activity level. In the analysis using SPSS 23; dependent sample t-test, Chi-Square, Shapiro Wilk and Mann Whitney U, Wilcoxon signed rank test were used and the level of significance was set at 0.05. As a result of the measurements made at the end of 8 weeks, no statistically significant change was observed in terms of thinking styles, neither in the control group nor in the experimental group. When the results of the Hacettepe personality inventory were examined for the control group; there was no statistically significant change in personal adaptation, self-realization, emotional stability, psychotic symptoms, neurotic tendencies, social relations, social norms and anti-social tendencies. There was a decrease in the scores of social adaptation and family relations which were formed by the answers of the control group participants. It can be said with 95% confidence that this change in social adaptation and family relations scores of the participants of the control group is statistically significant. In the experimental group, no significant change was observed in the general adaptation, personal

adaptation and social adaptation after the application. However, the temperament and character inventory sub-dimensions of the experimental and control groups did not show a statistically significant difference.

Key Words: Pilates, Exercise, Thinking Styles, Psychosocial Adaptation, Temparement and Character

Page Number:

Supervisor: Prof. Muhsin HAZAR

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Termojenik Hipotezi	3
1.1.2. Endorfin Hipotezi.....	3
1.1.3. Monoamin Hipotezi.....	4
1.1.4. Dikkatin Dağılması Hipotezi	4
1.1.5. Öz-Yeterlik Hipotezi	4
1.1.6. Sosyal Etkileşim Hipotezi	5
1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
BÖLÜM II.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Pilates Nedir?	7
2.2. Pilatesin Mimarı Joseph Hubertus Pilates	7
2.3. Pilates Egzersizinin Temel Prensipleri.....	8
2.3.1. Konsantrasyon.....	8

2.3.2. Merkez.....	9
2.3.3. Kontrol	9
2.3.4. Hassasiyet.....	9
2.3.5. Akışkanlık	10
2.3.6. Nefes	10
2.4. Pilatesin Temel Amaçları ve Faydaları.....	10
2.5. Psikososyal Uyum.....	11
2.5.1. Kişisel Uyum	13
2.5.2. Sosyal Uyum	13
2.6. Kişilik, Mizaç ve Karakter	14
2.7. Cloninger'in Psikobiyolojik Kuramı	15
2.7.1. Mizaç Boyutları	16
2.7.1.1. Yenilik Arayışı	16
2.7.1.2. Zarardan Kaçınma	16
2.7.1.3. Ödül Bağımlılığı	17
2.7.1.4. Sebat Etme	17
2.7.2. Karakter Boyutları.....	17
2.7.2.1. Kendini Yönetme	17
2.7.2.2. İşbirliği Yapma	18
2.7.2.3. Kendini Aşma	18
2.8. Düşünme Stilleri.....	18
2.8.1. Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi	20
2.8.2. Zihinsel Öz Yönetim Teorisi	22
2.8.1. Zihinsel Öz yönetimin İşlevleri	22
2.8.2. Zihinsel Öz Yönetim Biçimleri.....	22
2.8.3. Zihinsel Öz Yönetim Düzeyleri, Kapsamı ve Eğilimleri.....	23
2.8. Düşünme Stillерinin İlkeleri.....	23
BÖLÜM III	25
YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Çalışma Grubu	25
3.4. Veri Toplama Araçları	26
3.4.1. Hacettepe Kişilik Envanteri	26

3.4.1.1. Kendini Gerçekleştirme (KG).....	27
3.4.1.2. Duygusal Kararlılık (DK).....	27
3.4.1.3. Nevrotik Eğilimler (NE).....	27
3.4.1.4. Psikotik Belirtiler (PB).....	27
3.4.1.5. Aile İlişkileri (Aİ)	28
3.4.1.6. Sosyal İlişkiler (Sİ).....	28
3.4.1.6. Sosyal Normlar (SN)	28
3.4.1.7. Antisosyal Eğilimler (AE)	28
3.4.2. Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği (RYDSÖ).....	29
3.4.3. Mizaç ve Karakter Envanteri	29
3.4.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	30
3.4.4.1. Kategori 1: İnaktif.....	31
3.4.4.2. Kategori 2: Minimal Aktif.....	31
3.4.4.3. Kategori 3: HEPA Aktif.....	32
3.4.4.4. Oturma Sorusu	32
3.5. Verilerin Toplanması.....	33
3.5.1. Mat Pilates Egzersiz Seansı.....	33
3.6. Verilerin Analizi.....	33
BÖLÜM IV	34
BULGULAR	34
4.1. Tanımlayıcı Bulgular	34
4.2. Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeğine Ait Bulgular.....	36
4.3. Hacettepe Kişilik Envanterine Ait Bulgular.....	37
4.4. Mizaç ve Karakter Envanterine Ait Bulgular.....	43
4.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketine Ait Bulgular.....	48
BÖLÜM V	50
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	50
KAYNAKLAR.....	60
EKLER.....	81
Ek-1. Etik Komisyon Raporu	82
Ek-2. Uygulama İzin Belgesi	83

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Egzersizin, Klinik ve Klinik Olmayan Popölasyonlarda Önerilen Bazı Psikolojik Etkileri</i>	2
Tablo 2. <i>Rasyonel ve Yaşantısal İşleme Unsurlarının Karşılaştırılması</i>	21
Tablo 3. <i>Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Yaş Değişkeninin İlk ve Son Ölçüm Açısından Karşılaştırılması</i>	34
Tablo 4. <i>Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımının Karşılaştırılması</i>	35
Tablo 5. <i>Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Medeni Durumuna Göre Dağılımının Karşılaştırılması</i>	35
Tablo 6. <i>Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Kullandıkları Psikiyatrik İlaçların Varlığına Göre Dağılımının Karşılaştırılması</i>	36
Tablo 7. <i>Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Biliş Gereksinimi Alt Ölçeğine Ait Ön test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	36
Tablo 8. <i>Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Sezgisel İnanç Alt Ölçeğine ait Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	37
Tablo 9. <i>Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Kişisel Uyum Takım Ölçeğinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	38
Tablo 10. <i>Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Kişisel Uyuma İlişkin Alt Ölçeklerin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	38
Tablo 11. <i>Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Sosyal Uyum Ölçeğinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	39
Tablo 12. <i>Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Sosyal Uyuma İlişkin Alt Ölçeklerin Nitelikleri</i>	39

Tablo 13. <i>Deney Grubundaki Katılımcılara Ait Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	40
Tablo 14. <i>Deney Grubundaki Katılımcılara Ait Kişisel Uyuma İlişkin Alt Ölçeklerin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	41
Tablo 15. <i>Deney Grubundaki Katılımcılara Ait Sosyal Uyum Ölçeğinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	41
Tablo 16. <i>Deney Grubundaki Katılımcılara Ait Sosyal Uyuma İlişkin Alt Ölçeklerin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	42
Tablo 17. <i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Genel Uyum Alt Ölçeklerinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	43
Tablo 18. <i>Mizaç ve Karakter Boyutlarının Alt Ölçeklerinin Deney ve Kontrol Grubu Bireylerindeki Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	44
Tablo 19. <i>Mizaç Boyutunun Yenilik Arayışı Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	44
Tablo 20. <i>Mizaç Boyutunun Zarardan Kaçınma Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	45
Tablo 21. <i>Mizaç Boyutunun Ödül Bağımlılığı Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	45
Tablo 22. <i>Mizaç Boyutunun Sebat Etme Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	46
Tablo 23. <i>Karakter Boyutunun Kendini Yönetme Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	46
Tablo 24. <i>Karakter Boyutunun İş Birliği Yapma Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	47
Tablo 25. <i>Karakter Boyutunun Kendini Aşma Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi</i>	47
Tablo 26. <i>UFA Envanterindeki Kontrol Grubunun Ön ve Son Ölçüm MET Skorları İçin Normallik Testi</i>	48
Tablo 27. <i>UFA Envanterindeki Kontrol Grubunun Ön ve Son Ölçüm MET Skorları için Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları</i>	48

Tablo 28. <i>Kontrol Grubu Katılımcılarının İlk ve Son Ölçüm Sonuçlarına Göre, Aktivite Şiddeti Gruplanmasına Göre Frekans Değerleri</i>	49
--	----

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar üzerinde durulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Egzersizin zihinsel sağlık üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmalar gün geçtikçe artmaktadır. Bu genel yargıların daha özele indirilebilmesi için, egzersizin türü ve süresi ile ilgili bilgi vermekte fayda vardır. Örneğin; 8 hafta boyunca, haftada 2 gün 30 dakika meditasyon ve 30 dakika aerobik (koşu ya da bisiklet sürme) egzersizinin majör depresif bozukluğu olan bireylerde depresyon semptomlarını azalttığı güncel bulgular arasındadır (Alderman, Olson, Brush & Shors, 2016). Benzer olarak, Stanton ve Reaburn (2014) yaptıkları tarama çalışmasında; 9 hafta boyunca haftada 3-4 gün, 30-40 dakikalık aerobik egzersizlerin, depresyon tanısı almış yetişkin bireylerde depresyonu tedavi edici etkisi olduğunu bildirmişlerdir. Bunun yanında, aerobik ve anaerobik egzersiz türlerinin ruh sağlığı üzerine etkisini karşılaştıran çalışmaların sayısı sınırlıdır. Örneğin, Doyne vd. (1987), depresyon tanısı almış 40 yetişkin kadın üzerinde yaptıkları çalışmada, 8 hafta boyunca, haftada 4 gün yapılan aerobik (koşu) egzersizin de anaerobik (ağırlık kaldırma) egzersizin de depresyonu azaltmada etkili olduğunu bildirmişlerdir.

Cruz-Ferreira vd. (2011), 62 sağlıklı yetişkin kadın üzerinde yaptıkları çalışmada, 6 ay boyunca, haftada 2 gün 60 dakikalık yapılan mat pilates egzersizinin yaşam doyumu, takdir algısı, fiziksel görünüm algısı, işlevsellik algısı, toplam fiziksel benlik kavramı ve sağlık durumu algısı üzerinde etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Caldwell, Harrison Adams ve Triplett (2009), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları 15 haftalık çalışmada, haftada 2 gün 75 dakika ya da haftada 3 gün 50 dakika pilates yapan öğrencilerle; 15 hafta boyunca, haftada 2 gün 50 dakikalık Taiji Quan egzersizi yapan öğrencileri bazı parametreler açısından karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak, öz yeterliğin iki

grupta da geliştiği, uyku kalitesinde düzelme eğilimi olduğu, ruh halinin pilates egzersizi yapan grupta anlamlı derecede geliştiği, Taiji Quan egzersizi yapan grupta ise gelişme eğilimi gösterdiğini bulgulamışlardır.

Egzersizin, zihin sağlığı üzerindeki pozitif etkilerini inceleyen araştırmalar; sıklıkla klinik popülasyon üzerinde yapılmıştır (Scully, Kramer, Meade, Graham & Dudgeon 1998). "Klinik popülasyon, herhangi bir tıbbi birimden hastalık tanısı almış popülasyona verilen isim olarak açıklanabilir" (Koruç & Bayar, 2004).

Tablo 1.

Egzersizin, Klinik ve Klinik Olmayan Popülasyonlarda Önerilen Bazı Psikolojik Etkileri

Artışlar	Düşüşler
Akademik Performans	İşe gelmeme oranı
Atılganlık	Alkol kullanımı
Güven	Kızgınlık
Duygusal tutarlılık	Kaygı
Bağımsızlık	Zihinsel karmaşa
Zihinsel faaliyetler	Depresyon
İçsel neden odağı	Ağrılı adet görme
Bellek	Baş ağrısı
Duygu durumu	Düşmanlık
Algı	Fobiler
Popülerlik	Psikotik davranış
Olumlu beden imgesi	Stres tepkisi
Kendi kendini kontrol	Gerginlik
Cinsel tatmin	Tip A davranışı
İyilik hali	Çalışma hataları
İş yeterliği	

Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100(2), 195.

Tablo 1'de görüldüğü gibi, klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda egzersizin psikolojik etkileri olumlu yöndedir.

Egzersizin, somatik ve psikolojik etkilerinin araştırıldığı çalışmaların yanında yapılan bazı araştırmalarda, neden birçok insanın düzenli olarak fiziksel aktivite yapmakta başarısız olduğunun cevabı aranmıştır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar incelendiğinde, yetişkin bireylerin egzersiz yapmama nedenlerinin başında zaman yokluğunun geldiği

anlaşılmaktadır (Genç vd., 2002; Korkmaz, 2010; Özşahin, Aksoyek, Sarıtürk & Özşahin, 2012; Sivrikaya & Pehlivan, 2015; Şahin & Ekici, 2013; Tatar, Tozoğlu & Pehlivan, 2009).

Fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerine etkilerinin araştırıldığı çalışmalar giderek artsa da, egzersizin zihinsel sağlık üzerindeki faydalarını ve tehlikelerini içeren mekanik henüz tam olarak tanımlanamamıştır. Araştırmalar, fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerine olumlu etkilerini gösterse de, fiziksel aktivitenin "aşırı egzersiz" ve "aşırı antrenman sendromuna" bağlı bozulmuş ruh sağlığıyla da ilişkisi olabileceği belirtmiştir. Çok yoğun ya da uygunsuz yapılan fiziksel aktivitenin, zihinsel sağlığı da tehlikeye soktuğu belirtilmektedir (Karatosun, 2010; Peluso & Andrade, 2005).

Egzersizin, ruh sağlığına etkisi farklı bakış açılarıyla açıklanmaktadır. Bunlardan bazıları; Termojenik Hipotezi, Endorfin Hipotezi, Monoamin Hipotezi, Dikkatin Dağılımı Hipotezi, Öz-yeterlik Hipotezi ve Sosyal Etkileşim Hipotezidir (Çelikkol, 2007; North, Mccullagh & Tran, 1990). "Ancak bu hipotezleri destekleyen ya da çürüten çok sayıda araştırma yoktur (Craft & Perna, 2004). Belirtilen hipotezlere daha yakından bakmakta fayda vardır.

1.1.1. Termojenik Hipotezi

Bu Hipotez, anksiyetenin azalmasını vücut ısısındaki artışla ilişkilendirir. "Beyin artan vücut ısını algılar ve kasların rahatlamasını tetikler, bu duygu beyine geri bildirim vererek psikolojik olarak rahatlama ya da anksiyetenin azalması olarak değerlendirilir. Termojenik Hipotez, egzersizin anksiyete giderici etkisi için önerilen mekanizma olmasından dolayı en sistematik olarak çalışılan hipotezdir" (Acevedo, 2012, s. 51). Ancak bu hipotez ile ilgili farklı görüşler yer almaktadır (Shaw, Gorely & Corban, 2005, s. 281).

1.1.2. Endorfin Hipotezi

"Endorfin Hipotezi; egzersizin, egzersiz sonrası artmış β -endorfinlere bağlı depresyon üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu öngörür. Endorfinin, pozitif bir ruh hali ve genel anlamda iyi oluş hissi ile ilişkili olduğu bilinmektedir" (Craft & Perna, 2004). "Egzersiz yapıldığında beyin damarlarındaki kana endorfin salgılanır bu da kişinin kendini daha iyi

hissetmesine yol açar, başka bir deyişle kişinin mizacını iyileştirir" (Çelikkol, 2007). Bununla birlikte, beyindeki opioid aktivitesinin büyük ölçüde değiştirilememesi nedeniyle, plazma endorfin düzeylerindeki değişiklikler ruh halini değiştirmeyeceği" de iddia edilmektedir (Shaw, Gorely & Corban, 2005, s. 281).

1.1.3. Monoamin Hipotezi

Monoamin Hipotezi, nörotransmitter sistemdeki değişikliklerin, egzersiz-ruh durumu ilişkisini desteklediğini öne sürmektedir. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivitenin, sinir sistemi aktivitesini artmasıyla serotonin üretimini artırdığı gösterilmiştir. Bu artan sinir sistemi aktivitesi, ruh durumunun iyileşmesiyle ilişkili olarak hipotez haline getirilmiştir. Ancak bu sonuca ulaşmak için daha fazla insan katılımlı çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Shaw, Gorely & Corban, 2005).

1.1.4. Dikkatin Dağılması Hipotezi

Bu Hipoteze göre egzersiz yapmak, stres uyarılarından ve olumsuz düşüncelerden zihnen uzaklaşmaya yardımcı olmaktadır. Bize gerginlik veren uyarıcılardan uzaklaşmak ve egzersizin biyokimyasal etkisi birleştiğinde; bu durum, kişinin duygu durumunun iyileşmesine yardımcı olmaktadır (Çelikkol, 2007; Morgan, 1985).

1.1.5. Öz-Yeterlik Hipotezi

"Algılanan öz-yeterlik, insanların hayatlarını ilgilendiren olaylar üzerinde etki yaratan belirli performans seviyesi üretme yeteneklerine olan inançları olarak tanımlanır. Algılanan öz-yeterlik inancı, insanların nasıl düşündüğünü, nasıl hissettiğini, nasıl motive olduğunu ve nasıl davrandığını belirler" (Bandura, 1994, s. 1). "Öz-yeterlik inancı, insan motivasyonunun, etkisinin ve eyleminin proksimal belirleyicilerinin önemli bir kümesi olarak işlev görür. Bununla birlikte, motivasyonel, bilişsel ve duygusal müdahale süreçleri aracılığıyla, eylem üzerinde çalışır" (Bandura, 1989). Keza yapılan çalışmalar göstermektedir ki; öz-yeterlik ile egzersiz arasında pozitif yönde güçlü bir korelasyon vardır (Mihalko, McAuley & Bane, 1996; Netz, Becker, & Tenenbaum, 2005; Sallis vd., 1989).

1.1.6. Sosyal Etkileşim Hipotezi

Bu hipoteze göre, "egzersizin psikolojik faydasının önemli bir kısmı sosyal etkileşimden kaynaklanmaktadır" (Ransford, 1981). "Egzersiz gruplarına ve spora katılmak, yaşam doyumunu ve öz-saygıyı geliştirme için sosyal destek sağlayabilir" (Fox, 1999). "Ancak sosyal etkileşimin, egzersizde antidepresan etkisini belirlemek için mevcut çalışmalar yeterli değildir" (North, Mccullagh & Tran, 1990, p. 406).

Ruh halini iyileştirdiği ve zihinsel hastalıklarda hafifleme sağladığını öne süren bu mekanizmaları, birbirinden ayırmak ve bunları kanıtlamak zordur. Birden fazla mekanizmanın farklı durumlarda etkili olması muhtemeldir. Bir kişinin baskın mekanizması, egzersizin karakteriyle ilgilidir. Egzersizin yoğunluğu ve süresi, kişinin özellikleri ve çevresel etkenler de egzersizin karakterini oluşturmaktadır. Bununla birlikte, egzersiz sayesinde kısa ve uzun süreli iyi olma halinin sonucu, fizyolojik uyumdan ziyade egzersiz süreciyle ilişkili olan faktörler ile açıklanmaktadır (Fox, 1999).

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık mat pilates egzersizinin sağlıklı yetişkin kadınlarda psikososyal uyum, düşünme stilleri ile mizaç ve karakter üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Bu doğrultuda şu sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır;

Bulgular göstermektedir ki; "egzersiz gruplarına katılmak yaşam doyumunu ve öz-saygıyı geliştirerek sosyal destek sağlayabilir" (Fox, 1999). Egzersizin zihinsel sağlık üzerinde hem iyileştirici hem de önleyici bir faydası olduğu (Chen & Millar, 1999; Walsh, 2011), bununla birlikte kişilerin sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilediği (Çelikkol, 2007) bilinmektedir. Bu bilgiler ışığında;

1. 8 hafta boyunca, haftada 2 gün 45'er dakika yapılan mat pilates egzersizi, sağlıklı yetişkin kadınların psikososyal uyumunu etkiler mi?

Düşünme stillerinin, sosyalleşmeden yüksek oranda etkilendiği (Sternberg, 2009; Zhang, 2000, 2001) düşünüldüğünde, bir diğer araştırma sorusu ise şu şekildedir;

2. 8 hafta boyunca, haftada 2 gün 45'er dakikalık yapılan mat pilates egzersizi, sağlıklı yetişkin kadınların düşünme stillerini etkiler mi?

"Yapısal bakış açısına sahip birçok yazar, kişiliğin; mizaç, karakter ve zekâdan oluştuğunu iddia etmektedir" (Arkar, 2004, s. 14). Egzersizin, bazı kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu belgelenmiştir (De Moor, Beem, Stubbe, Boomsma & De Geus, 2006). "Mizaç tipinin genetik faktörler tarafından belirlendiği bilinse de zaman ile kısmi olarak değişme göstereceğine inanılmaktadır" (Köse, 2016). Karakter boyutlarının da kalıtsallığı zayıf, kısmen sosyal öğrenmelerden etkilenen ve kademeli olarak olgunlaşan kişisel özellikler olduğu ifade edilmektedir (Brändström vd. 1998). Bu doğrultuda; cevabı aranan bir diğer araştırma sorusu ise aşağıdadır;

3. 8 hafta boyunca, haftada 2 gün 45'er dakikalık yapılan mat pilates egzersizi, sağlıklı yetişkin kadınların mizaç ve karakterin özelliklerini etkiler mi?

1.3. Araştırmanın Önemi

İlgili literatür incelendiğinde pilates egzersizinin somatik (bedensel) etkilerinin araştırıldığı çalışmalar olsa da (Giacomini vd., 2016; Navega vd., 2016; Tolnai vd., 2016; Queiroz vd., 2016), ruh haline etkisinin araştırıldığı çalışmaların (Cruz-Ferreira vd., 2011; Caldwell vd., 2009) daha sınırlı olduğu görülmektedir. Çalışmanın bağımlı değişkenleri olan; psikososyal uyum, düşünme stilleri ile mizaç ve karakter parametrelerinin de egzersizle olan ilişkisinin araştırıldığı çalışmaların kısıtlılığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın bu noktada alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2016-2017 yıllarında, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Baraka Spor Kulübü'nde 8 hafta boyunca haftada 2 gün 45 dakikalık mat pilates egzersizine katılan yetişkin kadınlar ve Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören kadın öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde; pilates, psikososyal uyum, düşünme stilleri ile mizaç ve karakter konuları üzerinde durulacaktır.

2.1. Pilates Nedir?

McNeill'a (2011) göre pilates; "genellikle bütünleşmiş, düşük ya da yüksek kas kasılması eşiğini içeren, seri halinde olan, hem nötr hem de tam eklem aralıklarını keşfederek yapılan tüm vücut hareketleri" şeklinde tanımlamıştır. Wells, Kolt, ve Bialocerkowski (2012) yaptığı tarama çalışmasının sonucunda pilatesi, "vücuttaki merkez sabitliği, güç, esneklik, kas kontrolü, duruş ve nefes gerektiren zihin-vücut egzersiz yaklaşımıdır" şeklinde tanımlamıştır.

"Pilates sistemi, 500'ün üzerinde germe ve güçlendirme egzersizini içinde barındırmaktadır. Bu egzersizler iki genel kategoriye bölünebilir; mat ve aletli egzersizler. Joseph Hubertus Pilates, önce mat egzersizini geliştirmiştir. Daha sonra yayların ve makaraların kullanılmasıyla, dirence karşı egzersiz yapmayı gerektiren bir dizi alet geliştirmiştir" (Muscolino & Cipriani, 2004). Mat egzersizi, adından da anlaşılacağı gibi yerde bir mat üzerinde, top, köpük silindirler, theraband gibi küçük ekipmanlar eklenerek de yapılabilen yer egzersizleridir (McNeill, 2011; Muscolini & Cipriani, 2004). Pilates aletleri ise; universal reformer, trapez masası (cadillac), sandalye, tümsek (barrel), ayak aleti (ayak düzeltici), ped-o-pul, magic circle (sihirli halkalar) ve fasulye torbası gibi ekipmanlardır (Alpers & Segel, 2011).

2.2. Pilatesin Mimarı Joseph Hubertus Pilates

Bugünkü pilates sisteminin mimarı olan Joseph Hubertus Pilates, 1883'de Almanya'nın Mönchengladbach kentinde dünyaya geldi (Romero & Pont, 2013). Joseph Hubertus Pilates, "kas güçsüzlüğüne neden olan çok sayıda hastalıktan muzdaripti. Zayıflıklarının

üstesinden gelme kararıyla hayatını fiziksel olarak daha güçlü olmaya" (Anderson & Spector, 2000) ve kendi egzersiz düzenini geliştirmeye adanmış (Page, 2011). "Yoga, dövüş sanatları, Zen Meditasyonu ile Yunan ve Roma egzersizlerini okudu" (Anderson & Spector, 2000). "1. Dünya Savaşı çıktığında düşmanlar tarafından İngiltere'de bir kampa alındı..."(Page, 2011, s. 3). Bu kamptaki diğer vatandaşlara, bir mat üzerinde egzersiz yaptırdı. Savaşın sonuna doğru Pilates, Man adasına götürüldü ve burada yataktaki yaralılara rehabilitasyon uyguladı. Burada; dört direkli yatak, çeşitli yay ve asılı barlarla uygulanan Cadillac aletini ve hastaların uzandığı, oturduğu ve ayakta durduğu yaylı bir kayan platform olan Universal Reformer aletini geliştirdi. Mat egzersizinden esinlenerek, birçok farklı aparatla bu çalışmaları genişletti. Deneyimleri, 1923'te Amerika'ya getirdiği fiziksel ve zihinsel şekillenme metodunu geliştirmesine yardımcı oldu. "1920'lerin sonundan 1960'lara kadar New York'ta bir pilates stüdyosu işletti. Kendi metodu hakkında iki kitap yazdı ve işleriyle ilgili bazı filmler de mevcut..." (Latey, 2000).

1930'ların başında ve 1940'larda Martha Graham, George Balanchine, ve Jerome Robbins gibi ünlü dans eğitimcileri ve koreografları pilates egzersiz yöntemini benimsediler. Pilates'in metodunu benimseyen birçok egzersiz salonu açıldıktan sonra, Pilates 1967'de hayatını kaybetti. Bugün sadece sporcular, dansçılar değil küçük değişiklikler ve çeşitlendirmelerle genel sağlık ve rehabilitasyon amaçlı, halk da pilatesi kullanmaktadır (Alpers & Segel, 2011; Anderson & Spector, 2000; Lange, Unnithan, Larkam & Latta, 2000; Latey, 2000).

1980'lerin ortalarına kadar pilates egzersiz yöntemi dünyada çok bilinmiyordu. Son zamanlarda popülerite kazanmaya başladı. Pilates yöntemi bir egzersiz listesinden daha fazlasıdır. Bütün bedenin ve zihnin bağlanması bir yoludur (Latey, 2001).

2.3. Pilates Egzersizinin Temel Prensipleri

Pilates egzersizinin temel prensipleri 6 temel ilkeye dayanmaktadır; konsantrasyon, merkez, kontrol, hassasiyet, akışkanlık ve nefes (McNeill, 2011).

2.3.1. Konsantrasyon

Beden kontrolünün ilk prensibi; bilinç, düşünme ve odaklanmış dikkat gerektirir. Ne yapacağınıza yoğunlaşmak, zihin ve beden arasında bağlantı kurmak, vücudunuzdaki duyu sistemlerine uyum sağlamamız gerektiği anlamına gelir (Latey, 2002). Pilates

hareketlerinin doğru yapılabilmesinin bir şartı da; konsantrasyonu vücudun belirli kısımlarına ya da uygulanan harekete aktarmaktır (Alpers & Segel, 2011).

2.3.2. Merkez

Pilates, bedenin kalça ile alt kaburgalar arasında kalan bölümünü "kuvvet merkezi" olarak belirlemiştir ve sağlıklı kalabilmek için bu bölümün doğru şekilde geliştirilmesi gerektiğine inanmıştır. Güçlü bir kuvvet merkezi, tüm pilates hareketlerinin temelini oluşturur. Enerji, merkezden yayılarak ellere ve ayaklara doğru akar. Buna "odaklanma" denir (Alpers & Segel, 2011). Güçlü bir merkezle;

- Omurga üzerindeki baskı azalır ve iç organlar için doğal bir korse görevi görür.
- Düzgün nefes alış verişini salar.
- Daha fazla enerji verir. Çünkü hareketi merkezden başlatmak bu hareketlerin daha etkili olmasını sağlar.
- Duruşu, dengeyi ve merkez hareketlerin daha iyi kontrol edilmesini sağlar.

2.3.3. Kontrol

Pilates egzersiz hareketlerinin değişmez kuralları; disiplin, kusursuzluk ve kontroldür. Pilates'in, metodunu "kontrolöji" olarak adlandırmasının nedenlerinden bir tanesi de zihnin, beden hareketlerini kontrol edecek şekilde eğitildiğinde gerçek anlamda sağlıklı olunabileceğine olan inancıdır (Alpers & Segel, 2011). Zaten pilatesin doğasında motor öğrenme ve beden kontrolü yatmaktadır (Anderson & Spector, 2000). Tamamıyla konsantre olarak, bir hareketin her yönü kontrol edilebilir. Sadece uzuvların geniş hareketlerinde değil, parmakların, kafanın ve ayakların, sırtın düzlük ya da kamburluk derecesi, bileklerin döndürülmesi, bacakların içe ya da dışa döndürülmesi gibi pozisyonlarda kontrol edilebilir (Latey, 2001).

2.3.4. Hassasiyet

Hareketin kalitesini artırmak için hassas olmak gerekir çünkü hassasiyet vücut duruşunun hizalanmasının yeniden yapılması için hayati öneme sahiptir. Belli kasların kontrolü ve daha yakın bir zihinsel bağlantı, artan hassasiyetle gelişir. Hassas düşünme, hassas hareket etmenin yolunu açar; böylece hiçbir etki ya da denge kaybı olmadan momentumu korur. Hassaslık, koordinasyona yardımcı olur ve odaklanılmış farkındalığın pratikte uygulamasıdır (Latey, 2002). Yüksek farkındalık, daha iyi bir denge ve koordinasyon

sağlar. Böylece daha zarif ve çevreyle uyum içinde hareket edilmesine olanak sağlar (Alpers & Segel, 2011).

2.3.5. Akışkanlık

Pilateste yapılan her bir hareket, doğal, zarif, birbiriyle bağlantılı ve akıcıdır. Bir hareketten diğerine geçerken kontrollü bir hız ve akıcılık olur (Alpers & Segel, 2011). Hiçbir hareket düzensiz ya da sert olmamalıdır. Yumuşaklık ve eşit derecede akıcı hareket birlikte olmalıdır (Latey, 2001).

2.3.6. Nefes

Pilateste nefes ve hareketler birbirine bağlıdır. Düzgün nefes alıp verebilmek için akciğerleri tamamen doldurup boşaltmak gerekir ki beden o kadar iyi temizlenip ve yenilensin. Doğru nefes tekniğiyle dayanıklılık artar, konsantrasyon kolaylaşır ve daha zinde hissedilir (Alpers & Segel, 2011).

2.4. Pilatesin Temel Amaçları ve Faydaları

Beden, zihin ve ruh birliği, doğru nefes alış veriş, sağlıklı kan dolaşımı, dengeli ve düzgün bir gelişim ile sıkışmamış omurga ve eklemler pilatesin temel amaçlarındandır. Doğu ve batı felsefeleriyle harmanlanmış pilates, kas yapmak için geliştirilmiş bir yöntem olmayıp, kasları birlikte çalıştırarak dengeyi ve bütünlüğü sağlaması amacıyla geliştirilmiştir. Pilatesin faydaları şu şekilde sıralanabilir; (Alpers & Segel, 2011).

- Vücudun dayanıklılığını artırır.
- Daha güçlü ve daha esnek olmaya yardımcı olur.
- Vücut duruşunun düzelmesini sağlar.
- Vücudu ve hayatı kontrol etme becerisi kazandırır.
- Akciğerlerin güçlenmesine yardımcı olur.
- Denge ve koordinasyonu geliştirir.
- Sağlıklı nefes alıp vermeyi sağlar.
- Kemik ve eklemlere sağlık kazandırır.
- Daha iyi hissetmeyi sağlar.
- Vücuttaki acı ve ağrıların azalmasına yardımcı olur.
- Zarar görmüş kas ve eklemlerin, yeniden yaralanma ihtimalini önler.

Tolnai, Szabó, Köteles, ve Szabo (2016), sedanter genç kadınlar üzerinde yaptıkları araştırmada, haftada 1 gün toplamda 10 hafta pilates egzersizi uygulanması sonucunda; kas

kütlesinde, esneklikte, dengede, karın bölgesi kas kuvvetinde ve vücut farkındalığında önemli gelişme görülmüştür. Navega, Furlanetto, Lorenzo, Morcelli, ve Tozim (2016), yetişkin kadınlar üzerinde yaptıkları 8 haftalık mat pilates egzersizinin sonucunda dengenin gelişmesine yardımcı olduğu sonucuna varmışlardır. Queiroz, Bertolini, Bennemann, ve Silva (2016), yetişkin kadınlar üzerinde yaptıkları 11 haftalık mat pilates egzersizinin kas kütlerinin artmasında olumlu etki sağladığını tespit etmişlerdir. Giacomini, da Silva, Weber, ve Monteiro (2016), karın kaslarının gelişmesinde ve nefes kaslarının güçlenmesinde 8 haftalık pilates egzersizinin etkili olduğunu bulgulamışlardır. Roh (2016), 12 hafta boyunca haftanın 3 günü 50 dakika yapılan mat pilatesin; fiziksel, sosyal, ruhsal ve duygusal iyileşmeye katkı sağladığını belirtmiştir. Krawczyk, Mainenti, ve Pacheco (2016), Brezilya'da bir pilates stüdyosunda yetişkin bireyler üzerinde yaptıkları 10 haftalık hem mat hem de aletli pilates egzersizinin vücut duruşunu hizalamada pozitif etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

2.5. Psikososyal Uyum

Uyum kavramıyla ilgili literatürde birçok farklı tanım yapılmıştır. Bir tanıma göre uyum; insanın kendisinden, başkalarından veya çevresinden kaynaklanan talepler karşısında verdiği reaksiyon şeklinde tanımlanmaktadır (Napoli, Kilbride & Tebs, 1996). Bir başka tanımda; bir kişinin gerginliği, ihtiyacı, çatışması, hayal kırıklığı ile başa çıkmaya çalıştığı dereceyi veya kapasiteyi belirtir ve aynı zamanda, dış dünya tarafından kendisine dayatılan talepler arasında koordinasyon sağlayabilmedir. Uyum, günlük hayatın içindeki her insanın doğumdan ölüme kadar yaşadığı doğal bir süreçtir (Kaur & Kaur, 2016). Farklı bir tanımda; "insanların gündelik hayatın talep ve zorluklarıyla uğraştığı veya bunlarla baş ettiği psikolojik süreçlerdir" (Weiten, Dunn & Hammer, 2014, s. 9). Özgüven (1992), uyumun görece bir kavram olduğunu belirterek, "genelde bireyin hem kendisi hem de çevresi ile iyi ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilme derecesi" şeklinde ifade etmiştir.

Psikodinamik görüşe göre uyum, sosyal onaylamama ve kendilik kınanmasından sakınırken, temel dürtüler için bulunan çıkış yerlerini göstermektedir. Özellik görüşüne göre uyum, iyi kişi ve çevre uygunluğu olan yerlere, insanlar açısından yerleştirmeyi ifade etmektedir. Öğrenme görüşüne göre uyum, çalıştırma ve çevreyle ilgili doğru beklentilere ve becerilere sahip olma açısından tanımlanmıştır. Fenomenolojik görüşe göre uyum, kendini doğrulama potansiyeli ve bireyin dünya yapılanmasının faydalı yollarına sahip olma açısından tanımlanmıştır. Klinik yaklaşımdaki psikolojik uyum, problemlerin doğrulanması yollarına odaklanmıştır. Oysa sağlıklı kişilik yaklaşımındaki psikolojik uyum kişisel, sosyal, fiziksel ve mesleki çizgi boyunca gelişimimizi en iyi şekilde kullanmaya odaklanmıştır (Rathus & Nevid'den aktaran Aslan, 2015).

Psikososyal, psikolojik durumu ve sosyal çevreyi içine alan bir kavramdır (Lubkin & Larsen 2013). "Hem sosyal hem de psikolojik davranışın yönünü içeren" (Webster's New World Dictionary, 2005, s. 894) anlamına gelir. Bu doğrultuda, psikososyal uyum; bireyin, hem psikolojik uyumunu hem de çevreyle olan uyumunu yansıtmaktadır. İnsan, sosyal amaçlar edinmeye başladığında, potansiyelini içinde bulunduğu ortamın talepleri doğrultusunda gelişmek için kullanır ve sağlıklı bir uyum göstermiş olur. Genel anlamda sağlıklı uyumu düşündürecek durumları şöyle sıralayabiliriz (Gençöz, 1998);

- Yaşamını devam ettirebilmek,
- Kendini ve çevrenin özelliklerini tanımak,
- Farkına vardığı özelliklerini kullanmak ve gerek duyduğunda farklı özellikler geliştirme yolunda planlar yapmak.

Uyum süreci, insan yaşamındaki değişikliklerle beraber gelir. Bu değişikliklerdeki uyum sürecini başarıyla tamamlayanlar, sosyal ilişkilerinde açık, içten, dürüst, güvenilir ve yüzeysel olmayan ilişkiler kurabilen, kendi yaşamı üstünde kontrol sahibi olabilen, üretken ve belli bir işe kendini verebilen, hedeflere ulaşmanın verdiği doyumunu yaşayan, ayrıca hedeflere ulaşmaya çalışırken haz duyabilen, yaşanan duyguların farkında olan ve olumsuz da olsalar bunları açık ama ilişkileri bozmayacak şekilde ifade edebilen kişilerdir (Erdoğan, Şanlı & Bekir, 2005).

Zihinsel iyi oluşun, sağlıklı bir psikososyal uyum için zemin hazırladığı düşünülebilir. Çünkü zihinsen iyi oluş; yaşam memnuniyetini, özgüveni, yaşamını kontrol etme ve başa çıkmayı, mutluluğu içine alan ve olumlu psikolojik işlevi olan bir kavramdır (Windle vd. 2008). Yapılan çalışmalar göstermektedir ki; fiziksel aktivitenin, zihinsel sağlık üzerinde hem iyileştirici hem de önleyici bir faydası vardır (Chen & Millar, 1999; Walsh, 2011). Sedanter çocuk, ergen ya da yetişkin bireylerin de fiziksel aktivite ile zihinsel sağlık problemlerini azaltabilecekleri bilinmektedir (Brown vd., 2005; Camacho vd., 1991; Folkins, 1976; Mead vd., 2008; Williams & Getty, 1986). Bunun yanında egzersizin, yaşam doyumunu arttırdığı (Akandere, 2007; Cruz-Ferreira vd., 2011) ve kişinin sosyal ilişkilerini de olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Çelikkol, 2007). Bu sonuçlar doğrultusunda, egzersizin zihinsel iyi oluşu desteklemesi, zihinsel iyi oluşun da psikososyal uyum için zemin hazırladığı düşünüldüğünde, egzersizin psikososyal uyumu geliştirebileceği düşünülmektedir.

Kurç'a (1990) göre bir kişinin uyumu, kendisi ile sosyal çevresi arasında ahenkli bir ilişki kurabildiği oranda sağlıklıdır. Çünkü uyum, davranışsal ve sosyal sistemlerin birbiriyle karşılıklı etkileşim içinde olduğu bir süreç olup yaşam boyu devam eder. Bu doğrultuda uyumu kişisel uyum ve sosyal uyum olarak ikiye ayırabiliriz.

2.5.1. Kişisel Uyum

Kişilik, bireylerin kalıcı ve diğerlerinden ayırıcı olan duygularına, düşüncelerine ve hareketlerine katkı sağlayan psikolojik niteliklerdir (Cervone & Pervin, 2014). Uyum, bireyin dünyayla ve kendi içindeki gerilim, hayal kırıklığı ve çatışmalarının asgari düzeye indirileceği arzusunu etkileyen bir süreçtir. Herhangi bir biçimde uyum eksikliği, bir bireyin dengeli kişilik gelişimini etkiler (Kaur & Kaur, 2016). Kişilerin; yaşamdan doyum sağlaması, uyum yollarını öğrenmesi, kendisi ve sosyal çevresi arasında sağlıklı bir ilişki kurması uyumunu olumlu yönde etkileyecektir (Kurç, 1990).

2.5.2. Sosyal Uyum

Toplumsal bir varlık olan insan, bir kültür taşıyıcısı ve içinde yaşadığı toplumun bir ürünüdür. Her insan doğduğu grup içinde toplumsal nitelikleri kazanır. Bu toplumsal nitelikler kişinin sosyalleşmesine etki eder. Sosyalleşme, insanların mensup oldukları toplumların yaşam biçimine ait inançları, değerleri, davranışları ve normları kazanma sürecidir. Bu süreçte insan, toplumun genel özelliklerini öğrenmektedir (Yetim, 2008). Yani sosyalleşme; kişinin toplumsal kültürle bütünleşmesini ve içinde yaşadığı topluma uyum sağlamasını mümkün kılan mekanizmadır (Akay, 2000; Şahin, 2002). Aile, kültür, eğitim, toplumsal çevre ve kitle iletişim araçları kişilerin sosyalleşme sürecine katkıda bulunurlar (Yetim, 2008). Sosyalleşme sürecinde sporun/egzersizin etkisini incelemekte fayda vardır.

"Sporun gücü, onun bir sosyalleşme aracı olmasıyla ve insanları birleştirici rolünü yerine getirmesiyle ölçülür. Spor, sosyalleşme ve sosyal değişim aracı olarak hizmet veren olağanüstü bir güce sahiptir" (Yetim, 2008). Bireylerin sosyalleşmesine yardımcı bir olgu olarak spor, bireylere kişisel ve sosyal kimlik hissini, grup üyeliği duygusunu, fiziksel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimini, grup çalışmasının kolaylaştırılmasını, karşılıklı dayanışmanın sağlanmasını ve toplum üyeliğinin kazanılmasını sağlar. Önemli

görülen sosyal değerlerin oluşması ve bunun sürdürülmesinde sporun katkısı vardır (Küçük & Koç, 2015). Sporun bir sonucu olarak ortaya çıkan birlikte çalışma duygusu, sosyal sorumluluk duygusunu da beraberinde getirir. Bu da kişilerin toplumda sosyalleşme sürecine katkı sağlar (Şahan, 2008).

2.6. Kişilik, Mizaç ve Karakter

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir (Burger, 2016, s. 23). Kişilik, davranışın birçok bileşeninde kişileri birbirinden büyük ölçüde ayıran ve birçok potansiyel yaşam stilinden yalnızca birini gösteren karmaşık ve biricik bir sistemdir. Kişiliğin gelişiminde, kalıtsal ve çevresel etkilerin etkileşiminin önemli rol oynadığı yaygın bir görüştür. Kişiliğin temel işlevleri; hissetmek, düşünmek, algılamak ve bunları amaca yönelik davranışa çevirmektir. Kişiliğin; mizaç, karakter ve zekâdan oluştuğu, yapısal bakış açısına sahip çalışmacılar tarafından iddia edilmektedir. Kişiliğin bir parçası olan mizaç, kişiliğe biyolojik katkıları sağlarken; karakter ise sosyal ve kültürel katkıları sağlamaktadır. Bütün kişilik özelliklerini düzelttiği iddia edilen zekâ ise, hem doğuştan hem de sosyal özelliklere katkı yapmaktadır (Arkar, 2004).

Mizaç, değişik şekillerde ifade edilebilen ve kişinin yaşam deneyimlerine bağlı olarak farklı kişilik özelliklerine dönüşebilen, genel davranış ve duygu durum kalıpları olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2016). "Hem sosyal hem de psikolojik davranışın yönünü içeren" şeklinde de ifade edilmektedir (Webster's New World Dictionary, 2005, s. 894). Mizaç tipinin genetik faktörler tarafından belirlendiği bilinse de, zaman ile kısmi olarak değişme göstereceğine inanılır (Arkar, 2004; Köse, 2016). Yetişkin kişilikleri, hem kalıtsal mizaç hem de çevre tarafından belirlenmektedir. Mizaç çevreyi etkilemekte, çevre de huyun kararlı kişilik özelliklerine dönüşümünü şekillendirmektedir (Burger, 2016). Karakter ise; "diğer insanlar, diğer hedefler ve benlik kavramı ile içsel öğrenmelerin işbirliğine dayanan gönüllü hedef ve değerlerimizdeki bireysel farklılıklardır" (Cloninger, 1987). Mizaç ve karakter birbirleri ile ilişkilidir. Mizaç, karakter gelişimini kısmen sınırlar ama sosyokültürel öğrenmelerin ve deneyimlerin sistematik etkisinden dolayı karakteri tamamen belirlemez (Cloninger, 1993).

Kişilik ile ilgili kuramlar farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Her yaklaşım, davranıştaki bireysel farklılıkları açıklamak için farklı bir noktayı temel almıştır. Bu yaklaşımlar, kimi

zaman birbirini tamamlayan, kimi zaman da birbirine zıt görüşler öne sürerler (Burger, 2016). Bu kuramlardan biri de Cloninger'in geliştirmiş olduğu Mizaç ve Karakter Kuramı olarak da bilinen Psikobiyolojik Kuram'dır (Cloninger, 1986, 1987; Cloninger, Svrakic & Przybeck, 1993).

2.7. Cloninger'in Psikobiyolojik Kuramı

Cloninger (1986), ilk modelinde 3 boyutlu (yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı) bir kişilik modeli oluşturmuştur. Bu modelini 100 maddelik "Üç Boyutlu Kişilik Envanteri (TPQ)" ile ölçmeye çalışmıştır. Cloninger, daha sonra psikobiyolojik kuramını güncellemiş ve bu kuram; yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme olmak üzere dört mizaç boyutundan ve kendini yönetme, iş birliği yapma ve kendini aşma olmak üzere üç karakter boyutundan oluşmaktadır (Cloninger, 1986; Cloninger, Svrakic & Przybeck, 1993). Cloninger vd. (1994), 240 maddelik, 7 alt boyuttan oluşan, doğru-yanlış seçenekleri bulunan, 15 yaş üstüne uygulanabilen, 125 ve 140 maddelik kısa formları da bulunan TCI'yi (Temperament and Character Inventory) geliştirmişlerdir. Bu envanterin Türk örnekleme üzerinde psikometrik özellikleri ve faktör yapısı, Cloninger'in de yazarları arasında bulunduğu Köse, Sayar, Ak, Aydın, Kalelioğlu ve Kirpinar (2004) tarafından, 18-75 yaş arası sağlıklı bireyler ile yapılmıştır. Sonuç olarak, Türkçe TCI'nın Türk toplumunda Cloninger'in kişilik modelini başarıyla ölçebileceği sonucuna varmışlardır.

Cloninger, bu envanteri farklı kişilik envanterleri ile karşılaştırmış ve diğer bazı envanterlerden daha kapsamlı olduğunu bulgulamıştır. Costa ve McCrae (1992) tarafından geliştirilen Beş Faktörlü Modelin, sebat ve kendini aşma boyutlarını ölçmede eksik olduğunu; Zuckerman-Kuhlman Beş Faktörlü Kişilik Envanteri (Zuckerman, 2002) ile Eysenck Kişilik Envanterinin (Eysenck & Eysenck, 1976), ödül bağımlılığı ve kendini aşma boyutlarını ölçmede eksik olduğunu bulgulamıştır (Cloninger, 1993; Cloninger, Thomas, Przybeck, Dragan & Svrakic, 1994). Arkar (2004), önceki kişilik kuramları, faktör analizi ile türedikleri ve altta yatan biyolojik ve sosyal belirleyicileri dikkate almadıkları için belleğin farklı yönleri arasında ayırım yapmada başarısız olduklarını ifade etmiştir. Sevi (2009), yüksek lisans tezinde, Psikobiyolojik Kişilik Kuramını ve Beş faktörlü Kişilik Kuramını karşılaştırmış ve bu farklı kuramların boyutlarının birebir binişme göstermediği sonucuna varmıştır.

2.7.1. Mizaç Boyutları

Mizaç boyutları, kısmen kalıtsal ve hayat boyu kısmen durağandır. Mizaç; öfke, korku ve tikslenme gibi temel duygusal tepkilerdeki bireysel farklılıklara atıfta bulunur (Brändström vd. 1998). Mizaç boyutları; tehlike, yenilik ya da ceza veya ödüle cevap olarak çağrışımsal öğrenmelerdeki kişisel farklılıklara bakılarak tanımlanır. Mizaç tipini genetik faktörlerin belirlediği düşünülse de mizacın zamanla kısmi değişme göstereceğine inanılır (Köse, 2016). Cloninger'in 4 mizaç boyutu olan yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etmeyi açıklamakta fayda vardır.

2.7.1.1. Yenilik Arayışı

Yenilik arayışı, yeni uyaranlara, potansiyel ödüller için ipuçlarına veya cezanın potansiyel olarak hafifletilmesine tepki olarak yoğun bir keyfe veya heyecana dönük kalıtsal bir eğilim olduğu hipotezi altındadır. Yenilik arayışı boyutu yüksek olan kişiler; dürtüsel hareket eden, çabuk öfkelenen, kendilerine zevk ve heyecan verecek düşüncelere ikna etmek için kuralları çiğnemeye eğilimlidirler. Yenilik arayışı boyutu düşük olan kişiler ise düşünceli ve yasalara uyan kimselerdir (Cloninger, 1993).

2.7.1.2. Zarardan Kaçınma

Zarardan kaçınma, kaçınılmalı uyarıcıların sinyallerine şiddetli tepki vermenin kalıtsal bir eğilim olduğunu ileri sürer (Cloninger, 1987). Zarardan kaçınma boyutunda düşük olan kişiler, tehlikeden korkma ya da beklentisel kaygıları düşüktür. Sonuç olarak, risk almada iyimserdirler ya da karakterleri olgunlaşmamışsa, umursamazdırlar (Cloninger, 1993). Zarardan kaçınma boyutunda yüksek olan kişiler ise, iki farklı davranış eğilimi gösterirler. İlki, bu insanlar zarar ve başarısızlık bekleme eğiliminde kötümser savaşçılardır. Bu eğilim, özellikle tehlikeli, yabancı ve gerçek zor durumlarda görülmektedir. İkincisi, bu insanlar aşağılanma ve utanma konusunda zorlanırlar ve bu deneyimler hakkında uzun süre tekrar düşünme eğilimindedirler (Cloninger'dan aktaran Köse, 2003).

2.7.1.3. Ödül Bağımlılığı

Ödül bağımlılığı, özellikle sosyal onayın sözlü sinyallerine, duyarlılığa ve yardım etmeye, ödülle veya ceza inancı ile ilişkili davranışın sönmesine, direnme ya da devam etmesine genetik bir yatkınlıktır (Cloninger, 1987). Ödül bağımlılığı boyutunda düşük olan kişiler, soğuk ve duygusuzken bu boyutta yüksek olan kişiler, daha sıcak, sosyal ilişkiler kuran ve duygusal itirazlara cevap veren kimselerdir (Cloninger, 1993).

2.7.1.4. Sebat Etme

Sebat etme boyutunda düşük olan kişiler, değişken ruh halinde daha az başarılı ve engellendiğinde çabukça vazgeçen kimselerdir. Bu kişiler, hem kendi raporlarında hem de görüşme değerlendirmelerinde, tembel, güvenilmez, istikrarsız ve kararsız olarak görünmektedir. Sebat etme boyutunda yüksek olan kişiler ise çalışkan, inatçı, engellenmeye ve yorgunluğa rağmen istikrarlıdır. Enerjilerini, beklenen ödüle yoğunlaştırırlar. Yapılacak bir iş olduğunda, gönüllü olmaya hazırlardır ve verilen göreve başlamaya isteklidirler. Engellenmeyi ve yorulmayı, kişisel bir mücadele olarak algırlar. Hataları eleştirildiğinde kolayca vazgeçmek yerine daha çok çalışırlar (Cloninger, 1993; Cloninger'dan aktaran Köse, 2003).

2.7.2. Karakter Boyutları

Cloninger'e (1993) göre düşük karakter gelişimi, duruma ve kişinin mizacına bağlı olarak şiddet ve saldırganlığa yol açabilen dürtü kontrolü, empati ve vicdan eksikliği ile alakalıdır. Karakter boyutları, kalıtsallığı zayıf, kısmen sosyal öğrenmelerden etkilenen ve kademeli olarak olgunlaşan kişisel özelliklerdir. Karakter; utanma, suçluluk ve empati gibi hedefler, değerler ve öz-bilinç duygularındaki bireysel farklılıklara atfedilir (Brändström vd. 1998).

2.7.2.1. Kendini Yönetme

Kendini yönetme boyutunda yüksek olan kişiler, kişisel liderlik fırsatı bulduklarında olgunlaşmış, güçlü, kendine yeterli, sorumlu, güvenilir, yönlendirilmiş, yapıcı ve iyi bütünleşmiş kimselerdir. Benlik saygısı ve özgüvene sahiptirler. Kendini yönetme

boyutunda düşük olan kişiler ise, sorumsuz, amaçsız, zayıf dürtü kontrolü ve genel kişilik bozukluğu olan kimselerdir. Bu kişiler; olgunlaşmamış, zayıf, kırılgan, suçlayıcı, tahrip edici, etkisiz, sorumsuz, güvenilmez ve uyumlu olmadıklarından zayıf şekilde bütünleşirler (Cloninger, 1993; Cloninger'dan aktaran Köse, 2003).

2.7.2.2. İşbirliği Yapma

Düşük işbirliği yapma boyutu, empati eksikliği ile ilişkilidir. Bunun sonucu olarak, işbirliği yapmayan kişiler; saldırgan ve kinici olarak tanımlanmaktadır (Cloninger, 1993). İş birliği yapma boyutunda yüksek olan kişiler, mümkün olduğunca başkaları ile işbirliği yapmaktan hoşlanan, empatik, hoşgörülü, merhametli, destekleyici, adil ve ilkeli kimselerdir. Başkalarının tercih ve ihtiyaçlarını anlar ve saygı duyarlar. Bu boyutta düşük olan kişiler ise, hoşgörüsüz, eleştirel, yararsız, intikamcı ve fırsatçı olarak tanımlanırlar. Bu bireyler, öncelikli olarak kendilerini gözetirler ve başkalarının haklarını ve duygularını düşünmeme eğilimindedirler (Cloninger'dan aktaran Köse, 2003).

2.7.2.3. Kendini Aşma

Düşük kendini aşma boyutu, kişilerarası özdeşleşme ve vicdan ile alakalıdır. Kendini aşma boyutunda düşük olan kişiler, evrensel uyum ve iyilik gibi mutlak ideallerle az ya da hiç ilgili olmayan geleneksel ve materyalistik davranışlar sergilerler (Cloninger, 1993). Bu kişiler, belirsizliği tolere edemezler. Neredeyse her şey üzerinde daha fazla kontrol için gayret gösterirler. Başkalarını, sahip oldukları şeyden memnun olamayan iddialı kişiler olarak etkileyebilirler. Kendini aşma boyutunda yüksek olan kişiler ise, iddiasız, memnun, sabırlı, yaratıcı, fedakâr olmayan ve manevi olarak tanımlanır. Bu kişiler, doğu toplumlarında aydınlanmış ve bilge olarak tanımlanırlarken, batı toplumlarında toy olarak tanımlanır (Cloninger'dan aktaran Köse, 2003).

2.8. Düşünme Stilleri

Düşünme; duyum ve izlenimlerden, tasarımlardan ayrı olarak, aklın bağımsız ve kendine özgü durumu ya da karşılaştırmalar yapma, ayırma, birleştirme, bağlantıları ve biçimleri kavrama yetisi olarak tanımlanmaktadır. Stil ise üslup, biçim şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2011). Düşünme stili kavramını Sternberg (1988), Zihinsel Kendini Yönetim

Kuramında tanıtmıştır. Düşünme stilleri, kişilerin zekâlarıyla, bilgilerini kullanmak ya da bilgilerinden faydalanmak için tercih ettikleri yöntemlerdir. Bu yüzden, stiller yetenekleri temsil etmez ama bu yeteneklerin ifade ediliş biçimlerindeki tercihlerdir. Stil, alışılmış kalıplarla ya da tercih edilen yollarla bir şeyleri yapmaktır (Grigorenko & Sternberg, 1995a, 1995b).

Düşünme stili, kişinin nasıl düşünmeyi tercih ettiğiyle ilgilidir (Zhang, 2002). Düşünme stili, kişileri her aktivitede etkileyen bir süreç olsa da, kişiler nasıl düşündükleri konusunda ya hiç ya da çok az düşünme eğilimindedirler. Stil, kendi içinde beceriden ziyade bir tercih olduğundan değişik stillerin iyi ya da kötü oluşundan değil farklılıklarından söz edilebilir (Sternberg'den aktaran Buluş, 2000). Stil, kişinin sahip olduğu yetenekleri kullanmada tercih ettiği bir yoldur. Yetenek, bir kişinin bir işi ne kadar mükemmel yaptığı ile ilgiliyken; stil, kişinin bir işi nasıl yapmaktan hoşlandığı ile ilgilidir (Sternberg, 1999). İnsanoğlu, gerek kişilerarası ilişkilerde gerek yaşam olayları ile başa çıkarken bazı düşünme süreçlerini işletip belli düşünsel ve davranışsal tepkiler sergilemektedir (İmamoğlu, 2008).

Düşünme stillerinin tercih edilmesinde, sosyalleşmenin, genetik faktörlerden daha etkili olduğu düşünülmektedir. Düşünme stillerinin gelişimini etkileyebilecek bazı değişkenleri; cinsiyet, yaş, kültür, kişilik tipleri, liderlik deneyimi, seyahat deneyimi, hobilerin sayısı, anne babalık stilleri ile okul eğitimi ve meslek olarak sıralayabiliriz (Sternberg, 2009; Zhang, 2000, 2001). Bu değişkenlerin yanı sıra, düşünme stillerinin ilgili literatürde birçok farklı değişkenle ilişkisine bakılmıştır.

Fan (2016), 926 üniversite öğrencisinin öz yeterlikleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonucunda, yaratıcı-üreten düşünme stiline, üniversite öğrencilerinin kariyer kararlarını vermedeki öz yeterlikleri üzerinde pozitif rol oynadığını bulgulamıştır. Bernardo, Zhang, ve Callueng (2002), 429 Filipinli üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, düşünme stilleri ve akademik başarının ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Zhang (2001), 82 Hong Kong Üniversitesi öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, yüksek bilişsel gelişim seviyesindeki öğrencilerin daha geniş düşünme stillerini kullanmaya meyilli olduklarını ifade etmiştir. Palut (2008), 312 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, anne-baba tutumları ile düşünme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun sonucunda, çocuklarına karşı ilgili ve psikolojik özerklik sağlayıcı anne-baba tutumları ile gençlerin yasamacı, eleştirel, yenilikçi ve hiyerarşik düşünme

stilleri arasında olumlu ilişkiler olduğunu bulgulamıştır. Bununla birlikte, çocuklarına katı ve kesin kurallar ile doğrudan kontrol, tutum ve davranışlarını sergileyen anne-baba tutumlarının ise gençlerin yenilikçi, yasamacı ve eleştirel düşünme stilleri ile olumsuz biçimde ilişkilendiğini tespit etmiştir. Coşkuner, Gacar, ve Yanlıç (2012), yaptıkları bir çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının düşünme stillerinin değerlendirmişlerdir. Bu doğrultuda, katılımcıların rasyonel ve sezgisel düşünme stillerinin orta düzeyde olduğu ve bunun bazı değişkenlere bağlı olarak değişebileceğini bulgulamışlardır.

Düşünsel ve davranışsal tepkiler farklı kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Etiyolojik ve psikanalitik kuramcılar, düşünce ve davranışın kaynağını, erken dönem ilişkileri ve bu ilişkilerden elde edilen bilgilerle açıklamaya çalışırken; sosyal yaklaşım, bunu sosyal yaşantılara dayandırır. Bilgi işleme kuramcılarına göre zihinsel süreçler, düşünce ve davranışların kaynağını oluşturmaktadır. Epstein (1991), bu farklı yaklaşımlardan yola çıkarak, Bilişsel Yaşantısal Benlik Teorisi'ni geliştirmiştir (İmamoğlu, 2008).

2.8.1. Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi

Bilişsel yaşantısal benlik teorisi; kendilik teorisi, öğrenme teorisi, bilişsel bilim, psikanalitik teori ve duygular teorisinin önemli yönlerini birleştirmiş bir kişilik teorisidir. Bu teorinin en önemli temel varsayımına göre, insanlar iki bilgi işleme sistemini kullanır. Yaşantılardan öğrenilen yaşantısal sistem, sözel akıl yürütme sistemi olan rasyonel sistem. İnsanların, hayvanlara göre daha gelişmiş bir beyin yapısı olmasına rağmen yaşantısal sistemleri, milyonlarca yıldır evrimleşen hayvanların çevrelerine başarılı şekilde uyum göstermesi ile aynıdır. Yaşantısal sistemin iki temel bileşeni vardır; içerik ve süreç. İçerik, bağlantılı öğrenmelerle edinilen üstü kapalı inançlardan oluşur. Yaşantısal sistem, çok iyi kurulmuş bağlantılı öğrenme prensipleri tarafından yürütülür ve kişiler farkında olmadan onların olayları, duyguları, davranışları ve bilinçli düşünceleri yorumlamalarını bile etkiler. Bu yüzden bir kişiyi anlamak için, sadece yaşantısal sistemin bileşenlerinden içeriği anlamak değil, genel olarak yaşantısal sürecin yürütülmesindeki kurallar ve katkıları da anlamak gerekir. Yaşantısal sistem, öncelikli olarak geçmiş yaşantılardan otomatik olarak öğrenilen örtük inançlar tarafından davranışı etkilese de, tamamen yeni durumlarda da davranışı etkiler. Bu da, ön uyum olarak atfedilen sürece katkıda bulunabilir. Zaman içinde evrimleşmiş yaşantılardan öğrenme gibi belli bir işlevi yerine getiren uyum sürecine göre;

tamamen yeni durumlara cevap vermek gibi diğer amaçlar için de kullanmaya uygundur. Bu yüzden, yaşantısal sürecin prensipleri ve katkılarına göre; yaşantısal sistem bütün durumlarda hızlı, otomatik, önce sözel olmayan, bütünsel, bilişsel kaynaklardan en düşük düzeyde talepte bulunarak ve normal olarak farkındalığın dışında cevap verir. Rasyonel sistem ise, kişilerin kanıtları dikkate alma ve mantığı anlamasına göre çalışır. Yaşantısal sistemin aksine, işi gerçeklik kuramlarına göre yönetir ve gramatik dil kullanmayı gerektirdiğinden rasyonel sistem benzersiz bir insandır (Epstein, 1991, 1998, 2003, 2008, 2014).

Bu teoriyi temel alarak Epstein, Pacini, Denes-Raj, ve Heier (1996), sezgisel-yaşantısal ve analitik-rasyonel düşünme stillerindeki bireysel farklılıkları ölçmek için, Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeğini (Rational-Experiential Thinking Styles Inventory) geliştirmişlerdir.

Tablo 2.

Rasyonel ve Yaşantısal İşleme Unsurlarının Karşılaştırılması

Yaşantısal Sistem	Rasyonel Sistem
1.Yaşam problemlerini otomatik öğrenilen tecrübelerle çözer.	1. Problemleri bilinçli akıl yürütürerek çözer.
2.Sözsüzdür: Bilgiyi sıklıkla görsellerle kodlar.	2.Sözelidir: Bilgiyi kelimelerin ya da numaraların olduğu özet sembollerle kodlar.
3.Haz ilkesiyle motive olur: İyi hissettiği şeyleri takip eder, kötü hissettiği şeylerden kaçınır.	3.Gerçeklik ilkesine göre motive olur: mantıklı ve doğru nitelenen şey tarafından.
4. Duygusaldır.	4. Etkisizdir.
5.Uyarıcı yanıtları ve sonuçları arasında bağ kurar.	5.Uyarıcı yanıtları ve sonuçları arasında neden-etki ilişkisi kurar.
6.Davranış, olayların ve duyguların otomatik olarak temsil edilmesiyle sağlanır.	6.Davranış, olayların bilinçli değerlendirilmesiyle sağlanır.
7. Bütüncüdür.	7. Analitiktir.
8.Zahmetsiz ve bilişsel kaynaklardan minimum düzeyde faydalanır.	8.Çaba gösterir ve bilişsel kaynaklardan faydalanır.
9.Hızlı işleme: Acil eylem yönelimli, dürtüseldir.	9.Yavaş işleme ve uzun ertelenmiş eylem yeteneği.
10.Değişime dirençli: tekrarlı ya da yoğun yaşantılarla değişim.	10.Daha kolay değişir: Düşüncelerin hızıyla değişebilir.
11.Daha kabaca ayırt edilen: Geniş genelleme derecesi, kategorik düşünme.	11.Daha nüanslı ve farklılaşmış.
12.Daha kaba bütünleşme: Bağlama özgü; bilişsel duygulanım ağları tarafından organize edilmiş.	12.Daha yüksek bütünleşme: Bağlam genel ilkeleriyle organize edilmiş.
13.Pasif olarak deneyimlenir ya da bilinç öncesinde; egoya yabancı ya da duygular tarafından şekilleniriz.	13.Aktif ve bilinçli olarak deneyimlenir: Bilinçli kontrol altında düşünülen mantık.
14. Geçerliği açıktır.	14.Mantık ve kanıtlarla geçerlik gerektirir.

Epstein, S. (2014). Cognitive-experiential theory: an integrative theory of personality. New York: Oxford.

2.8.2. Zihinsel Öz Yönetim Teorisi

Sternberg (1988), zihinsel öz yönetim teorisinin temel varsayımını, insanların akıllarından geçenlerin dışa yansımaları, dünyadaki siyasal yönetim biçimlerine benzeterek açıklar. Bireyin ve toplumun, kendini düzenleme biçimleri arasındaki benzerliklere değinir. Toplumun kendini yönetme gereksinimi gibi kişiler de kendilerini yönetme gereksinimi hisseder. Devletler gibi kişilerin de önceliklerine karar vermesi, kaynak dağılımı yapması ve dünyadaki gelişmelere duyarlı olması gerekir. Sternberg, yetenekleri kullanmadaki tercih edilen yolları, düşünme stilleri olarak tanımlar ve 13 düşünme stilini 5 boyutta ele alır. Zihinsel öz yönetimin işlevleri boyutunda; yasama, yürütme ve yargı stilleri yer almaktadır. Zihinsel öz yönetimin biçimleri boyutunda; monarşik, hiyerarşik, oligarşik ve anarşik stiller bulunur. Zihinsel öz yönetimin düzeyleri boyutu, bütünsel ve yerel stillerden oluşmaktadır. Zihinsel öz yönetimin kapsamı boyutunda içsel ve dışsal stiller yer almakta iken, zihinsel öz yönetimin eğilimleri boyutunda, liberal ve muhafazakâr stiller yer almaktadır (Sternberg, 2009; Zhang, 2002).

2.8.1. Zihinsel Öz yönetimin İşlevleri

Yasamacı kişiler; kendi kurallarını belirleyen, neyi nasıl yapacaklarını kendileri karar vermeyi tercih eden kimselerdir. Yaratıcı yazılar yazmak, yenilikçi projeler tasarlamak, yeni iş veya eğitim sistemleri yaratmak ve yeni işler keşfetmek yasamacı stilde bir insanın tercih ettiği etkinlik türleri arasındadır. Yürütmeci kişiler; yapıları yaratmaktan çok, var olan yapılardaki boşlukları doldurmaktan hoşlanırlar ve kişileri, kuralları izlemeyi severler. Başkalarının düşüncelerine dayanarak konuşma yapmak, matematik problemlerini çözmek, kuralları problemlere uygulamak tercih ettikleri etkinlik türleri arasındadır (Sternberg, 2009).

2.8.2. Zihinsel Öz Yönetim Biçimleri

Monarşik kişiler, çözüm odaklı, azimli ve gayretli kimselerdir. Hedeflerini gerçekleştirmek için yüksek çaba gösterirler. Hiyerarşik kişiler ise hedeflerini belli bir hiyerarşiye göre belirler. Monarşik kişilere göre karmaşıklığı daha rahat kabullenirler. Kendi öncelikleri çalıştığı kurumun önceliklerinin önüne geçmediği sürece bu kişiler çalıştıkları kurumlara uyum sağlayabilirler. Oligarşik kişiler, monarşik kişiler gibi hiyerarşik hedefler belirler

ancak onlar gibi bu hedeflerde öncelik belirleyemezler ve aynı anda birçok işi yapmak isterler. Çalıştıkları kurum tarafından öncelikler hakkında küçük yönlendirmelerle bile diğer stillere sahip kişiler kadar ya da onlardan daha etkili olabilirler. Anarşik kişiler, esnek olmayan ve kendilerini kısıtlayan sitemlere direnç gösterirler. Bu kişiler, sıkı ortamlara uyum sağlamakta zorlansalar da yaratıcı katkıda bulunabilirler. Gerekli düzen ve disiplin sağlanırsa, anarşik kişiler başkalarının başarısız oldukları alanlarda başarılı olabilirler (Sternberg, 2009).

2.8.3. Zihinsel Öz Yönetim Düzeyleri, Kapsamı ve Eğilimleri

Bütünsel kişiler, adından da anlaşılacağı gibi olaylara ayrıntılı şekilde değil de bütünsel şekilde bakarlar. Geniş ve soyut konularla ilgilenirler. Yerel kişiler ise bütünsel kişilerin aksine ayrıntı gerektiren somut problemlerle ilgilenirler. İçsel kişiler, içe dönüktürler ve yalnız çalışmayı severler. Dışsal kişiler ise başkalarıyla birlikte çalışmaktan hoşlanan daha cana yakın ve sosyal açıdan duyarlıdırlar. Liberal kişiler, değişimi, mevcut kuralların ve prosedürlerin ötesinde olmayı ve bir miktar belirsizlik içeren durumlarla uğraşmayı seven kimselerdir. Muhafazakâr kişiler ise liberal kişilerin aksine belirsizlik içeren durumlarla uğraşmayı ve değişimi sevmeyen, mevcut kural ve prosedürlere uymayı seven kimselerdir (Sternberg, 2009).

2.8. Düşünme Stillerinin İlkeleri

Sternberg (2009), düşünme stilleriyle ilgili hem kendi kuramı hem de birçok farklı kuram açısından benimsenen 15 genel ilkeden söz etmiştir:

1. Stiller yeteneklerin kullanılması ile ilgili tercihlerdir; kendileri birer yetenek değildir.
2. Birbirine uyan stil ve yetenekler, parçalarının toplamında, daha büyük bir sinerji yaratır.
3. Yaşam tercihleri yalnızca yeteneklere değil, stillere de uygun olmalıdır.
4. İnsanların bir tek stili değil, stil profilleri (veya örüntüleri) vardır.
5. Stiller, görevden göreve ve durumdan duruma değişkenlik gösterebilir.
6. İnsanlar, tercihlerinin gücü açısından birbirinden farklıdır.
7. İnsanlar, stillerinde gösterebildikleri esneklik açısından birbirinden farklıdır.
8. Stiller, sosyalleşme süreciyle kazanılır.

9. Stiller, yaşam süresi içinde değişebilir.
10. Stiller ölçülebilir.
11. Stiller öğretilebilir.
12. Belirli bir zaman diliminde değerli görülen stiller, başka bir zaman diliminde değerli görülmeyebilir.
13. Bir yerde değerli görülen stiller, başka bir yerde değerli görülmeyebilir.
14. Stiller, ortalamada iyi veya kötü değildir; önemli olan uygunluktur.
15. Stillerin uygunluğunu yetenek düzeyleriyle karıştırırız.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından uygun bulunmuştur (Ek-1).

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesinde kullanılacak istatistiksel yöntem ve teknikler belirtilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmada, yarı deneysel desen kullanılmıştır. Deney yönteminde amaç; incelenen olaydaki neden sonuç ilişkilerini ortaya koymaya çalışmaktır (Ertuğrul, 2014). Seçkisiz atama yönüyle farklılık gösteren yarı deneysel desen de diğer deneysel desenlerle benzer amaca sahiptir (Cook, Campbell & Shadish, 2002, s.14). Bu doğrultuda, uygun ve amaçlı örnekleme yöntemiyle bir deney grubu bir de kontrol grubu belirlenmiştir. Deney grubu 8 haftalık mat pilates egzersizi uygulamasına dâhil olurken, kontrol grubu sedanter kalmıştır. Kontrol grubunun sedanter kaldıklarını test etmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFA) kullanılmıştır. Her iki gruba da ön test ve son test uygulamaları yapılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu; kolaylıkla ulaşılabilen çalışma gruplarını almayı içeren uygun örnekleme (Özen & Gül, 2007, s. 413) ve amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme; araştırma sorularının yanıtlanmasıyla ilişkili belirli amaçlara dayanarak çalışma grubunun belirlenmesini içerir (Teddle & Yu, 2007, s. 77). Ölçüt örnekleme ise, katılımcıların ya da durumun belli ölçütlerle belirlenmesini içerir (Palys, 2008; Patton, 2002, s. 238).

Bu doğrultuda, araştırmaya 19-39 yaşları arasında, 20 deney 22 kontrol grubundan oluşan 42 kadın gönüllü katılmıştır. Deney grubundaki katılımcılar Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Baraka Spor Kulübünde mat pilates yapan bireylerden seçilirken, kontrol grubunu Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki öğrencilerden seçilmiştir. Deney grubunun ön seçim kriterleri; tek ve aynı pilates eğitmeninden ders alıyor olmak, kadın olmak, psikiyatrik bir ilaç kullanmıyor olmak ve psikolojik destek almıyor olmak şeklinde sıralanmıştır. Uygulama süreci ve sonrasındaki seçilme kriterleri ise; psikolojik bir ilaç kullanmamış olmak, psikolojik destek almamış olmak, aynı pilates eğitmeninden ders almış olmak, 8 haftalık uygulama sürecinde en fazla 2 ders devamsızlık yapmış olmak ve uygulama süresi boyunca pilates dışında başka herhangi bir egzersiz yapmamış olmak. Bu doğrultuda; 52 kişilik deney grubu uygulama sonunda 20 katılımcıya düşürülmüştür. Kontrol grubu için ön seçim kriterleri; herhangi bir egzersiz yapmıyor olmak, kadın olmak, psikiyatrik ilaç ya da psikolojik-psikiyatrik yardım almıyor olmak. 8 hafta sonundaki seçim kriterleri ise; fiziksel aktivite düzeyinin değişmemiş olması ve psikiyatrik ilaç ya da yardım almamış olmak şeklinde belirlenmiştir. 37 kişilik kontrol grubu araştırma sonunda 22 katılımcıya düşmüştür.

Deney grubundaki katılımcılar 8 hafta boyunca haftanın 2 günü 45'er dakikalık mat pilates egzersizi yaparken, kontrol grubunun bu süreçte fiziksel aktivite düzeyi değişmemiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada psikososyal uyumu ölçmek için, Hacettepe Kişilik Envanteri, düşünme stillerini ölçmek için, Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği ve mizaç ve karakteri ölçmek için ise Mizaç ve Karakter Envanteri kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyini ölçmek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır.

3.4.1. Hacettepe Kişilik Envanteri

Bu envanter, bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini ölçme amacıyla Özgüven (1992) tarafından geliştirilmiştir. Envanter, okuma yazma bilmeyen kişilere sözel olarak uygulanabileceği gibi, okuma becerileri iyi olan ilkökul düzeyi öğrenim görmüş olanlara, ortaokul ve yukarı düzeyde öğrenim görmüş olanlara uygulanabilir. Bireysel ya da grup şeklinde uygulama yapılabilir. Envanter, "evet" ve "hayır" seçeneklerini içermekte, iki bölümden ve 8 alt ölçekten oluşmaktadır; Kişisel Uyum (KU) ve Sosyal Uyum (SU) (Özgüven, 1992).

Kişisel Uyum (KU)

1. Kendini Gerçekleştirme (KG)
2. Duygusal Kararlılık (DK)
3. Nevrotik Eğilimler (NE)
4. Psikotik Belirtiler (PB)

Genel Uyum (GU) = KU+SU

Sosyal Uyum (SU)

1. Aile İlişkileri (Aİ)
2. Sosyal İlişkiler (Sİ)
3. Standart Normlar (SN)
4. Antisosyal Eğilimler (AE)

3.4.1.1. Kendini Gerçekleştirme (KG)

Kendini gerçekleştirme puanı, kendini gerçekleştiren kişinin davranış özelliklerinden kendine güvenme, kendi yeteneklerinin farkında olma, kendi kendine kararlar verebilme, doğru bildiğini söyleyebilme, kabul edildiği ve bir işe yaradığı duygusu içinde olma gibi niteliklerle ilişkilidir. Puanın yüksek ya da düşük olması, bireyin bu nitelikteki davranışlarını değerlendirme olanağı sağlamaktadır (Özgüven, 1992).

3.4.1.2. Duygusal Kararlılık (DK)

Duygusal kararlılık puanının yüksek oluşu bireyin duygusal yönden kararlı oluşunu belirtir. Duygusal kararlılık puanı yüksek olan bireyler genellikle kendine güvenen, az üzülen, alıngan olmama özellikleri gösteren kişilerdir. Çoğu kez sakin ve huzurlu bireyler izlenimi verirler. Başkalarından pek az tavsiye isterler. Kendi kararlarını kendileri verme eğilimindedirler. Ortaya çıkan yeni ve yabancı durumlardan çekinmezler. Acil durumlarda etkili davranışlar gösterirler. Puanı düşük olan kişiler genellikle gergin ve kaygılı olurlar. Sıkıntılı durumlarda gözyaşlarını tutamazlar. Karşılaştıkları yeni durumlarda ise ya korkak ve çekingen ya da aşırı düzeyde atak ve kavgacı olabilirler (Özgüven, 1992).

3.4.1.3. Nevrotik Eğilimler (NE)

Nevrotik belirtileri olan kişiler kronik yorgunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlükleri, iştahsızlık vb. gibi çeşitli psikosomatik belirtilerden birinden ya da bir kaçından şikâyetçidirler. Nevrotik kişiler duygusal çatışmalarını genellikle fiziksel yollardan ifade etmektedirler. Ayrıca, nevrotik eğilimler benliğini olduğu gibi kabul edememe, mükemmeliyetçi olma, eleştiriye açık olmama gibi davranışları da içerir. Nevrotik eğilimler puanının yüksek bulunması bu tür belirtilerin azlığını düşük olması ise çokluğunu gösterir (Özgüven, 1992).

3.4.1.4. Psikotik Belirtiler (PB)

Psikotik belirtiler puanı düşük olan bireylerde insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü ve hayal kurma eğilimi gözlenir. Bu bireyler alıngan ve aşırı duygusaldır. Kendilerine yönelik düşünceleri fazladır. Psikotik belirtiler puanının yüksek olduğu normal uyum tarzında ise birey belirli ölçüler içinde hayal dünyasından bağımsız olarak yaşamını sürdürür (Özgüven, 1992).

Sosyal uyuma ilişkin dört alt ölçeğin nitelikleri kısaca aşağıda belirtilmiştir.

3.4.1.5. Aile İlişkileri (Aİ)

Bu alt ölçekten elde edilen puan bireyin ailesi ile olan ilişkilerini yansıtır. Puanın yüksek bulunması kişinin anne babası ve kardeşleri ile dostça ve sağlıklı ilişkiler içinde olduğunu, ailesini sevdiğini, ailesi tarafından sevildiğini gösterir. Bu tür bireyler aile üyelerini normal ölçüler içinde kendilerinden isteklerde bulunan ancak belli düzeyde bağımsız olma hakkını onlara tanıyan kişiler olarak görürler. Zamanlarının çoğunu aileleri ile evde geçirirler ve birlikte etkinlik gösterirler. Aile ilişkileri puanının düşük bulunması ise bireyin ailesi ile olan ilişkilerinde karışıklık ve uyumsuzluk bulunduğuna işaret eder. Genellikle anne-babası ve kardeşleri ile problemleri olan bireyler, aile üyelerini çok otoriter bulurlar, onların kendilerinden çok fazla şey beklediklerini düşünürler. Zorunlu durumlar dışında evde olmaktan kaçınırlar, evden kaçma isteklerini sık sık ifade ederler (Özgüven, 1992).

3.4.1.6. Sosyal İlişkiler (Sİ)

Sosyal ilişkiler puanı bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinin niteliğini belirtir. Puanın yüksek oluşu sosyal olgunluk yönünden bireyin uyumlu ve sosyal becerilerinin yüksek düzeyde olduğuna işaret eder. Bu kişiler arkadaşları ve diğer yetişkin grupları içinde mutlu ve rahat bir görünüm verirler. Konuşmaktan hoşlanırlar ve başkalarının söylediklerine ilgi gösterirler. Başkalarını sever ve başkaları tarafından sevilirler. Topluluk içinde esnek bir tutum benimserler, kabul gören davranışlar sergilerler. Kendilerini sosyal durumlarda uygun şekilde idare etmesini bilirler. Sosyal ilişkiler puanının düşük olması ise bireyin sosyal beceriler ve sosyalleşme bakımından durgun olduğu anlamına gelir. Bu kişiler arkadaş ve yetişkin grupları içerisinde iken kendilerini mutlu ve rahat hissetmezler. Konuşmaktan ve başkaları ile bir arada olmaktan hoşlanmazlar. Dışarıdan gelen sosyal uyarıcılara tepki göstermede isteksiz hareket ederler ya da hiç tepki göstermezler (Özgüven, 1992).

3.4.1.6. Sosyal Normlar (SN)

Sosyal normlar puanı uyulması zorunlu yasal durumlara olduğu kadar dikkate alınması gereken sosyal kural ve toplum değerlerine ve başkalarının haklarına saygılı olma, bunun yanı sıra kendi istek ve gereksinimlerini de toplumla uzlaşarak, belli ölçülerde bağımsız olarak karşılama gibi davranışları ölçer. Sosyal normlar puanının yüksek olması bireyin başkalarının haklarını anlayışla karşıladığını, kişisel isteklerini grubun gereksinimlerine göre erteleyebildiğini ya da değiştirebildiğini gösterir. Bu kişiler toplumda neyin yanlış neyin doğru olarak kabul edildiğinin bilincindedirler (Özgüven, 1992).

3.4.1.7. Antisosyal Eğilimler (AE)

Antisosyal eğilimler puanının düşük olması bireyin antisosyal eğilimlere sahip olduğunu gösterir. Antisosyal eğilimleri olan kişiler genellikle sert, öfkeyle dolu, kavgacı, incitme isteği duyan, zor kullanmaya eğilimli, öç alma duyguları içinde olan, saygısız bireylerdir. Eşyalara özellikle başkalarının eşyalarına zarar vermekten, bilinçli olarak toplumsal normlara ters düşen davranışlarda bulunmaktan hoşlanırlar ve bu şekilde kişisel doyum sağlamaya çalışırlar. Antisosyal eğilimler puanının yüksek olması bireyin belli ölçüler içinde bu tür eğilimleri olmadığına işaret eder (Özgüven, 1992).

3.4.2. Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği (RYDSÖ)

RYDSÖ'nün orijinali "Rational-Experiential Inventory" ilk olarak Epstein, Denes-Raj ve Heier (1996) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Pacini ve Epstein (1999) tarafından yeni versiyonu yayınlanmıştır. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise "Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği" adıyla Buluş (2003) tarafından yapılmıştır. Bilişsel-yaşantısal benlik teorisi kuramına (Epstein, 1991, 1998, 2003, 2008, 2014) dayanarak oluşturulan ölçeğin revize edilmiş orijinal hali 5'li likert tipi (tamamen doğru=5, tamamen yanlış=1) ve 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, rasyonel ve yaşantısal olmak üzere birbirinden bağımsız iki ana boyut olan rasyonel ve yaşantısal süreci ölçmektedir. Her iki ana boyut da "yetenek ve tercih" olmak üzere ikişer alt boyut içermektedir (Pacini & Epstein, 1999).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması, ilk hali olan 1996 yılında yayınlanan ölçekten uyarlanmıştır.

Ölçek maddelerine, “tamamen yanlış”tan “tamamen doğru”ya uzanan 5’li bir dereceleme üzerinden cevap verilmektedir. Biliş gereksinimi alt ölçeğinin 1,2,4,5,6,7,9,10,11,13,15,16,18 ve 19. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Sezgisel inanç alt ölçeğinin bütün maddeleri olumlu yönde ifade edildiğinden, puanlama tamamen yanlış (1), kısmen yanlış (2), tarafsızım (3), kısmen doğru (4), tamamen doğru (5) şeklinde yapılmaktadır. Böylece, RYDSÖ’nin biliş gereksinimi alt ölçeğinin puan aralığı 19 ile 95 arasında değişirken, sezgisel inanç alt ölçeğinin puan aralığı ise 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçeğin biliş gereksinimi alt ölçeği analitik-rasyonel düşünme stili, sezgisel inanç alt ölçeği ise sezgisel-yaşantısal düşünme stili olarak tanımlanmıştır.

Yapılan analizlerin sonucunda, ölçek 29 madde üzerinden kullanıma hazır hale getirilmiştir. Böylece Biliş Gereksinimi alt ölçeğinin madde sayısı 18’e, puan aralığı ise 17-85’e inmiştir (Buluş, 2003).

3.4.3. Mizaç ve Karakter Envanteri

Cloninger (1986), ilk modelinde 3 boyutlu (yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı) bir kişilik modeli oluşturmuştur. Bu modelini 100 maddelik "Üç Boyutlu Kişilik Envanteri (TPQ)" ile ölçmeye çalışmıştır. Cloninger, daha sonra psikobiyolojik kuramını güncellemiş ve bu kuram; yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme olmak üzere dört mizaç boyutundan ve kendini yönetme, iş birliği yapma ve kendini aşma olmak üzere üç karakter boyutundan oluşmaktadır (Cloninger, 1986; Cloninger, Svrakic & Przybeck, 1993). Cloninger ve arkadaşları (1994) 240 maddelik, 7 alt boyuttan oluşan, doğru-yanlış seçenekleri bulunan, 15 yaş üstüne uygulanabilen, 125 ve 140 maddelik kısa formları da bulunan TCI'yi (Temperament and Character Inventory) geliştirmişlerdir.

Envanterin Türkçe geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı "Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI)" adıyla yazarlarının içinde Cloninger'in de bulunduğu Köse vd. (2004) tarafından yapılmıştır.

Ölçek "Doğru" ya da "Yanlış" şeklinde yanıtlanan 240 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. TCI 7 üst-sıra (higher order) ölçekten oluşmaktadır. Sebat Etme (P) dışında tüm boyutlar, üç ve beş arasında alt ölçeklere ayrılmıştır. Mizaç boyutunda Yenilik Arayışı (NS) 4 alt ölçeğe, Zarardan Kaçınma (HA) 4 alt ölçeğe, Ödül Bağımlılığı (RD) 4 alt ölçeğe, karakter boyutunda Kendini Yönetme (SD) 5 alt ölçeğe, İşbirliği Yapma (C) 5 alt ölçeğe, Kendini aşma (ST) 3 alt ölçeğe ayrılmıştır.

Ölçekler, alt ölçekler toplamından oluşmaktadır. Örneğin, toplam Yenilik Arayışı (NS) puanı = NS1 + NS2 + NS3 + NS4 şeklinde hesaplanır. Mizaç boyutu 12 alt-sıra (lower-order) alt ölçekten oluşmaktadır. Yenilik Arayışı (NS, 40 madde), NS1 (Keşfetmekten Heyecan Duyma, 11 madde), NS2 (Dürtüsellik, 10 madde), NS3 (Savurganlık, 9 madde) ve NS4 (Düzensizlik, 10 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Zarardan Kaçınma (HA, 35), HA1 (Beklenti endişesi, 11 madde), HA2 (Belirsizlik Korkusu, 7 madde), HA3 (Yabancılardan çekinme, 8 madde) ve HA4 (Çabuk Yorulma ve Dermansızlık, 9 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ödül Bağımlılığı (RD, 24 madde), RD1 (Duygusallık, 10 madde), RD3 (Bağlanma, 8 madde) ve RD4 (Bağımlılık, 6 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Sebat Etme (P, 8) alt ölçeği olmayan tek mizaç ölçeğidir. Karakter boyutu 13 alt-sıra (lower-order) alt ölçekten oluşmaktadır. Kendini yönetme (SD, 44 madde), SD1 (Sorumluluk alma, 8 madde), SD2 (Amaçlılık, 8 madde), SD3 (Beceriklilik, 5 madde), SD4 (Kendini kabullenme, 11 madde) ve SD5 (Uyumlu İkincil Huylar, 12 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. İş Birliği Yapma (C, 42 madde), C1 (Sosyal Onaylama, 8 madde), C2 (Empati Duyma, 7 madde), C3 (Yardımseverlik, 8 madde), C4 (Acıma, 10 madde) ve C5 (Erdemlilik-vecdanlılık, 9 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Kendini Aşma (ST, 33), ST1 (Kendilik Kaybı, 11 madde), ST2 (Kişiler Ötesi Özdeşleşim, 9 madde) ve ST3 (Manevi Kabullenme, 13 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır.

TCI ölçeğinin değerlendirilmesinde bazı maddeler tersine puanlanmaktadır. Bu maddelerin puanlanmasında Yanlış seçeneği işaretlenen maddeler 1 puan alır. Ayrıca TCI içinde yer aldıkları halde puanlanmayan maddeler de mevcuttur (Madde 69, 75, 101, 111, 118, 134, 140, 170, 176, 190, 213, 230, 239, 240) (Köse vd., 2004).

3.4.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uzun ve kısa formda olan bu anket, 15-69 yaş aralığı için geliştirilmiştir ve daha alt ya da daha üst yaş grupları için kullanımı önerilmemektedir. Bu çalışmada "son 7 gün" kısa formu kullanılmıştır (IPAQ Research Committee, 2005). Anketin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır.

Uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu; boş vakit, ev ve bahçe işleri faaliyetler, işle ilgili ve ulaşım ile ilgili faaliyetler dâhil olmak üzere kapsamlı bir alan kümesi üzerinde üstlenilen fiziksel aktiviteyi değerlendirmektedir. Formda tanıtılan alanlarda gerçekleştirilen üç özel etkinlik türünü sorar. Değerlendirilen aktivitelerin spesifik türleri yürüyüş, ılımlı yoğunluk faaliyetleri ve şiddetli yoğunluk faaliyetleridir; Frekans (haftada günlerde ölçülür) ve süre (gün başına süre), her belirli etkinlik türü için ayrı olarak toplanır. Sorular; yürüyüş, hafif yoğunluk ve şiddetli yoğunluk aktivitesinin yanı sıra

toplam etkinlik seviyesini tanımlamak için birleştirilmiş toplam skoru belirlemek için ayrı ayrı yapılandırılmıştır. Aktivitenin hacminin bir başka ölçüsü, MET (dinlenme metabolizma hızının katları) türündeki bir puanı vermek için, MET'te tanımlanan enerji gereksinimlerine göre her bir etkinliği ağırlıklandırarak hesaplanabilir. Bir MET-dakikası, MET puanını gerçekleştirilen dakikalarla çarparak hesaplanır. MET-dakikalık skorlar, 60 kilogramlık bir kişi için kilokalorilere eş değerdir. Kilokaloriler, aşağıdaki denklem kullanılarak MET-dakikadan hesaplanabilir: $MET-min \times (kilo / 60 \text{ kilogram ağırlık})$. Örneğin; her türlü yürüme dâhil edildi ve yürüyüş için ortalama bir MET değeri oluşturuldu. Aynı prosedür, ılımlı yoğunluk faaliyetleri ve şiddetli yoğunluk faaliyetleri için üstlenildi. Anket verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmaya devam edilmektedir: Yürüme = 3.3 MET, Hafif PA = 4.0 MET Şiddetli PA = 8.0 MET. Fiziksel aktivitenin kategorik ve sürekli göstergeleri IPAQ kısa formundan mümkün. Bununla birlikte, birçok popülasyonda enerji harcamalarının normal olmayan dağılımı göz önüne alındığında, sürekli gösterge ortalama dakika veya ortalama MET-dakikalar yerine medyan dakika veya ortalama MET-dakikaları olarak sunulmaktadır (IPAQ Research Committee, 2005). Kategori skorları aşağıda gösterilmiştir.

3.4.4.1. Kategori 1: İnaktif

Bu fiziksel aktivite en düşük seviyededir. Kategoriler 2 veya 3 için kriterleri karşılamayan kişiler, yetersiz aktif olarak tanımlanır (IPAQ Research Committee, 2005).

3.4.4.2. Kategori 2: Minimal Aktif

Yeterli aktif olarak sınıflandırılacak minimum etkinlik şekli, aşağıdaki 3 kriterden herhangi biridir:

- a) Günde en az 20 dakika şiddetli etkinlik 3 gün veya daha fazla ya da;
- b) 5 gün veya daha fazla orta yoğunlukta aktivite veya günde en az 30 dakika yürüyüş
- c) Haftalık en az 600 MET-dk'ya ulaşan yürüme, orta yoğunluklu ya da şiddetli yoğunluk etkinliklerinin herhangi bir kombinasyonunun 5 veya daha fazla günü.

Yukarıdaki kriterlerden en az bir tanesini yerine getiren kişiler, minimum düzeyde aktif kabul edilir. Bu kategori, güncel halk sağlığı önerilerinde yetişkinler için önerilen minimum etkinlik düzeyinden daha fazla olmakla birlikte, tüm alanlar düşünüldüğünde

toplam fiziksel aktivite için yetersizdir. Form, toplam fiziksel aktiviteyi ölçerken, tavsiyeler günlük aktiviteleri (genellikle boş zaman ya da rekreasyonel) aşan ya da altında kalan aktivitelere dayanmaktadır (IPAQ Research Committee, 2005).

3.4.4.3. Kategori 3: HEPA Aktif

Daha etkin bir kategori olan "HEPA" seviyesi ayrı bir kategori olup minimum halk sağlığı fiziksel aktivite önerilerini aşan ve sağlıklı bir yaşam tarzı için yeterli etkinliği biriktiren insanlar için hesaplanabilir.

HEPA aktif olarak sınıflandırma için iki kriter şunlardır:

- a) En azından 3 gün boyunca şiddetli yoğunluk aktivitesi, en az 1500 MET-dakikalar / hafta ya da;
- b) Haftada en az 3000 MET-dakikalık bir sürede, yürüyüş, orta yoğunluklu ya da şiddetli yoğunluk faaliyetlerinin herhangi bir kombinasyonunun 7 veya daha fazla günü yapılması.

Anket ile toplanan veriler, sürekli bir ölçüm olarak rapor edilebilir ve medyan MET-dakika olarak rapor edilebilir. Ortanca değerler, aşağıdaki formülleri kullanarak yürüme (W), orta şiddetli etkinlikler (M) ve şiddetli yoğunluk aktiviteleri (V) için hesaplanabilir:

Yürüyüş MET-dakika / hafta = 3,3 * yürüyüş dakikası * yürüme günü

Orta MET-dakika / hafta = 4.0 * orta yoğunluklu etkinlik dakikaları * orta günler

Şiddetli MET-dakika / hafta = 8,0 * şiddetli yoğunluk etkinliği dakikaları * şiddetli yoğunluklu günler

Bir toplam fiziksel etkinlik MET-dk / hafta, Yürüme + Orta + Şiddetli MET-dk / hafta puanlarının toplamı olarak hesaplanabilir (IPAQ Research Committee, 2005).

3.4.4.4. Oturma Sorusu

Oturma sorusu ek bir gösterge değişkenidir ve fiziksel etkinlik özet skorunun bir parçası olarak dahil edilmez. Oturma hakkındaki veriler, medyan değerler ve çeyrekler arası aralık olarak bildirilmelidir (IPAQ Research Committee, 2005).

3.5. Verilerin Toplanması

Hem deney hem de kontrol grubuna, Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği, Hacettepe Kişilik Envanteri ile Mizaç ve Karakter Envanteri başlangıçta ve 8 haftalık mat pilates egzersizi sonrasında uygulanmıştır. Kontrol grubunun 8 hafta boyunca herhangi bir egzersiz yapıp yapmadıklarını kontrol altına almak için ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi uygulanmıştır.

3.5.1. Mat Pilates Egzersiz Seansı

Deney grubu katılımcıları haftanın 2 günü 45'er dakikalık mat pilates egzersizi yapmışlardır. Egzersizlere devam durumunu kontrol etmek amaçlı her seansa araştırmacı tarafından katılım sağlanmış ve yoklama formu doldurulmuştur. Uygun ısıda ve büyüklükteki salonda katılımcılar rahat ve uygun kıyafetler tercih etmişlerdir.

Isınma hareketleri ile başlayan seans mat egzersizleri ile devam ettirilmiştir. Egzersizlerde lastik bant ve pilates topu gibi yardımcı ekipmanlardan yararlanılmıştır. Isınma egzersizlerinde; nefes egzersizleri, sıkma ve gevşeme egzersizleri ve genelden özele beden ısınma egzersizleri uygulanmıştır. Sonrasında uygulanan bazı pilates egzersizleri; hundred, roll over, swimming, push up, saw ve bridge şeklindedir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi SPSS 23 ile analiz edilmiştir. Analizlerde bağımlı örneklem t-testi, Ki-Kare, Shapiro Wilk ve Mann Whitney U, Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kurgulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 3.

Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Yaş Değişkeninin İlk ve Son Ölçüm Açısından Karşılaştırılması

Değişken / Test Sonuçları		Grup	
		Kontrol Grubu (n:22)	Deney Grubu (n:20)
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Yaş (yıl)	Test		
	Ölçüm ₁	21.68±0.94	23.65±4.54
	Ölçüm ₂	22.09±1.02	23.9±4.58

Bu araştırmaya; 19-39 yaşları arasında, 20 deney grubu 22 kontrol grubu olmak üzere 42 gönüllü katılmıştır. Kontrol grubundaki bireylerin yaş ortalaması $\bar{X}= 21,68$, deney grubundaki bireylerin yaş ortalaması ise $\bar{X}= 23,65$ 'tir. Mann-Whitney U testi sonucunda, yaş değişkeni göz önüne alındığında istatistiksel açıdan benzer olan bu iki grubun 8 hafta sonunda yapılan ölçümlerde de yaş değişkeni bakımından benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 4.

Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımının Karşılaştırılması

Eğitim Düzeyi	Grup			
	Kontrol Grubu (n:22)		Deney Grubu (n:20)	
	n	%	n	%
Lise	0	0	3	15
Lisans	22	100	13	65
Yüksek Lisans	0	0	3	15
Doktora	0	0	1	5

Çalışmaya katılan kontrol grubundaki bireylerin; 22'si lisans düzeyinde eğitim durumuna sahiptir. Deney grubu için; 3'ü lise, 13'ü lisans, 3'ü yüksek lisans ve 1'i doktora düzeyinde eğitim durumuna sahiptir.

Tablo 5.

Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Medeni Durumuna Göre Dağılımının Karşılaştırılması

Medeni Durum	Grup			
	Kontrol Grubu (n:22)		Deney Grubu (n:20)	
	n	%	n	%
Bekâr	22	100	18	90
Evli	0	0	2	10

Kontrol grubunun 22'si de bekârken, deney grubunda 18 bekâr 2 evli birey yer almaktadır.

Tablo 6.

Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Kullandıkları Psikiyatrik İlaçların Varlığına Göre Dağılımının Karşılaştırılması

Psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumu		Grup			
		Kontrol Grubu (n:22)		Deney Grubu (n:20)	
Test	Durum	n	%	n	%
Ölçüm ₁	Evet	0	0	0	0
	Hayır	22	100	21	100
Ölçüm ₂	Evet	0	0	1	5
	Hayır	22	100	20	95

Deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön ve son ölçüm sonuçlarına göre herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumları açısından dağılımlarının benzer bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deney grubunda 1 kişinin 8 haftalık süreçte psikiyatrik ilaç kullanmasından dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir.

4.2. Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeğine Ait Bulgular

Bu değerlendirmede ilk olarak katılımcıların puanlarının her bir alt ve genel normları için normallik testleri yapılmış, bu puanların normal dağılıma uygun olması sebebiyle, Bağımlı örneklem t-testi ile ön ve son test aritmetik ortalamaları karşılaştırılmıştır.

Tablo 7.

Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Biliş Gereksinimi Alt Ölçeğine Ait Ön test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	X ± SS	t	p
Biliş Gereksinimi	Kontrol Grubu	Ölçüm ₁	59.09±8.64	.784	0.442
		Ölçüm ₂	57.32±9.73		
	Deney Grubu	Ölçüm ₁	59.60±8.00	-.151	0.881
		Ölçüm ₂	59.85±5.51		

Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre, Rasyonel Yaşantısal Düşünme Stilleri Envanterinin bir alt ölçeği olan Biliş Gereksiniminin, kontrol grubu için son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{21} = .784$, $p > .05$). Benzer şekilde deney grubunun, deney sonrası son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{19} = -.151$, $p > .05$). İlk ölçümde kontrol ve deney grubu bireylerinin puan ortalaması sırasıyla $\bar{X} = 59,09$ ve $\bar{X} = 59,6$ 'dır. Son yapılan ölçüm sonucuna göre kontrol grubu bireylerinin biliş gereksinimi puan ortalaması düşme göstermiş ($\bar{X} = 57,32$), deney grubu bireylerinin ortalama değerinde ise artış olmuştur ($\bar{X} = 59,85$). Bu artışın 8 haftalık uygulanan pilates egzersizinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Tablo 8.

Kontrol ve Deney Grubu Katılımcılarının Sezgisel İnanç Alt Ölçeğine ait Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	X± SS	t	p
Sezgisel İnanç	Kontrol	Ölçüm ₁	45.27±7.69	-.474	0.640
		Ölçüm ₂	45.95±4.81		
	Deney	Ölçüm ₁	45.5±6.19	1.334	0.198
		Ölçüm ₂	44.35±6.23		

Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre, Rasyonel Yaşantısal Düşünme Stilleri Envanterinin bir alt ölçeği olan Sezgisel İncanın, kontrol grubu için ön test ve son test puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{21} = -.474$, $p > .05$). Deney grubunun, deney sonrası son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{19} = -1.334$, $p > .05$). İlk yapılan ölçüm sonucuna göre, Sezgisel İnanç alt ölçeğinin aritmetik ortalaması deney ve kontrol grupları için sırasıyla $\bar{X} = 45,5$ ve $\bar{X} = 45,27$ olmakla beraber birbirine çok yakın değerler elde edilmiştir. Son ölçümde, kontrol grubu bireylerinin Sezgisel İnanç puan ortalamasında artış gözlenirken, deney grubu bireylerinin puan ortalamasında düşüş gözlenmiştir.

4.3. Hacettepe Kişilik Envanterine Ait Bulgular

Bu değerlendirmede ilk olarak katılımcıların puanlarının her bir alt ve genel normları için normallik testleri yapılmış, bu puanların normal dağılıma uygun olması nedeniyle Bağımlı Örneklem t-testi ile ön test ve son test aritmetik ortalamaları karşılaştırılmıştır.

İlk 4 ölçekten elde edilen puanlar (Kendini Gerçekleştirme, Duygusal Kararlılık, Nevrotik Eğilimler, Psikotik Belirtiler) ile Kişisel Uyum (KU) puanı, diğer dört ölçekle (Aile İlişkileri, Sosyal İlişkiler, Sosyal Normlar, Antisozyal Eğilimler) elde edilen puanla ise Sosyal Uyum (SU) puanı elde edilir. KU ve SU puanlarının toplamaları ise “Genel Uyum (GU)” puanını verir.

Tablo 9.

Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Kişisel Uyum Takım Ölçeğinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken / Test Sonuçları	Test	X± SS	t	p
Kişisel Uyum	Ölçüm ₁	39.23 ± 14.14	-.369	0.716
	Ölçüm ₂	40.05 ± 12.89		

Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre, kontrol grubuna ait kişisel uyum alt ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{21} = -.369$, $p > .05$). Kontrol grubundaki katılımcılar için kişisel uyum aritmetik ortalaması başlangıçta $\bar{X} = 39,23$ iken deney sonrasında bu ortalamanın $\bar{X} = 40,05$ olduğu görülmüştür.

Tablo 10.

Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Kişisel Uyuma İlişkin Alt Ölçeklerin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Test	X± SS	t	p
Kendini Gerçekleştirme (KG)	Ölçüm ₁	11.77 ± 4.67	-.054	0.958
	Ölçüm ₂	11.82 ± 3.65		
Duygusal Kararlılık (DK)	Ölçüm ₁	8.95 ± 3.29	-1.729	0.098
	Ölçüm ₂	10.05 ± 2.98		
Nevrotik Eğilimler (NE)	Ölçüm ₁	10.14 ± 3.62	.769	0.451
	Ölçüm ₂	9.64 ± 3.43		
Psikotik Belirtiler (PB)	Ölçüm ₁	8.36 ± 4.38	-.244	0.81
	Ölçüm ₂	8.55 ± 4.09		

Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre, kontrol grubundaki katılımcıların Kişisel Uyum alt ölçekleri; Kendini Gerçekleştirme (KG) ($t_{21} = -.054$, $p > .05$), Duygusal Kararlılık (DK) ($t_{21} = -1.729$, $p > .05$), Nevrotik Eğilimler (NE) ($t_{21} = .769$, $p > .05$), Psikotik Belirtiler (PB) ($t_{21} = -.244$, $p > .05$) puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kendini Gerçekleştirme alt ölçeğinin ön testinde $\bar{X} = 11.77$ iken son testte bu ortalama $\bar{X} = 11.82$ 'ye yükselmiştir. Duygusal Kararlılık alt ölçeğinin ön testinde $\bar{X} = 8.95$ iken son testte bu ortalama $\bar{X} = 10.05$ 'e yükselmiştir. Nevrotik Eğilimler alt ölçeğinin ön testinde $\bar{X} = 10.14$ iken son testte bu ortalama $\bar{X} = 9.64$ 'e düşmüştür. Son olarak Psikotik Belirtiler alt ölçeğinin ön testinde $\bar{X} = 8.36$ iken bu ortalama son testte $\bar{X} = 8.55$ 'e yükselmiştir.

Tablo 11.

Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Sosyal Uyum Ölçeğinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Test	$X \pm SS$	t	p
Sosyal Uyum	Ölçüm ₁	53.45 $\pm$ 10.9	2.090	0.049*
	Ölçüm ₂	48.09 $\pm$ 11.17		

Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre, kontrol grubuna ait Sosyal Uyum alt ölçeği ön test ve son test puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t_{21} = 2.090$, $p < .05$). Kontrol grubu katılımcılarının cevaplarıyla oluşturulan Sosyal Uyum puanlarının ölçümlerine göre, deney öncesi aritmetik ortalama $\bar{X} = 53,45$ iken deney sonunda $\bar{X} = 48,09$ 'a düşmektedir.

Tablo 12.

Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Sosyal Uyuma İlişkin Alt Ölçeklerin Nitelikleri

Değişken	Test	$X \pm SS$	t	p
Aile İlişkileri (Aİ)	Ölçüm ₁	14.82 $\pm$ 3.5	2.764	0.012*
	Ölçüm ₂	12.55 $\pm$ 3.55		
Sosyal İlişkiler (Sİ)	Ölçüm ₁	12.95 $\pm$ 4.57	1.086	0.29
	Ölçüm ₂	11.86 $\pm$ 4.32		
Sosyal Normlar (SN)	Ölçüm ₁	12.86 $\pm$ 2.88	1.418	0.171
	Ölçüm ₂	12.18 $\pm$ 3.02		
Antisosyal Eğilimler (AE)	Ölçüm ₁	12.82 $\pm$ 3.84	1.329	0.198
	Ölçüm ₂	11.5 $\pm$ 3.97		

Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, Aile İlişkileri alt boyutu son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t_{21}= 2.764$, $p<.05$). Katılımcıların ön test aritmetik ortalamalarının $\bar{X}= 14.82$ ve son test aritmetik ortalamasının $\bar{X}= 12.55$ olduğu görülmektedir. Ancak katılımcıların Sosyal Uyum alt ölçekleri; Sosyal İlişkiler (Sİ) ($t_{21}= 1.086$, $p>.05$), Sosyal Normlar (SN) ($t_{21}= 1.418$, $p>.05$) ve Antisosyal Eğilimler (AE) ($t_{21}= 1.329$, $p>.05$) son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Aile İlişkileri alt boyutunda son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($t_{21}= 2.764$, $p<.005$). Aile İlişkileri ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}= 14.82$ iken son test aritmetik ortalamaları $\bar{X}= 12.55$ 'e düşmüştür.

Tablo 13.

Deney Grubundaki Katılımcılara Ait Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken / Test Sonuçları	Test	X ± SS	t	p
Kişisel Uyum	Ölçüm ₁	40.53 ± 12.78	-.268	0.792
	Ölçüm ₂	41.00 ± 14.18		

Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, pilates yapmaya başlamadan önce kişisel uyum aritmetik ortalaması $\bar{X}= 40.53$ olan katılımcıların, 8 haftalık pilates yaptıktan sonraki aritmetik ortalamalarının $\bar{X}= 41.00$ 'e yükseldiği görülmüştür. Deney grubundaki katılımcıların pilates öncesi ve sonrası kişisel uyum puanlarında meydana gelen bu değişimin, %95 güvenle, anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{18}= -.268$, $p>.05$). Deney grubunun ön test aritmetik ortalamasının $\bar{X}= 40.53$ ve son test aritmetik ortalamasının $\bar{X}= 41.00$ olduğu görülmektedir. Buna göre, uygulanan pilates egzersizinin bu değişimde etkili olmuştur denilebilir.

Tablo 14.

Deney Grubundaki Katılımcılara Ait Kişisel Uyuma İlişkin Alt Ölçeklerin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Test	X ± SS	t	p
Kendini Gerçekleştirme (KG)	Ölçüm ₁	12.21 ± 3.61	-.238	0.815
	Ölçüm ₂	12.37 ± 3.65		
Duygusal Kararlılık (DK)	Ölçüm ₁	8.89 ± 3.49	-.727	0.476
	Ölçüm ₂	9.32 ± 4.14		
Nevrotik Eğilimler (NE)	Ölçüm ₁	10.11 ± 3.57	.348	0.732
	Ölçüm ₂	9.89 ± 4.13		
Psikotik Belirtiler (PB)	Ölçüm ₁	9.32 ± 3.73	-.184	0.856
	Ölçüm ₂	9.42 ± 3.82		

Deney grubu katılımcıların 8 haftalık pilates egzersizi sonucunda Kendini Gerçekleştirme (KG) ($t_{18} = -.238$, $p > .05$), Duygusal Kararlılık (DK) ($t_{18} = -.727$, $p > .05$), Nevrotik Eğilimler (NE) ($t_{18} = .348$, $p > .05$) ve Psikotik Belirtiler (PB) ($t_{18} = .184$, $p > .05$) alt boyutlarında son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kendini Gerçekleştirme alt ölçeğinin ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.21$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.37$ olduğu görülmektedir. Duygusal Kararlılık alt ölçeğinin ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 8.89$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 9.32$ 'ye yükselmiştir. Nevrotik Eğilimler alt boyutunun ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 10.11$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 9.89$ 'a düşmüştür. Psikotik Belirtiler alt ölçeğinin ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 9.32$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 9.42$ olduğu görülmektedir.

Tablo 15.

Deney Grubundaki Katılımcılara Ait Sosyal Uyum Ölçeğinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken / Test Sonuçları	Test	X ± SS	t	p
Sosyal Uyum	Ölçüm ₁	52.42 ± 9.53	.822	0.422
	Ölçüm ₂	51.37 ± 10.94		

Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, deney grubu katılımcılarının Sosyal Uyum ölçeğinin son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{18} = .822$, $p > .05$). Deney grubundaki bireylerin Sosyal Uyum ön test aritmetik ortalamasının $\bar{X} = 52,42$ iken son test aritmetik ortalamasında $\bar{X} = 51,37$ 'ye düştüğü görülmektedir.

Tablo 16.

Deney Grubundaki Katılımcılara Ait Sosyal Uyuma İlişkin Alt Ölçeklerin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Test	$X \pm SS$	t	p
Aile İlişkileri (Aİ)	Ölçüm ₁	13.53 ± 3.49	.000	1.00
	Ölçüm ₂	13.53 ± 4.57		
Sosyal İlişkiler (Sİ)	Ölçüm ₁	12.74 ± 4.38	.584	0.567
	Ölçüm ₂	12.42 ± 4.72		
Sosyal Normlar (SN)	Ölçüm ₁	12.79 ± 1.84	1.528	0.144
	Ölçüm ₂	12.16 ± 2.01		
Antisosyal Eğilimler (AE)	Ölçüm ₁	13.37 ± 2.65	.822	0.834
	Ölçüm ₂	13.26 ± 3		

8 haftalık pilates egzersizinin etkisini belirlemek için yapılan Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre; Aile İlişkileri (Aİ) ($t_{18} = .000$, $p > .05$), Sosyal İlişkiler (Sİ) ($t_{18} = .584$, $p > .05$), Sosyal Normlar (SN) ($t_{18} = 1.528$, $p > .05$) ve Antisosyal Eğilimler ($t_{18} = .822$, $p > .05$) alt ölçeklerinin son test ve ön test puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Aile İlişkileri alt ölçeğinin ön test aritmetik ortalaması ile son test aritmetik ortalaması değişme göstermemiştir ($\bar{X} = 13.53$). Sosyal İlişkiler alt ölçeği ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.74$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.42$ 'ye düşmüştür. Sosyal Normlar alt ölçeği ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.79$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.16$ 'ya düşmüştür. Son olarak Antisosyal Eğilimler alt ölçeği ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 13.37$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 13.26$ 'ya düşmüştür.

Tablo 17.

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara Ait Genel Uyum Alt Ölçeklerinin Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	X ± SS	t	p
Genel Uyum	Kontrol	Ölçüm ₁	92.68 ± 5.07	1.085	0.29
		Ölçüm ₂	88.14 ± 4.81		
	Deney	Ölçüm ₁	92.95 ± 4.76	.302	0.766
		Ölçüm ₂	92.37 ± 5.5		

Genel Uyum = Kişisel Uyum + Sosyal Uyum puanı;

Bağımlı t-testi sonucunda, kontrol grubu ($t_{21} = 1.085$, $p > .05$) ve deney grubu ($t_{18} = .302$, $p > .05$) Genel Uyum son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kontrol grubunun ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 92.68$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 88.14$ olduğu, deney grubunun ise ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 92.95$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 92.37$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun puanında düşüş olmasına rağmen deney grubunda ciddi bir düşüş görülmemiştir. Yapılan pilates egzersizin buna neden olabileceği düşünülmektedir.

4.4. Mizaç ve Karakter Envanterine Ait Bulgular

Bu değerlendirmede ilk olarak katılımcıların puanlarının her bir alt ölçek için normallik testleri yapılmış, bu puanların normal dağılıma uygun olması sebebiyle ortalamalarının ön ve son test için karşılaştırılması, parametrik bir test olan bağımlı örneklem t-testi ile yapılmıştır.

Tablo 18.

Mizaç ve Karakter Boyutlarının Alt Ölçeklerinin Deney ve Kontrol Grubu Bireylerindeki Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Kişilik Bileşenleri		Test			
		Ölçüm ₁		Ölçüm ₂	
		Kontrol	Deney	Kontrol	Deney
		X± SS		X ± SS	
Mizaç Boyutu	Yenilik Arayışı	18.73±4.37	19.6 ± 3.91	18.32±4.73	19.65±5.74
	Zarardan Kaçınma	16.77±6.35	18 ± 7.83	17.05±6.52	18.25±7.71
	Ödül Bağımlılığı	13.95±3.55	13.5 ± 3.55	12.64±3.14	13.95±3.2
	Sebat Etme	5.18±2.08	5.4 ± 2.21	4.91±2.02	5.55±1.85
Karakter Boyutu	Kendini Yönetme	28.59±8.44	31.3 ± 7.1	25.45±7.14	30.3±5.85
	İş Birliği Yapma	27.23±6.72	30.2 ± 6.65	25.14±6.89	30±5.85
	Kendini Aşma	20.14±4.51	18.8 ± 4.87	18.18±5.5	18.7±5.95

Kontrol grubundaki bireylerin mizaç boyutunda Zarardan Kaçınma ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}= 16,77$ 'den $\bar{X}= 17,05$ 'e yükselmişken, onun dışındaki mizaç ve karakter boyutlarında 8 haftalık süre sonunda aritmetik puan ortalamasında düşüşler görülmüştür. Deney grubu bireylerinde ise, pilates yaptıkları sürenin sonunda karakter bileşeninin Kendini Yönetme, İş Birliği Yapma ve Kendini Aşma boyutlarının aritmetik ortalamasında düşüş görülmüş, onun dışındaki mizaç ve karakter bileşenlerinde genel olarak artış gözlenmiştir.

Tablo 19.

Mizaç Boyutunun Yenilik Arayışı Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	X ± SS	t	p
Yenilik Arayışı	Kontrol	Ölçüm ₁	18.73±4.37	.427	0.673
		Ölçüm ₂	18.32±4.73		
	Deney	Ölçüm ₁	19.6 ± 3.91	-.072	0.944
		Ölçüm ₂	19.65 ± 5.74		

Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, Yenilik Arayışı alt ölçeğinin kontrol grubundaki bireyler için ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}= 18,73$ iken, deney grubu bireyleri için bu ortalama değer $\bar{X}= 19,6$ 'dır. Son ölçümde, kontrol grubu bireylerinin Yenilik Arayışı

aritmetik ortalaması düşmekte iken $\bar{X}= 18.32$, deney grubundaki katılımcıların pilates sonrasında Yenilik Arayışı aritmetik ortalamalarının arttığı ($\bar{X}= 19.65$) sonucuna ulaşılmıştır. Deney ($t_{19}= .427$, $p>.05$) ve kontrol ($t_{21}= -.072$, $p>.05$) grubunun son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 20.

Mizaç Boyutunun Zarardan Kaçınma Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	X ± SS	t	p
Zarardan Kaçınma	Kontrol	Ölçüm ₁	16.77±6.35	21	0.809
		Ölçüm ₂	17.05±6.52		
	Deney	Ölçüm ₁	18 ± 7.83	-.245	0.762
		Ölçüm ₂	18.25±7.71		

Uygulanan Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, deney grubu katılımcılarının Zarardan Kaçınma alt ölçeği aritmetik ortalaması ilk ölçümde $\bar{X}= 18$ olmakla beraber, kontrol grubu katılımcılarının aritmetik ortalamasından ($\bar{X}= 16,77$) daha yüksek çıkmıştır. Yapılan son ölçümlerde, her iki grubun Zarardan Kaçınma alt ölçeği aritmetik ortalaması yükselmiştir. Kontrol grubu ($t_{21}= .21$, $p>.05$) ve deney grubu ($t_{18}= -.245$, $p>.05$) son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 21.

Mizaç Boyutunun Ödül Bağımlılığı Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	X ± SS	t	p
Ödül Bağımlılığı	Kontrol	Ölçüm ₁	13.95±3.55	1.697	0.104
		Ölçüm ₂	12.64±3.14		
	Deney	Ölçüm ₁	13.5 ± 3.55	-.882	0.389
		Ölçüm ₂	13.95±3.2		

Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, kontrol grubu bireylerinde, Ödül Bağımlılığı ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}= 13.95$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X}= 12.64$ olduğu görülmektedir. Deney grubunun ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}= 13.5$ iken son test

aritmetik ortalaması $\bar{X} = 13.95$ 'tir. Kontrol grubu ($t_{21} = 1.697$, $p > .05$) ve deney grubunun ($t_{18} = -.882$, $p > .05$) son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 22.

Mizaç Boyutunun Sebat Etme Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	X ± SS	t	p
Sebat Etme	Kontrol	Ölçüm ₁	5.18±2.08	.597	0.557
		Ölçüm ₂	4.91±2.02		
	Deney	Ölçüm ₁	5.4 ± 2.21	-.214	0.831
		Ölçüm ₂	5.55±1.85		

Kontrol grubunun Sebat Etme puanlarının ön ve son ölçümlerine uygulanan Bağımlı örneklem t-testi ve deney grubu katılımcılarına yapılan Wilcoxon Signed Ranks Testi sonucunda, kontrol grubu katılımcılarının ilk ($\bar{X} = 5.18$) ve son ölçüm ($\bar{X} = 4.91$) aritmetik ortalamalarında düşüş olmuş, deney grubu katılımcılarının ilk ($\bar{X} = 5.4$) ve son aritmetik ortalamalarında ($\bar{X} = 5.55$) ise bir miktar artışa ulaşılmıştır. Kontrol grubu ($t_{21} = .597$, $p > .05$) ve deney grubunun ($t_{18} = -1.214$, $p > .05$) son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Tablo 23.

Karakter Boyutunun Kendini Yönetme Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	X ± SS	t	p
Kendini Yönetme	Kontrol	Ölçüm ₁	28.59±8.44	1.642	0.115
		Ölçüm ₂	25.45±7.14		
	Deney	Ölçüm ₁	31.3 ± 7.1	.940	0.359
		Ölçüm ₂	30.3±5.85		

Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, deney grubundaki katılımcıların, Kendini Yönetme aritmetik ortalamalarının ($\bar{X} = 31.3$) ilk ölçümde kontrol grubundaki katılımcıların aritmetik

ortalamlarından ($\bar{X}$ = 28.59) daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubunun son ölçüm aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ = 30.3) iken kontrol grubunun son ölçüm aritmetik ortalamasının ($\bar{X}$ = 25.45) olduğu görülmektedir. Kontrol grubu (t_{21} = 1.642, $p>.05$) ve deney grubunun (t_{18} = .940, $p>.05$) son test ortalamaları ile ön test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 24.

Karakter Boyutunun İş Birliği Yapma Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	$\bar{X} \pm SS$	t	p
İş Birliği Yapma	Kontrol	Ölçüm ₁	27.23±6.72	1.236	0.230
		Ölçüm ₂	25.14±6.89		
	Deney	Ölçüm ₁	30.2 ± 6.65	.225	0.824
		Ölçüm ₂	30±5.85		

Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, İş Birliği Yapma alt ölçeği, kontrol grubundaki bireyler için ilk ölçüm aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 27,23 iken, deney grubu bireyleri için bu ortalama değer $\bar{X}$ = 30,2'dir. Son ölçümde, kontrol grubunun aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 25.14 ve deney grubunun aritmetik ortalamasının $\bar{X}$ = 30 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bir düşüşün olması ve deney grubunda ciddi bir düşüşün olmamasının nedeninin 8 haftalık pilates egzersizi uygulaması olduğu düşünülebilir. Kontrol grubu (t_{21} = 1.236, $p>.05$) ve deney grubunun (t_{18} = .225, $p>.05$) İş Birliği Yapma son test ortalamaları ile ön test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 25.

Karakter Boyutunun Kendini Aşma Alt Ölçeğinin Kontrol ve Deney Grubu için Ön Test ve Son Testlerinin İncelenmesi

Değişken	Grup	Test	$\bar{X} \pm SS$	t	p
Kendini Aşma	Kontrol	Ölçüm ₁	20.14±4.51	1.513	0.145
		Ölçüm ₂	18.18±5.5		
	Deney	Ölçüm ₁	18.8 ± 4.87	.152	0.881
		Ölçüm ₂	18.7±5.95		

Bağımlı örneklem t-testi sonucunda, Kendini Aşma alt ölçeğinde, kontrol grubu katılımcılarının aldıkları ilk ($\bar{X}$ = 20.14) ve son ölçüm ortalamaları ($\bar{X}$ = 18.18) arasında düşüş olmuş, deney grubu katılımcılarının kendini aşma aritmetik ortalama değerinde ise ilk ($\bar{X}$ = 18.8) ve son ölçümleri ($\bar{X}$ = 18.7) birbirine çok yakın değerler almıştır. 8 haftalık pilates egzersizinin bu farklılığa neden olmuş olduğu düşünülebilir. Kontrol grubu (t_{21} = 1.513, $p>.05$) ve deney grubunun (t_{18} = .152, $p>.05$) Kendini Aşma son test ortalamaları ile ön test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

4.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketine Ait Bulgular

22 Kontrol grubu katılımcısının verdiği cevaplara göre, Met puanları hesaplanmıştır.

Met :

0-600 => Düşük Aktivite

600-3000 => Orta Aktivite

>3000 => Yüksek Aktivite

Tablo 26.

UFA Envanterindeki Kontrol Grubunun Ön ve Son Ölçüm MET Skorları İçin Normallik Testi

Değişken	Grup	Test	Shapiro-Wilk	
			Değişim Katsayısı	p
MET (skor)	Kontrol	Ölçüm ₁	22	0.000*
		Ölçüm ₂		0.001*

Kontrol grubundaki bireyler için, Met skoru değerlerinin ilk ve son ölçümlerinin normal dağılıma uygun çıkmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 27.

UFA Envanterindeki Kontrol Grubunun Ön ve Son Ölçüm MET Skorları için Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Değişken	Grup	Test	X± SS	z	p
MET	Kontrol	Ölçüm ₁	1497.15±1647.97	-.970	0.332
		Ölçüm ₂	1267.8±1339.43		

Kontrol grubunun Met skor değeri ortalamasının ilk ölçüm değeri $\bar{X}= 1497.15$ 'tir. Ortalama Met skoru değeri, orta şiddetteki bir aktiviteyi ifade etmektedir (600-3000 => Orta Aktivite). Kontrol grubunun son ölçümlerindeki Met puan değerlerinin ortalaması ($\bar{X}= 1267.8$) ilk ölçüme göre azalmıştır. Son ölçümde elde edilen Met skorlarının ortalama değeri yine orta şiddetteki bir aktiviteyi ifade etmektedir. Kontrol gruplarının ilk ve son ölçümlerindeki ortalama Met skorlarında meydana gelen değişimin, istatistiksel açıdan önemsiz olduğuna %95 güvenle ulaşılmıştır ($p>.005$).

Tablo 28.

Kontrol Grubu Katılımcılarının Aktivite Şiddeti Gruplanmasına Göre Frekans Değerleri

Test	Aktivite	Kontrol Grubu (n:22)	
		n	%
Ölçüm ₁	Düşük	7	31.82
	Orta	12	54.55
	Yüksek	3	13.64
Ölçüm ₂	Düşük	7	31.82
	Orta	13	59.09
	Yüksek	2	9.09

Her iki ölçümde de düşük şiddette aktivite yapan 7 katılımcı aynı kalırken, kontrol grubunun ilk ölçümde 12 orta ve 3 yüksek şiddetli aktivite yapan birey yer alırken, son ölçümde 13 orta ve 2 yüksek şiddette aktivite yapan birey yer almıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada; 8 haftalık mat pilates egzersizinin yetişkin kadınlarda düşünme stilleri, psikososyal uyum ile mizaç ve karakter üzerine etkisi incelenmiştir.

Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği; Biliş Gereksinimi ve Sezgisel İnanç olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre, Biliş Gereksinimi alt ölçeğinin, kontrol grubu için son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{21} = .784, p > .05$). Benzer şekilde, deney grubunun, deney sonrası son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{19} = -.151, p > .05$). İlk ölçümde kontrol ve deney grubu bireylerinin puan ortalaması sırasıyla $\bar{X} = 59,09$ ve $\bar{X} = 59,6$ 'dır. Son yapılan ölçüm sonucuna göre kontrol grubu bireylerinin biliş gereksinimi puan ortalaması düşme göstermiş ($\bar{X} = 57.32$), deney grubu bireylerinin ortalama değerinde ise artış olmuştur ($\bar{X} = 59.85$). Biliş gereksinimi alt ölçeğinin, “bireylerin bilişsel aktivitelerden hoşlanma ve bunlara katılma veya hoşlanmama ve bunlardan kaçınma düzeylerini ölçtüğü” (Buluş, 2003) düşünüldüğünde, 8 haftalık mat pilates egzersizinin sağlıklı yetişkin kadınlarda bilişsel aktivitelerden hoşlanma ve bunlara katılma veya hoşlanmama ve bunlardan kaçınmama üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşılabılır. Sezgisel İnanç alt ölçeği açısından, kontrol grubunun son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{21} = -.474, p > .05$). Benzer şekilde, deney grubunun son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{19} = -1.334, p > .05$). İlk yapılan ölçüm sonucuna göre, Sezgisel inanç alt ölçeğinin aritmetik ortalaması deney ve kontrol grupları için sırasıyla $\bar{X} = 45,5$ ve $\bar{X} = 45,27$ olmakla beraber birbirine çok yakın değerler elde edilmiştir. Son ölçümde, kontrol grubu bireylerinin sezgisel inanç alt ölçeği aritmetik ortalamasında artış gözlenirken ($\bar{X} = 45.95$), deney grubu bireylerinin aritmetik ortalamasında düşüş gözlenmiştir ($\bar{X} = 44.35$). Sezgisel İnanç alt ölçeğinin “bireylerin bilgi işlemede ve eylemlerde bulunma, duygularına ve ilk izlenimlerine güvenme düzeyini

ölçtüğü” (Buluş, 2003) düşünüldüğünde, 8 haftalık mat pilates egzersizinin sağlıklı yetişkin kadınlarda bilgi işlemede ve eylemlerde bulunma, duygularına ve ilk izlenimlerine güvenme düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılabilir.

Cruz-Ferreira, Fernandes, Gomes, Bernardo, Kirkcaldy, Barbosa ve Silva (2011), 62 yetişkin kadınla gerçekleştirdikleri çalışmada haftada 2 kez 60 dakika olmak üzere 6 aylık bir süreçte pilates temelli egzersiz programı uygulamışlardır. 3 ay sonunda gerçekleştirilen ölçümlerde deney grubunda herhangi bir değişim söz konusu olmazken, 6. aydan sonra yapılan ölçümlerde; yaşam doyumu, diğer insanlar tarafından takdir algısı, fiziksel görünüm algısı, işlevsellik algısı, toplam fiziksel benlik kavramı ve sağlık durumunun algısını gibi parametrelerde bir gelişme gözlenmiştir. Bu bulgular dikkate alındığında, deney grubunun 8 hafta sonunda düşünme stillerinde bir değişme meydana gelmemesinin nedenin egzersiz süresinin ya da sıklığının azlığından kaynaklandığı düşünülebilir. Bilgi işleminin Sezgisel İnanç alt boyutunun bir parçası olduğu bilindiğinden (Buluş, 2003), Quaney, Boyd, McDowd, Zahner, He, Mayo ve Macko, (2009) 8 haftalık haftada 3 gün 45 dakika yapılan aerobik egzersizlerin bilgi işleme sürecindeki hızı geliştirdiği sonucunu göz önüne almakta fayda vardır. Mat pilates egzersizinin bazı psikolojik parametreler üzerindeki etkisini inceleyen ilgili literatür daha yakından incelendiğinde (Mokhtari, Nezakatalhossaini, & Esfarjani, 2013; Roh, 2016; Tolnai, Szabó, Köteles & Szabo, 2016; Vancini, Rayes, Lira, Sarro & Andrade, 2017) genellikle 8 haftadan daha uzun egzersiz süreleri ya da daha sık yapılan mat pilates egzersizleri karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, 8 haftalık mat pilates egzersizinin düşünme stillerinde değişme meydana getirmesi için farklı bir egzersizle birlikte uygulanması gerektiği de düşünülebilir. Nitekim pilates egzersiziyle birlikte yapılan farklı bir egzersizin zihin ile ilgili bazı parametreleri geliştirdiği sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Caldwell, Harrison, Adams, & Triplett, 2009; Kovách, Plachy, Bognár, Balogh, & Barthalos, 2013). Bununla birlikte, 8 haftalık klinik pilates egzersizinin de bazı psikososyal parametrelere olumlu yönde etki ettiği bulgular arasındadır (HwangBo, 2016). Küçük, Kara, Poyraz ve İdman (2016) klinik pilates egzersizinin geleneksel egzersizlere nazaran bilişsel fonksiyonları ve yaşam kalitesini geliştirdiğini bulgulamışlardır. Benzer olarak Angın, Erden, ve Can (2015) yaptıkları çalışmada, klinik pilates egzersizinin yaşam kalitesi için faydalı olabileceğini belirtmişlerdir.

İlgili literatürde, düşünme stilleri ile birçok farklı parametre arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneğin Çubukçu (2004), öğretmen adaylarının bazı düşünme stilleriyle tercih ettikleri öğrenme biçimi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulgulamıştır. Benzer olarak Zhang ve Sternberg (2000) de öğrenme yaklaşımları ile düşünme stilleri arasındaki bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte; Başol ve Türkoğlu (2009) bireylerin düşünme stilleri ile kontrol odağı durumlarıyla yakından ilişkili olduğunu ve çeşitli faktörlerin bireylerin kontrol merkezi ve dolayısıyla düşünme stilleri üzerinde etkili olabileceğine sonucunu vurgulamıştır. Düşünme stilleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen Palut (2008), çocuklarına karşı ilgili ve psikolojik özerklik sağlayıcı anne-baba tutumları ile gençlerin yaşamacı, eleştirel, yenilikçi ve hiyerarşist düşünme stilleri arasında olumlu ilişkiler tespit etmiştir. Çocuklarına katı ve kesin kurallar ile doğrudan kontrol tutum ve davranışlarını sergileyen anne-baba tutumlarının ise gençlerin yenilikçi, yaşamacı ve eleştirel düşünme stilleri ile olumsuz biçimde ilişkilendiği belirtmişlerdir. Yıldızlar (2010) farklı kültürlerden gelen öğretmen adaylarının farkı düşünme stillerine sahip olduklarını bulgulamıştır. Sökmen ve Kılıç (2016) yaptıkları çalışmada öğretmen adaylarının yürütücü biliş düzeyleri, düşünme stillerinin bazı alt boyutları ile ayrıca AGNO (Akademik Genel Not Ortalaması) değişkeni ile pozitif bir yönde ilişki bulgulamıştır. Düşünme stillerin tüm alt boyutlarının birlikte yürütücü biliş düzeyini yordama gücü anlamlı bulunmuştur. Yürütücü biliş düzeylerinin AGNO'yu yordama gücünü de anlamlı bulmuşlardır. Grigorenko ve Sternberg (1997) düşünme stillerinin akademik performans kestirmede önemli derecede etkili olduğunu vurgulamıştır. Bu bulguyu destekler nitelikte Cano-Garcia ve Hughes (2000) de akademik başarı ile düşünme stilleri arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Altundal (2013) öğretmen adayları üzerinde yaptığı yüksek lisans tezinde düşünme stillerinin matematik öğretim kaygısı üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Çalışmanın bir başka bağımlı değişkeni olan psikososyal uyumu ölçmek için kullanılan Hacettepe Kişilik Envanterinin bulgularına bakıldığında; kontrol grubuna ait Kişisel Uyum alt ölçeğinin son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{21} = -.369, p > .05$). Kontrol grubundaki katılımcılar için kişisel uyum aritmetik ortalaması başlangıçta $\bar{X} = 39,23$ iken deney sonrasında bu ortalamanın $\bar{X} = 40,05$ olduğu görülmüştür. Kontrol grubundaki katılımcıları için Kişisel Uyum alt ölçekleri; Kendini Gerçekleştirme (KG) ($t_{21} = -.054, p > .05$), Duygusal Kararlılık (DK) ($t_{21} = -1.729, p > .05$), Nevrotik Eğilimler (NE) ($t_{21} = .769, p > .05$), Psikotik Belirtiler (PB) ($t_{21} = -.244, p > .05$) puanları anlamlı

düzeyde farklılaşmamaktadır. Kendini Gerçekleştirme alt ölçeğinin ön testinde $\bar{X}$ = 11.77 iken son testte bu ortalama $\bar{X}$ = 11.82'ye yükselmiştir. Duygusal Kararlılık alt ölçeğinin ön testinde $\bar{X}$ = 8.95 iken son testte bu ortalama $\bar{X}$ = 10.05'e yükselmiştir. Nevrotik Eğilimler alt ölçeğinin ön testinde $\bar{X}$ = 10.14 iken son testte bu ortalama $\bar{X}$ = 9.64'e düşmüştür. Son olarak Psikotik Belirtiler alt ölçeğinin ön testinde $\bar{X}$ = 8.36 iken bu ortalama son testte $\bar{X}$ = 8.55'e yükselmiştir. Kontrol grubuna ait Sosyal Uyum alt ölçeği son test puanları ön test ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (t_{21} = 2.090, $p<.05$). Kontrol grubu katılımcılarının cevaplarıyla oluşturulan Sosyal Uyum puanlarının ölçümlerine göre, deney öncesi aritmetik ortalama $\bar{X}$ = 53,45 iken deney sonunda $\bar{X}$ = 48,09'a düşmektedir. Bununla birlikte, kontrol grubu katılımcılarının Sosyal Uyum alt ölçekleri; Sosyal İlişkiler (Sİ) (t_{21} = 1.086, $p>.05$), Sosyal Normlar (SN) (t_{21} = 1.418, $p>.05$) ve Antisosyal Eğilimler (AE) (t_{21} = 1.329, $p>.05$) son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Aile İlişkileri alt boyutunda son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (t_{21} = 2.764, $p>.005$). Aile İlişkileri alt boyutunda kontrol grubunun ön test aritmetik ortalamalarının $\bar{X}$ = 14.82 ve son test aritmetik ortalamasının $\bar{X}$ = 12.55 olduğu görülmektedir. Pilates yapmaya başlamadan önce deney grubunun Kişisel Uyum aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 40.53 olan katılımcıların, 8 haftalık pilates yaptıktan sonraki aritmetik ortalamasının $\bar{X}$ = 41.00'e yükseldiği görülmüştür. Deney grubundaki katılımcıların pilates öncesi ve sonrası kişisel uyum puanlarında meydana gelen bu değişimin, anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (t_{18} = -.268, $p>.05$). Deney grubu katılımcıların Kişisel Uyum alt ölçeklerinden; Kendini Gerçekleştirme (KG) (t_{18} = -.238, $p>.05$), Duygusal Kararlılık (DK) (t_{18} = -.727, $p>.05$), Nevrotik Eğilimler (NE) (t_{18} = .348, $p>.05$) ve Psikotik Belirtiler (PB) (t_{18} = .184, $p>.05$) boyutları son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kendini Gerçekleştirme alt ölçeğinin ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 12.21 iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 12.37 olduğu görülmektedir. Duygusal Kararlılık alt ölçeğinin ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 8.89 iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 9.32'ye yükselmiştir. Nevrotik Eğilimler alt boyutunun ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 10.11 iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 9.89'a düşmüştür. Psikotik Belirtiler alt ölçeğinin ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 9.32 iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X}$ = 9.42 olduğu görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının Sosyal Uyum ölçeğinin son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (t_{18} = .822, $p>.05$). Deney grubundaki bireylerin Sosyal Uyum ön test aritmetik ortalamasının $\bar{X}$ = 52,42 iken son test aritmetik ortalamasında $\bar{X}$ = 51,37'ye

düştüğü görülmektedir. Deney grubunun Sosyal Uyum alt ölçeklerinden, Aile İlişkileri (Aİ) ($t_{18} = .000$, $p > .05$), Sosyal İlişkiler (Sİ) ($t_{18} = .584$, $p > .05$), Sosyal Normlar (SN) ($t_{18} = 1.528$, $p > .05$) ve Antisosyal Eğilimler ($t_{18} = .822$, $p > .05$) boyutları son test ve ön test puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Aile İlişkileri alt ölçeğinin ön test aritmetik ortalaması ile son test aritmetik ortalaması değişme göstermemiştir ($\bar{X} = 13.53$). Sosyal İlişkiler alt ölçeği ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.74$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.42$ 'ye düşmüştür. Sosyal Normlar alt ölçeği ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.79$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.16$ 'ya düşmüştür. Son olarak Antisosyal Eğilimler alt ölçeği ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 13.37$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 13.26$ 'ya düşmüştür. Kontrol grubu ($t_{21} = 1.085$, $p > .05$) ve deney grubu ($t_{18} = .302$, $p > .05$) Genel Uyum son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kontrol grubunun Genel Uyum ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 92.68$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 88.14$ olduğu, deney grubunun ise Genel Uyum ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 92.95$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 92.37$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun puanında düşüş olmasına rağmen deney grubunda ciddi bir düşüş görülmemiştir. Yapılan pilates egzersizin buna neden olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut sonuçlara göre, kontrol grubunun Sosyal Uyum ve Aile İlişkileri puanlarında anlamlı bir düşüş gözlenirken, deney grubunda anlamlı bir düşüş meydana gelmemiştir. Bu da 8 haftalık mat pilates egzersizinin yetişkin kadınlarda sosyal uyum ve aile ilişkilerinin bozulmasını engelleyici bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim yetişkin kadınlar üzerinde yapılan 16 haftalık pilates egzersizinin, psikolojik sağlamlığı geliştirebileceği ve depresyonu hafifletebileceği belirtilmiştir (Roh, 2016). Psikolojik sağlamlığın tanımına bakıldığında; “mutlaka sağlıklı bir uyum gösterme ile ilişkili olan ve uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin var olan risk faktörleri ile belirgin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgu” olarak tanımlanmaktadır (Windle'den aktaran Gizir, 2016). Yani kontrol grubunun sosyal uyumunun ve aile ilişkileri puanlarının düşmesi psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkileyebileceği ya da psikolojik sağlamlıklarının düşmesinin sosyal uyum ve aile ilişkileri puanlarının düşmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Bu sonucu destekleyici bulgular da ilgili literatürde yer almaktadır. Örneğin; Klizas, Malinauskas, Karanauskienė, Senikienė ve Klizienė (2012) ergen kızlar üzerinde yaptıkları çalışmada, içinde pilates egzersizinin de olduğu artırılmış fiziksel aktivite yapan deney grubunun psikososyal uyum puanlarında artış olduğu

sonucuna ulaşmışlardır. Yine benzer olarak; Kliziene, Klizas, Cizauskas ve Sipaviciene (2018) kız ve erkek ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada pilates egzersizinin de içinde olduğu fiziksel aktivite düzeyi arttırılan deney grubunun psikososyal uyum puanlarının arttığını bulgulamışlardır.

Psikosozal uyum ile ilgili literatür incelendiğinde bir çok farklı parametre ile olan ilişkisi görülmektedir. “Psikosozal Uyum” anahtar kelimesiyle internet üzerinden yapılan bilimsel araştırma çalışmalarının hastalık tanısı almış bireyler üzerinde yapıldığı göze çarpmaktadır (Bessell, 2011; Dow & Lafferty, 2000; Felder- Puig, Formann, Mildner, Bretschneider, Bucher, Windhager & Topf, 1998; Rehse & Pukrop, 2003; Ganz, Guadagnoli, Landrum, Lash, Rakowski & Silliman, 2003; Sears & Conti, 2002). Bunların dışındaki çalışmalar incelendiğinde; Nansel, Craig, Overpeck, Saluja ve Ruan (2004) yaptıkları araştırmada zorbalık ile zayıf psikososyal uyum arasındaki bir ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Dündar (2009), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında problem çözme beceri ile kişisel uyum ve sosyal uyum arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bir başka çalışmada Kuru (2003), milli sporcular ile sporcu olmayan öğrencilerin kişilik özelliklerini karşılaştırdığı çalışmasında herhangi anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Dündar, Yapıcı ve Topçu (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kişilik genel uyumu ile sınav kaygısı arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Yıldırım (2016) evli bireyler üzerinde yaptığı araştırmada sosyoekonomik düzey ile uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Üst sosyoekonomik düzeydeki kadın ve erkeklerin alt sosyoekonomik düzeydeki kadın ve erkeklere nazaran uyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu da belirtmiştir. Bayar (2003), 118 bireysel ve 73 takım sporu yapan kadınlarla 94 spor yapmayan kadınların kişilik özelliklerini karşılaştırdığı çalışmasında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Bununla birlikte uzun süreli spor yapan kadınların sadece dışa dönüklük özelliklerini arttırdığı sonucuna varmıştır. Mirzaei, Nikbakhsh ve Sharififar, (2013) kişilik özellikleri ile spor performansı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 229 futbol ve futsal sporcusuyla gerçekleştirdikleri çalışmada sorumluluk duygusu ile hareket etme kişilik özelliği ile sportif performans arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Rhea ve Martin (2010), geleneksel sporlarla ilgilenen 70 sporcu ile daha modern sporlarla ilgilenen 113 sporcunun bazı kişilik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Modern sporlarla ilgilenen sporcuların geleneksel sporlarla ilgilenen sporculara nazaran daha içine kapanık, kendi kendine yeten ve heyecan arama kişilik özellikleri bakımından farklı olduğunu belirtmişlerdir. Nia ve Besharat (2010) 92 takım

sporcusu ile 42 bireysel sporcunun bazı kişilik özelliklerini karşılaştırdığı çalışmalarında takım sporu yapan sporcuların sosyotropi ve uyumluluk gibi kişilik özelliklerinin bireysel spor yapan sporculara nazaran daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Bununla birlikte, nevroitiklik, dışa dönüklük ve açıklık gibi kişilik özelliklerinin ise anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. De Moor, Beem, Stubbe, Boomsma ve De Geus, (2006), ergenler, yetişkin ikizler ve ailelerini de kapsayan 19, 288 katılımcı ile yürüttükleri çalışmada, egzersizin düşük nevroitiklik, anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğunu bununla birlikte yüksek dışadönüklük ve heyecan arama ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Mark ve Laborde (2014) yaptıkları tarama çalışmasının sonucunda, kişilik özelliklerinin uzun süreli sportif başarı, kişilerarası ilişkiler ve sporcuların yarışma öncesi sırası ve sonrasındaki psikolojik durumları ile ilişki olduğu sonucunu vurgulamışlardır. Bunun yanı sıra fiziksel aktivitenin kişilik değişimine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Saklofske, Austin, Rohr, ve Andrews (2007), 497 Kanadalı üniversitesi öğrencisi ile yürüttükleri çalışma sonucunda egzersizin dışa dönüklük ve duygusal zeka ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, nevroitiklik ile de negatif yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Costa ve Oliva (2012) 423 gönüllü katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada egzersiz bağımlılığının dışa dönüklük, nevroitiklik ve uyumluluk ile ilişkili olabileceğini vurgulamışlardır.

Çalışmada ölçülmeye çalışılan bir değer bağımlı değişken de Mizaç ve Karakter özellikleriydi. Kontrol grubundaki bireylerin mizaç boyutlarından biri olan Zarardan Kaçınma ön test aritmetik ortalaması $\bar{X}= 16,77$ 'den $\bar{X}= 17,05$ 'e yükselmişken, onun dışındaki mizaç ve karakter boyutlarında 8 haftalık süre sonunda aritmetik puan ortalamasında düşüşler görülmüştür. Deney grubu bireylerinde ise, pilates yaptıkları sürenin sonunda karakter bileşeninin Kendini Yönetme, İş Birliği Yapma ve Kendini Aşma boyutlarının aritmetik ortalamasında düşüş görülmüş, onun dışındaki mizaç ve karakter bileşenlerinde genel olarak artış gözlenmiştir. Mizaç boyutunu oluşturan Yenilik Arayışı alt ölçeğinin kontrol grubundaki bireyler için ön test aritmetik puan ortalaması $\bar{X}= 18,73$ iken, deney grubu bireyleri için bu ortalama değeri $\bar{X}= 19,6$ 'dır. Son ölçümde, kontrol grubu bireylerinin Yenilik Arayışı aritmetik ortalaması düşmekte iken ($\bar{X}= 18,32$), deney grubundaki katılımcıların pilates sonrasında yenilik arayışı aritmetik arttığı ($\bar{X}= 19,65$) sonucuna ulaşılmıştır. Deney ($t_{19}= .427$, $p>.05$) ve kontrol ($t_{21}= -.072$, $p>.05$) grubunun Yenilik Arayışı son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Deney grubu katılımcılarının Zarardan Kaçınma alt ölçeği aritmetik

puan ortalaması ilk ölçümde $\bar{X} = 18$ olmakla beraber, kontrol grubu katılımcılarının aritmetik puan ortalamasından ($\bar{X} = 16,77$) daha yüksek çıkmıştır. Yapılan son ölçümlerde, her iki grubun Zarardan Kaçınma aritmetik ortalaması da yükselmiştir. Kontrol grubu ($t_{21} = .21$, $p > .05$) ve deney grubu ($t_{18} = -.245$, $p > .05$) Zarardan Kaçınma alt ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kontrol grubu bireylerinde, Ödül Bağımlılığı ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 13.95$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 12.64$ olduğu görülmektedir. Deney grubunun ön test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 13.5$ iken son test aritmetik ortalaması $\bar{X} = 13.95$ 'tir. Kontrol grubu ($t_{21} = 1.697$, $p > .05$) ve deney grubunun ($t_{18} = -.882$, $p > .05$) Ödül Bağımlılığı son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kontrol grubunun Sebat Etme puanlarının ön ve son ölçümlerine uygulanan Bağımlı örneklem t-testi ve deney grubu katılımcılarına yapılan Wilcoxon Signed Ranks testi sonucunda, kontrol grubu katılımcılarının aldıkları puanlarda ilk ($\bar{X} = 5.18$) ve son ölçüm ($\bar{X} = 4.91$) aritmetik ortalamaları arasında düşüş olmuş, deney grubu katılımcılarının ilk ($\bar{X} = 5.4$) ve son ölçüm aritmetik ortalamaları ($\bar{X} = 5.55$) ise bir miktar artışa ulaşılmıştır. Kontrol grubu ($t_{21} = .597$, $p > .05$) ve deney grubunun ($t_{18} = 1.214$, $p > .05$) Sebat Etme son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Deney grubu katılımcılarının, karakter boyutunun bir alt ölçeği olan Kendini Yönetme aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 31.3$) ilk ölçümde kontrol grubundaki katılımcıların aritmetik ortalamasından ($\bar{X} = 28.59$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Deney grubunun son ölçüm aritmetik ortalaması ($\bar{X} = 30.3$) iken kontrol grubunun son ölçüm aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 25.45$) olduğu görülmektedir. Kontrol grubu ($t_{21} = 1.642$, $p > .05$) ve deney grubunun ($t_{18} = .940$, $p > .05$) Kendini Yönetme son test ortalamaları ile ön test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. İş Birliği Yapma alt ölçeği, kontrol grubundaki bireyler için ilk ölçüm aritmetik ortalaması $\bar{X} = 27,23$ iken, deney grubu bireyleri için bu ortalama değer $\bar{X} = 30,2$ 'dir. Son ölçümde, kontrol grubunun aritmetik ortalaması $\bar{X} = 25.14$ ve deney grubunun aritmetik ortalamasının $\bar{X} = 30$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bir düşüşün olması ve deney grubunda ciddi bir düşüşün olmamasının nedeninin 8 haftalık pilates egzersizi uygulaması olduğu düşünülebilir. Kontrol grubu ($t_{21} = 1.236$, $p > .05$) ve deney grubunun ($t_{18} = .225$, $p > .05$) İş Birliği Yapma son test ortalamaları ile ön test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur Kendini Aşma alt ölçeğinde, kontrol grubu katılımcılarının aldıkları ilk ($\bar{X} = 20.14$) ve son ölçüm ortalamaları ($\bar{X} = 18.18$) arasında düşüş olmuş, deney grubu katılımcılarının kendini aşma aritmetik ortalama

değerinde ise ilk ($\bar{X}= 18.8$) ve son ölçümleri ($\bar{X}= 18.7$) birbirine çok yakın değerler almıştır. 8 haftalık pilates egzersizinin bu farklılığa neden olmuş olduğu düşünülebilir. Kontrol grubu ($t_{21}= 1.513$, $p>.05$) ve deney grubunun ($t_{18}= .152$, $p>.05$) Kendini Aşma son test ortalamaları ile ön test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Bu bulgular ışığında 8 haftalık mat pilates egzersizinin sağlıklı yetişkin kadınların mizaç ve karakter özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığına işaret etmektedir. Bununla birlikte kontrol grubunda da 8 hafta sonunda istatistiki olarak anlamlı bir fark meydana gelmemiştir. Bu sonuçlar, mizaç boyutlarının kısmen kalıtsal ve hayat boyu kısmen durağan (Brändström vd. 1998) olmasıyla açıklanabilir. Bununla birlikte, karakter boyutları; kalıtsallığı zayıf, kısmen sosyal öğrenmelerden etkilenen ve kademeli olarak olgunlaşan kişisel özelliklerdir. Karakter; utanma, suçluluk ve empati gibi hedefler, değerler ve öz-bilinç duygularındaki bireysel farklılıklara atfedilir (Brändström vd. 1998). İlgili literatür incelendiğinde, doğrudan egzersizin mizaç ve karakter üzerine etkisini inceleyen araştırmanın kısıtlı olduğu görülmüştür. Egzersizin, kişiliği meydana getiren bazı özelliklerde fark yarattığına dair bulgular bilinmektedir (Costa & Oliva, 2012; De Moor, Beem, Stubbe, Boomsma & De Geus, 2006; Hagani 2004; Mark ve Laborde, 2014; Saklofske, Austin, Rohr & Andrews 2007). Bizim çalışmamızda, kişiliğin parçaları olan mizaç ve karakterin 8 haftalık mat pilates egzersiz uygulaması sonrasında istatistiki olarak anlamlı bir değişme meydana gelmemesinin bir nedeninin de uygulama süresinin ya da sıklığının az olması olabilir. Bununla birlikte mizaç ve karakterin, kişiliği oluşturan diğer etmenlere nazaran egzersiz karşısında daha dirençli olduğu da düşünülebilir. Nitekim ilgili deneysel çalışmalar incelendiğinde; Popescu (2014), 50 kadın obez öğrenciyle yaptığı çalışmada, pilates egzersizinin de içinde olduğu, bir buçuk sene süren çalışması sonucunda, benlik saygısı, girişkenlik ve özgüven gibi özelliklerin geliştiğini bulgulamıştır. Caldwell, Harrison Adams ve Triplett (2009), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, 15 haftalık haftada 2 gün 75 dakika ya da haftada 3 gün 50 dakikalık pilates yapan öğrencilerle, 15 hafta boyunca haftada 2 gün 50 dakikalık Taiji Quan egzersizi yapan öğrencileri bazı parametreler açısından karşılaştırmıştır. Sonuç olarak öz yeterliğin iki grupta da geliştiği, uyku kalitesinde düzelme eğilimi olduğu, ruh halinin pilates egzersizi yapan grupta anlamlı derecede geliştiği Taiji Quan egzersizi yapan grupta ise gelişme eğilimi gösterdiğini bulgulamışlardır.

Kontrol grubunun Met skor değeri ortalamasının ilk ölçüm değeri $\bar{X}= 1497.15$ 'tir. Ortalama Met skoru değeri, orta şiddetteki bir aktiviteyi ifade etmektedir (600-3000 =>

Orta Aktivite). Kontrol grubunun son ölçümlerindeki Met puan değerlerinin ortalaması ($\bar{X}$ = 1267.8) ilk ölçüme göre azalmıştır. Son ölçümde elde edilen Met skorlarının ortalama değeri yine orta şiddetteki bir aktiviteyi ifade etmektedir. Kontrol gruplarının ilk ve son ölçümlerindeki ortalama Met skorlarında meydana gelen değişimin, istatistiksel açıdan önemsiz olduğuna %95 güvenle ulaşılmıştır ($p>.005$). Her iki ölçümde de düşük şiddette aktivite yapan 7 katılımcı aynı kalırken, kontrol grubunun ilk ölçümde 12 orta, 3 yüksek şiddetli aktivite yapan katılımcı sayısı, son ölçümde 13 orta ve 2 yüksek şiddetli aktivite yapan katılımcı olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun fiziksel aktivite düzeyini kontrol edebilmek amacıyla uygulanan anket sonucuna göre; kontrol grubunun fiziksel aktivite düzeyinin değişmediği söylenebilir. Bu da, pilates egzersizi yaptıklarından dolayı deney grubunun fiziksel aktivite düzeyinin yükseldiğini ancak kontrol grubunun fiziksel aktivite düzeylerinin hemen hemen aynı kaldığı yani herhangi bir egzersiz yapmadığına da işaret edebilir.

KAYNAKLAR

- Acevedo, E.O. (Ed.). (2012). *The oxford handbook of exercise psychology*. New York: Oxford University.
- Akandere, M. (2007). Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 1-9. <file:///C:/Users/ASUS/Desktop/434-870-1-SM.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Akay, H.G. (2000). *Çocuk Gelişimi*. İstanbul: Esin.
- Alderman, B. L., Olson, R. L., Brush, C. J., & Shors, T. J. (2016). MAP training: combining meditation and aerobic exercise reduces depression and rumination while enhancing synchronized brain activity. *Translational Psychiatry*, 6(2), e726. <https://www.nature.com/articles/tp2015225> sayfasından erişilmiştir.
- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460-465. [10.1177/0963721414550705](https://doi.org/10.1177/0963721414550705) cdps.sagepub.com
- Alpers, A.T.& Segel, R.T. (2011). *Her yönüyle pilates* (A. Bayrakçı Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Altundal, H. (2013). *Öğretmen adaylarının düşünme stilleri ile matematik öğretim kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Anderson, B. D., & Spector, A. (2000). Introduction to Pilates-based rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 9(3), 395-410. <http://www.studioequilibrium.com.br/downloads/Introduction%20to%20Pilates-Based%20Rehabilitation.pdf> sayfasından erişilmiştir.

- Angin, E., Erden, Z., & Can, F. (2015). The effects of clinical pilates exercises on bone mineral density, physical performance and quality of life of women with postmenopausal osteoporosis. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28(4), 849-858. doi: 10.3233/BMR-150604
- Arkar, H. (2004). *Cloninger'in psikobiyolojik kişilik kuramının Türk örnekleminde sınanması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, S. (2015). Üniversite yaşamına uyum ölçeği'nin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(4), 132-145. <http://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/universite-yasamina-uyum-olcegi-toad.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. doi:10.1037/0003-066X.44.9.1175
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In. VS Ramachaudran. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4(4), 71-81.
- Başol, G., & Türkoğlu, E. (2009). Sınıf öğretmeni adaylarının düşünme stilleri ile kontrol odağı durumları arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 732-757. https://www.researchgate.net/profile/Guelsah_Basol2/publication/271525175_Sinif_ogretmeni_adaylarinin_dusunme_stilleri_ile_kontrol_odagi_durumlari_arasindaki_iliski/links/54cb89150cf2598f711759be.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Bayar, P. (2003). Spor yapan ve yapmayan bayanların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 133-143. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/151393> sayfasından erişilmiştir.
- Bernardo, A. B., Zhang, L. F., & Callueng, C. M. (2002). Thinking styles and academic achievement among Filipino students. *The journal of Genetic psychology*, 163(2), 149-163. <http://hdl.handle.net/10722/53500> sayfasından erişilmiştir.

- Bessell, A. G. (2001). Children surviving cancer: Psychosocial adjustment, quality of life, and school experiences. *Exceptional Children*, 67(3), 345-359. http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/001440290106700304?casa_token=FQb_zRiddLgAAAAA:PTzyT3_CJ6Fyr3XF8D8OBgFND8Zzbx6ZJI0pU0-AMpcvEHpjgTiIUZtJpMxT0PQwgx0lDBMEg8wang sayfasından erişilmiştir.
- Brändström, S., Schlette, P., Przybeck, T. R., Lundberg, M., Forsgren, T., Sigvardsson, S. & Adolfsson, R. (1998). Swedish normative data on personality using the Temperament and Character Inventory. *Comprehensive Psychiatry*, 39(3), 122-128. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(98\)90070-0](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(98)90070-0)
- Brown, W. J., Ford, J. H., Burton, N. W., Marshall, A. L., & Dobson, A. J. (2005). Prospective study of physical activity and depressive symptoms in middle-aged women. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(4), 265-272. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.06.009>
- Buluş, M. (2003). Rasyonel yaşantısal düşünme stilleri ölçeğinin güvenirlik ve geçerliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1). <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/57135> sayfasından erişilmiştir.
- Buluş, M., (2000). *Öğretmen Adaylarında Yükleme Karmaşıklığı, Düşünme Stilleri ve Bilişsel Tutarlılık Tercihinin Bazı Psikososyal Özellikler ve Akademik Başarı Çerçevesinde İncelenmesi*, Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Burger, J.M. (2016). *Kişilik*. (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaktüs.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., & Triplett, N. T. (2009). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(2), 155-163. doi: 10.1016/j.jbmt.2007.12.001
- Camacho, T. C., Roberts, R. E., Lazarus, N. B., Kaplan, G. A., & Cohen, R. D. (1991). Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. *American Journal of Epidemiology*, 134(2), 220-231. <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/51373/Camacho%20TC%2C%20Physical%20Activity%20and%20Depression%2C%201991.pdf?sequence=1&isAllowed=y> sayfasından erişilmiştir.

- Cano-Garcia, F., & Hughes, E. H. (2000). Learning and thinking styles: An analysis of their interrelationship and influence on academic achievement. *Educational Psychology, 20*(4), 413-430. <https://doi.org/10.1080/713663755>
- Cervone, D., & Pervin, L.A. (2014). *Personality psychology*. Wiley.
- Chen, J., & Millar, W. J. (1999). Health effects of physical activity. *Health Reports-statistics Canada, 11*, 21-30. <http://publications.gc.ca/Collection-R/Statcan/82-003-XIE/0019982-003-XIE.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Cloninger, C. R. (1986). A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatric Developments, 3*(2), 167-226. https://www.researchgate.net/profile/Robert_Cloninger/publication/19353093_Unified_biosocial_theory_of_personality_and_its_role_in_the_development_of_anxiety_states/links/00463537d00f1ce42d000000.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry, 44*(6), 573-588. doi: 10.1001/archpsyc.1987.01800180093014
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of general psychiatry, 50*(12), 975-990. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=YOBbM5xscq0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=\).+A+psychobiological+model+of+temperament+and+character.+&ots=d11rGk4SSq&sig=4AcHOONCs09_KzHVgaUQu0XY9wM&redir_esc=y#v=onepage&q=\).%20A%20psychobiological%20model%20of%20temperament%20and%20character.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=YOBbM5xscq0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=).+A+psychobiological+model+of+temperament+and+character.+&ots=d11rGk4SSq&sig=4AcHOONCs09_KzHVgaUQu0XY9wM&redir_esc=y#v=onepage&q=).%20A%20psychobiological%20model%20of%20temperament%20and%20character.&f=false) sayfasından erişilmiştir.
- Cloninger, C. R., Thomas R., Przybeck, & Dragan M., Svrakic. (1994). *The Temperament and Character Inventory (TCI): A guide to its development and use*. United States of America: Center for Psychobiology of Personality
- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin.

- Costa, S., & Oliva, P. (2012). Examining relationship between personality characteristics and exercise dependence. *Review of psychology*, 19(1), 5-11. file:///C:/Users/ASUS/Desktop/Costa_Oliva_2012_v19_1.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Coşkuner, Z., Gacar, A., & Yanlıç, N. (2012). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmen Adaylarının Düşünme Stilllerinin Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1). <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/190496> sayfasından erişilmiştir.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/> sayfasından erişilmiştir.
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Gomes, D., Bernardo, L. M., Kirkcaldy, B. D., Barbosa, T. M., & Silva, A. (2011). Effects of pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept and health status in adult women. *Women & health*, 51(3), 240-255. doi: 10.1080/03630242.2011.563417
- Çelikkol, A. (2007). *Ruh sağlığı için egzersiz*. İstanbul: Pedam
- Çubukçu, Z. (2004). Öğretmen Adaylarının Düşünme Stilllerinin Öğrenme Biçimlerini Tercih Etmelerindeki Etkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı
- De Moor, M. H. M., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. C. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study. *Preventive Medicine*, 42(4), 273-279. doi: 10.1016/j.ypmed.2005.12.002
- Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G., & Halter, U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. *British Journal of Sports Medicine*, 35(2), 114-117. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/35/2/114.full.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Dow, K. H., & Lafferty, P. (2000). Quality of life, survivorship, and psychosocial adjustment of young women with breast cancer after breast-conserving surgery

- and radiation therapy. In *Oncology Nursing Forum*, 27(10), 1555-1564.
<https://europepmc.org/abstract/med/11103374> sayfasından erişilmiştir.
- Doyne, E. J., Ossip-Klein, D. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., McDougall-Wilson, I. B., & Neimeyer, R. A. (1987). Running versus weight lifting in the treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 748.
<https://europepmc.org/abstract/med/11103374> sayfasından erişilmiştir.
- Dündar, S. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 139-150.
https://iibfdergi.deu.edu.tr/index.php/cilt1-sayi1/article/viewFile/263/pdf_243 sayfasından erişilmiştir.
- Dündar, S., Yapıcı, Ş., & Topçu, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 171-186. <http://www.gefad.gazi.edu.tr/download/article-file/77135> sayfasından erişilmiştir.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., & Coren, E. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792.
<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/39/11/792.full.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Emin, K. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 175-191.
<http://www.gefad.gazi.edu.tr/download/article-file/77393> sayfasından erişilmiştir.
- Epstein, S. (1991). Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality. In R. Curtis (Ed.), *The relational self: Theoretical convergences in psychoanalytical, social, and personality psychology* (s. 111-137). New York: Guildford.
https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=ELc63AwqAcAC&oi=fnd&pg=PA111&ots=Q2bCtiWZ7v&sig=tBtANHokM_XW99Hfqjt7oEetBRg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false sayfasından erişilmiştir.

Epstein, S. (2003). *Cognitive-experiential self-theory of personality*. In T. Millon & M.J. Lerner (Eds.), *Handbook of psychology* (s. 159–184). https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Pnn8LuERYxwC&oi=fnd&pg=PA159&ots=F0rJq98S9T&sig=smtuWp7y-HFs5IURZFkhwuUocIw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false sayfasından erişilmiştir.

Epstein, S. (2008). Intuition from the Perspective of Cognitive-Experiential Self-Theory, in H. Plessner et al. (eds) *Intuition in Judgment and Decision Making* (s. 23–37). New York: Lawrence Erlbaum Associates. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=QuR4AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA23&dq=Epstein,+S.+\(2008\).+Intuition+from+the+perspective+of+cognitive-experiential+self-theory.+Intuition+in+judgment+and+decision+making&ots=OytevkxTiH&sig=-Y_-tLaAeCBmH4vWIC983nxRXDg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=QuR4AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA23&dq=Epstein,+S.+(2008).+Intuition+from+the+perspective+of+cognitive-experiential+self-theory.+Intuition+in+judgment+and+decision+making&ots=OytevkxTiH&sig=-Y_-tLaAeCBmH4vWIC983nxRXDg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) sayfasından erişilmiştir.

Epstein, S. (2014). *Cognitive-experiential theory: an integrative theory of personality*. New York: Oxford. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=tIg3AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Epstein,+S.+\(2014\).+Cognitive-experiential+theory:+an+%C4%B1ntegrative+theory+of+personality.+New+York:+Oxford.&ots=Fs04eOVD7v&sig=qhDx9-Y0ubua7mHiKQdsn1Up1Y&redir_esc=y#v=onepage&q=Epstein%20S.%20\(2014\).%20Cognitive-experiential%20theory%3A%20an%20%C4%B1ntegrative%20theory%20of%20personality.%20New%20York%3A%20Oxford.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=tIg3AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Epstein,+S.+(2014).+Cognitive-experiential+theory:+an+%C4%B1ntegrative+theory+of+personality.+New+York:+Oxford.&ots=Fs04eOVD7v&sig=qhDx9-Y0ubua7mHiKQdsn1Up1Y&redir_esc=y#v=onepage&q=Epstein%20S.%20(2014).%20Cognitive-experiential%20theory%3A%20an%20%C4%B1ntegrative%20theory%20of%20personality.%20New%20York%3A%20Oxford.&f=false) sayfasından erişilmiştir.

Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V., & Heier, H. (1996). Individual differences in intuitive–experiential and analytical–rational thinking styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 390. <http://psycnet.apa.org/buy/1996-06400-015> sayfasından erişilmiştir.

Epstein, S. (1998). Cognitive-experiential self-theory. In D. F. Barone, M. Hersen, & V. B. Van Hasselt (Eds.), *Advanced personality* (s. 211–238). doi:10.1007/978-1-4419-8580-4_9

- Erdoğan, S., Şanlı, H. S., & Bekir, H. Ş. (2005). Gazi üniversitesi, eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479-496.
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/32964255/13_2.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1537651150&Signature=SKAxUB84Kd7nhjhZZGwMFeGdAWc%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DGAZI_UNIVERSITESI_EGITIM_FAKULTESI_OGREN.pdf#page=171 sayfasından erişilmiştir.
- Ertuğrul, H. (2014). *Bilimsel çalışmalarda yeni teknikler*. İstanbul: Nesil,
https://books.google.com.tr/books?id=XBqyBQAAQBAJ&pg=PT39&dq=deneysel+ara%C5%9Ft%C4%B1rma&hl=tr&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=deneysel%20ara%C5%9Ft%C4%B1rma&f=false sayfasından erişilmiştir.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. (1976). *Eysenck personality questionnaire*. San Diego, CA: Educational and industrial testing service.
- Fan, J. (2016). The role of thinking styles in career decision-making self-efficacy among university students. *Thinking Skills and Creativity*, 20, 63-73.
<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2016.03.001>
- Felder- Puig, R., Formann, A. K., Mildner, A., Bretschneider, W., Bucher, B., Windhager, R., Zoubek, A., Puig, S., & Topf, R. (1998). Quality of life and psychosocial adjustment of young patients after treatment of bone cancer. *Cancer*, 83(1), 69-75.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0142\(19980701\)83:1%3C69::AID-CNCR10%3E3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0142(19980701)83:1%3C69::AID-CNCR10%3E3.0.CO;2-A)
- Folkins, C. H. (1976). Effects of physical training on mood. *Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 385-388. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197604\)32:2%3C385::AID-JCLP2270320237%3E3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197604)32:2%3C385::AID-JCLP2270320237%3E3.0.CO;2-7)

- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
https://www.researchgate.net/profile/Kenneth_Fox/publication/51356300_The_influence_of_physical_activity_on_mental_well-being/links/54515ea60cf24884d886ffd7/The-influence-of-physical-activity-on-mental-well-being.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Ganz, P. A., Guadagnoli, E., Landrum, M. B., Lash, T. L., Rakowski, W., & Silliman, R. A. (2003). Breast cancer in older women: quality of life and psychosocial adjustment in the 15 months after diagnosis. *Journal of Clinical Oncology*, 21(21), 4027-4033. <https://doi.org/10.1200/JCO.2003.08.097>
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E. Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4),237-240.
https://www.ejmanager.com/mnstemp/134/2002_9_4_3.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Gençöz, F. (1998). Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2), 1-7.
<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/21/68/627.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Giacomini, M. B., da Silva, A. M. V., Weber, L. M., & Monteiro, M. B. (2016). The Pilates Method increases respiratory muscle strength and performance as well as abdominal muscle thickness. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 20(2), 258-264. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.11.003>
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
<http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/272/201> sayfasından erişilmiştir.
- Grigorenko, E. L., & Sternberg, R. J. (1995). *Thinking styles*. In *International handbook of personality and intelligence* (s. 205-229). Springer, Boston, MA.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4757-5571-8_11 sayfasından erişilmiştir.

- Grigorenko, E. L., & Sternberg, R. J. (1997). Styles of thinking, abilities, and academic performance. *Exceptional children*, 63(3), 295-312. <https://doi.org/10.1177%2F001440299706300301>
- Hagan, A. L. (2004). Relationship between personality, exercise behavior, and exercise preferences. Doktora Tezi, Florida Üniversitesi, Amerika Birleşik Devletleri. http://etd.fcla.edu/UF/UFE0004267/hagan_a.pdf adresinden alınmıştır.
- Hutchinson, D. S. (2005). Structured exercise for persons with serious psychiatric disabilities. *Psychiatric Services*, 56(3), 353-354. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.56.3.353>
- HwangBo, P. N. (2016). Psychological and physical effects of Schroth and Pilates exercise on female high school students with idiopathic scoliosis. *The Journal of Korean Physical Therapy*, 28(6), 364-368. <https://doi.org/10.18857/jkpt.2016.28.6.364>
- IPAQ Research Committee. (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–short and long forms*. IPAQ Research Committee. <http://www.IPAQ.ki.se> sayfasından erişilmiştir.
- İmamoğlu, S. (2008). Bilişsel-yaşantısal benlik teorisi ve yapılandırmacı düşünce. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 28(28), 57-67. <http://dspace.marmara.edu.tr/bitstream/handle/11424/1140/1676-3021-1-SM.pdf?sequence=1> sayfasından erişilmiştir.
- Jackson, D. (2010). How personal trainers can use self-efficacy theory to enhance exercise behavior in beginning exercisers. *Strength & Conditioning Journal*, 32(3), 67-71. doi: 10.1519/SSC.0b013e3181d81c10
- Karatosun, H. (2010). Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi*, 2(2), 09-13. <http://edergi.sdu.edu.tr/index.php/sduyd/article/view/2948/2583> sayfasından erişilmiştir.
- Kaur, J., & Kaur, M. (2016). Study of Adjustment among Adolescent Girls Studying in Co-Educational and Non Co-Educational Schools. *International Journal of Allied*

Practice, Research and Review, 3, 01-06.
http://www.ijaprr.com/download/issue/Volume_III/Issue_II/117_Volume_III_Issue_II_01-06_Dr_Jasbir.pdf sayfasından erişilmiştir.

Klizas, Š., Malinauskas, R., Karanauskienė, D., Senikienė, Ž., & Klizienė, I. (2012). Changes in psychosocial adjustment of adolescent girls in the lessons of physical education. *Medicina*, 48(9), 69. <https://doi.org/10.3390/medicina48090069>

Kliziene, I., Klizas, S., Cizauskas, G., & Sipaviciene, S. (2018). Effects of a 7-Month exercise intervention programme on the psychosocial adjustment and decrease of anxiety among adolescents. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 127-136. doi: 10.13187/ejced.2018.1.127

Korkmaz N. H. (2010). Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/153413> sayfasından erişilmiştir.

Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/151371> sayfasından erişilmiştir.

Kováč, M. V., Plachy, J. K., Bognár, J., Balogh, Z. O., & Barthalos, I. (2013). Effects of Pilates and aqua fitness training on older adults' physical functioning and quality of life. *Biomedical Human Kinetics*, 5(1), 22-27. doi: 10.2478/bhk-2013-0005

Köse, S. (2003). *Psychobiological model of temperament and character: TCI*. Yeni Symposium, 49(2). 86-97. <http://www.moityca.com.br/pdfs/Cloninger2003.PDF> sayfasından erişilmiştir.

Köse, S., Sayar, K., Ak, I., Aydın, N., Kalelioğlu, Ü., Kırpınar, Reeves, R. A., Przybeck, T. R., & Cloninger, C. R. (2004). Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, Güvenirliği ve Faktör Yapısı. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 14(3). <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=fe721ce7-1b2c-4ac1-850c-b51c60413500%40pdc-v-sessmgr03> sayfasından erişilmiştir.

Köse, Z. (2016). *Yetişkinlerde bağlanma biçimleri ile mizaç ve karakter ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Krawczyk, B., Mainenti, M. R. M., & Pacheco, A. G. F. (2016). The impact of pilates exercises on the postural alignment of healthy adults. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(6), 485-490. <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v22n6/1517-8692-rbme-22-06-00485.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Kurç, G. (1990). Kişisel, sosyo-ekonomik ve kültürel bazı değişkenlerin gençlerin uyum alanları ve uyum yöntemlerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 14(76), 3-9. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5985/2117> sayfasından erişilmiştir.
- Küçük, F., Kara, B., Poyraz, E. Ç., & İdiman, E. (2016). Improvements in cognition, quality of life, and physical performance with clinical Pilates in multiple sclerosis: a randomized controlled trial. *Journal of physical therapy science*, 28(3), 761-768. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/28/3/28_jpts-2015-862/_pdf sayfasından erişilmiştir.
- Küçük, V., & Koç, H. (2015). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-11. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/55308> sayfasından erişilmiştir.
- Lange, C., Unnithan, V. B., Larkam, E., & Latta, P. M. (2000). Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4(2), 99-108. <http://www.pilateszone.com.br/wp-content/uploads/2013/12/Maximizing-the-benefits-of-Pilates-inspired-exercise-for-learning-functional-motor-skills.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5(4), 275-282. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/29086184/latey_2001_-_pilates_history_philosophy.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1537739529&Signature=K9xJ1HjXrM%2FQfyUN3rNwOtWf5S4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe_Pilates_method_history_and_philosoph.pdf sayfasından erişilmiştir.

- Lubkin, I.M. & Larsen, P.D. (2013). *Chronic illness impact and intervention. United States of America: Jones & Bartlett Learning*.
[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=SHN8WWw4_IQC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Lubkin,+I.M.+%26+Larsen,+P.D.+\(2013\).+Chronic+illness+impact+and+intervention&ots=Z3kyQMCWw8&sig=Qvs3t1c6ysKbXe8gIJyudYxqj-0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=SHN8WWw4_IQC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Lubkin,+I.M.+%26+Larsen,+P.D.+(2013).+Chronic+illness+impact+and+intervention&ots=Z3kyQMCWw8&sig=Qvs3t1c6ysKbXe8gIJyudYxqj-0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) sayfasından erişilmiştir.
- McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(1), 65-88.
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF00848378.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- McNeill, W. (2011). Decision making in Pilates. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(1), 103-107. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.10.003>
- Mihalko, S. L., McAuley, E., & Bane, S. M. (1996). Self-efficacy and affective responses to acute exercise in middle-aged adults. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(2), 375.
<https://search.proquest.com/openview/398e74926a5f282b76f5d71fba316dcf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046> sayfasından erişilmiştir.
- Mirzaei, A., Nikbakhsh, R., & Sharififar, F. (2013). The relationship between personality traits and sport performance. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439-442.
<https://pdfs.semanticscholar.org/787c/1403e47318fb248d3aa0d5e6723a7410c06b.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Mokhtari, M., Nezakatalhossaini, M., & Esfarjani, F. (2013). The effect of 12-week pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly. *Procedia Social and Behavioral Science*, 70(25), 1714-1723. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.01.246
- Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 17(1), 94-100. <http://dx.doi.org/10.1249/00005768-198502000-00015>

- Muscolino, J. E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the “powerhouse”—I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 15-24. doi:10.1016/S1360-8592(03)00057-3
- Nansel, T. R., Craig, W., Overpeck, M. D., Saluja, G., & Ruan, W. J. (2004). Cross-national consistency in the relationship between bullying behaviors and psychosocial adjustment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158(8), 730-736. doi:10.1001/archpedi.158.8.730
- Navega, M. T., Furlanetto, M. G., Lorenzo, D. M., Morcelli, M. H., & Tozim, B. M. (2016). Effect of the Mat Pilates method on postural balance and thoracic hyperkyphosis among elderly women: a randomized controlled trial. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(3), 465-472. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150022>
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272. <http://psycnet.apa.org/buy/2005-07436-009> sayfasından erişilmiştir.
- Nia, M. E., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.189
- North, T. C., Mccullagh, P. E. N. N. Y., & Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18(1), 379-416. https://journals.lww.com/acsm-essr/Citation/1990/01000/Effect_of_Exercise_on_Depression.16.aspx sayfasından erişilmiştir.
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/31569> sayfasından erişilmiştir.
- Özgüven, İ. E. (1992). *HKE hacettepe kişilik envanteri el kitabı*. Ankara: Odak.

- Özşahin, A.K., Aksoyek, A., Sarıtürk, Ç.&Özşahin, E. (2012). Egzersize uyumu engelleyen faktörler: aile hekimliği poliklinik hastaları üzerinde bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 37(3), 162-167. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/47362> sayfasından erişilmiştir.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Pacini, R., & Epstein, S. (1999). The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 972. <http://psycnet.apa.org/fulltext/1999-05479-007.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Page, P. (2011). *Pilates Illustrated. ABD: Human Kinetics*. http://www.fudgeandfitness.com/uploads/3/1/0/2/31022853/portia_page-pilates_illustrated-human_kinetics_2011.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Palut, B . (2008). Düşünme stilleri ve anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (24), 1-11. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/234876> sayfasından erişilmiştir.
- Palys, T. (2008). Basic research. 2008). *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. Sage: Thousand Oaks, CA, 1, 57-59. <http://www.sfu.ca/~palys/Basic%20Research.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70. <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Penelope, L. (2002). Updating the principles of the Pilates method—Part 2. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 6(2), 94-101. <https://doi.org/10.1054/jbmt.2002.0289>

- Popescu, V. (2014). The influence of physical exercises on the personality of overweight and obese students from Bucharest economic studies academy. *Marathon*, 6(2), 195-203.
<http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol6/vol2/12%20VIORELA%20%20POPESCU.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Queiroz, L. C. S., Bertolini, S. M. M. G., Bennemann, R. M., & Silva, E. S. (2016). The effect Mat Pilates practice on muscle mass in elderly women. *Northeast Network Nursing Journal*, 17(5), 618-625. doi: 10.15253/2175-6783.2016000500006
- Ransford, C. P. (1981). A role for amines in the antidepressant effect of exercise: a review. *Medicine and science in sports and exercise*, 14(1), 1-10.
<https://europepmc.org/abstract/med/6280014> sayfasından erişilmiştir.
- Rehse, B., & Pukrop, R. (2003). Effects of psychosocial interventions on quality of life in adult cancer patients: meta analysis of 37 published controlled outcome studies. *Patient Education and Counseling*, 50(2), 179-186.
https://cancercontrolplanet.cancer.gov/planet/documents/rehse_2003.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Rhea, D. J., & Martin, S. (2010). Personality trait differences of traditional sport athletes, bullriders, and other alternative sport athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(1), 75-85. <http://www.drdebbierhea.com/wp-content/uploads/2013/05/Rhea-Martin-Bullriders-2010.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Roh, S. Y. (2016). Effect of a 16-week Pilates exercise program on the ego resiliency and depression in elderly women. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(5), 494-498. doi: 10.12965/jer.1632704.352
- Romero, E. A. & Pont, J.P. (2013). *Joseph hubertus pilates. the biography* (D. Tobin & A. C. Vall, Çev.). Barcelona: HakaBooks.com.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Rohr, B. A., & Andrews, J. J. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937-948. doi: 10.1177/1359105307082458

- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Faucher, P., Elder, J. P., Blanchard, J., ... & Christenson, G. M. (1989). A multivariate study of determinants of vigorous exercise in a community sample. *Preventive Medicine*, 18(1), 20-34. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(89\)90051-0](https://doi.org/10.1016/0091-7435(89)90051-0)
- Scully, D., Kramr, J., Meade, M.M., Graham, R. & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *Sports Med*, 32, 111-20. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/32/2/111.full.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Sears, S. F., & Conti, J. B. (2002). Quality of life and psychological functioning of ICD patients. *Heart*, 87(5), 488-493. https://heart.bmj.com/content/heartjnl/87/5/488.full.pdf?casa_token=FI4wS_Y7JjkAAAAA:DM1he6P0JtMcQJoDu-ULPzqx18yEMnaqmirOYvTc6NEdM5CJWIZWubKgAX0ZNvXV1ZBEMRotV eN4 sayfasından erişilmiştir.
- Sekendiz, B., Altun, Ö., Korkusuz, F., & Akin, S. (2007). Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(4), 318-326. doi:10.1016/j.jbmt.2006.12.002
- Seraganian, P. (1993). *Exercise Psychology: the influence of physical exercise on psychological processes*. New York: J. Wiley. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=gBgLWFqehSgC&oi=fnd&pg=PA122&dq=Seraganian,+P.+\(1993\).+Exercise+Psychology:+The+Influence+of+Physical+Exercise+on+Psychological+Processes.&ots=KckRUTJQrO&sig=qZ87wiQfc8K8_t_Izihp4VzWO1M&redir_esc=y#v=onepage&q=Seraganian%2C%20P.%20\(1993\).%20Exercise%20Psychology%3A%20The%20Influence%20of%20Physical%20Exercise%20on%20Psychological%20Processes.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=gBgLWFqehSgC&oi=fnd&pg=PA122&dq=Seraganian,+P.+(1993).+Exercise+Psychology:+The+Influence+of+Physical+Exercise+on+Psychological+Processes.&ots=KckRUTJQrO&sig=qZ87wiQfc8K8_t_Izihp4VzWO1M&redir_esc=y#v=onepage&q=Seraganian%2C%20P.%20(1993).%20Exercise%20Psychology%3A%20The%20Influence%20of%20Physical%20Exercise%20on%20Psychological%20Processes.&f=false) sayfasından erişilmiştir.
- Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: mizaç ve karakter envanteri ile (TCI) beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Shaw, D.F., Gorely, T. & Corban, R.M. (2005). *Sport & exercise psychology*. New York: Garland Science/BIOS Scientific Publishers.
- Sivrikaya, Ö. & Pehlivan, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin spor yapmasını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 37-47. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/118094> sayfasından erişilmiştir.
- Sökmen, Y., & Kılıç, D. (2016). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Yürütücü Biliş, Düşünme Stilleri ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *Kastamonu Education Journal*, 24(3), 1109-1126. <http://79.123.169.199/ojs/index.php/Kefdergi/article/view/623/371> sayfasından erişilmiştir.
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: a review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.010>
- Sternberg, R. J. (1988). Mental self-government: A theory of intellectual styles and their development. *Human Development*, 31, 197-224. <https://doi.org/10.1159/000275810>
- Sternberg, R. J. (1999). *Thinking styles*. Birleşik Krallık: Cambridge University.
- Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (1995b). Styles of thinking in the school. *European journal for high ability*, 6(2), 201-219. <https://doi.org/10.1080/0937445940060211>
- Sternberg, R.J. (2009). *Düşünme stilleri* (E. Güngör, Çev.). İstanbul: Sev.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 248-266. <http://dergipark.gov.tr/kmusekad/issue/10221/125647> sayfasından erişilmiştir.
- Şahin, H. M. & Ekici, H. (2013). Demografik özelliklere göre Gaziantep’de yaşayan insanların fiziksel aktivitede bulunmama nedenlerine yönelik bir uygulama. *Manas Journal of Social Studies*, 2(8), 87-100. <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423908304.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Şahin, M. (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Spor Eğitim.

Tatar, G., Tozoğlu, E. & Pehlivan, Z. (2009). 20-40 yaş arası çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi(Sivas il merkezi örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 28-41. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/297035> sayfasından erişilmiştir.

Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100(2), 195-202. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424736/pdf/pubhealthrep00100-0085.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Teddle, C., & Yu, F. (2007). Mixed methods sampling: A typology with examples. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 77-100. <https://doi.org/10.1177/2345678906292430>

Tolnai, N., Szabó, Z., Köteles, F., & Szabo, A. (2016). Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study. *Physiology & Behavior*, 163, 211-218. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.05.025>

Türk Dil Kurumu. (2011). Türkçe sözlük. Ankara: TDK.

U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Author. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=WZZPc1FmL7QC&oi=fnd&pg=PA3&dq=U.S.+Department+of+Health+and+Human+Services+\(1996\).+Physical+activity+and+health:+A+report+of+the+Surgeon+General.&ots=5XG11XNl2o&sig=4WemSoGw_Qmv-g_EKl6t6TBs5AQ&redir_esc=y#v=onepage&q=U.S.%20Department%20of%20Health%20and%20Human%20Services%20\(1996\).%20Physical%20activity%20and%20health%3A%20A%20report%20of%20the%20Surgeon%20General.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=WZZPc1FmL7QC&oi=fnd&pg=PA3&dq=U.S.+Department+of+Health+and+Human+Services+(1996).+Physical+activity+and+health:+A+report+of+the+Surgeon+General.&ots=5XG11XNl2o&sig=4WemSoGw_Qmv-g_EKl6t6TBs5AQ&redir_esc=y#v=onepage&q=U.S.%20Department%20of%20Health%20and%20Human%20Services%20(1996).%20Physical%20activity%20and%20health%3A%20A%20report%20of%20the%20Surgeon%20General.&f=false) sayfasından erişilmiştir.

Van Hasselt, V. B., & Hersen, M. (Eds.). (2013). *Handbook of social development: A lifespan perspective*. New York: Springer Science & Business Media.

[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=dGr1BwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Van+Hasselt,+V.+B.,+%26+Hersen,+M.+\(Eds.\).+\(2013\).+Handbook+of+social+development:+A+lifespan+perspective&ots=CsEI-H1PD3&sig=oUmtayN-RDHVaotXN6CH1mflPJs&redir_esc=y#v=onepage&q=Van%20Hasselt%2C%20V.%20B.%2C%20%26%20Hersen%2C%20M.%20\(Eds.\).%20\(2013\).%20Handbook%20of%20social%20development%3A%20A%20lifespan%20perspective&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=dGr1BwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Van+Hasselt,+V.+B.,+%26+Hersen,+M.+(Eds.).+(2013).+Handbook+of+social+development:+A+lifespan+perspective&ots=CsEI-H1PD3&sig=oUmtayN-RDHVaotXN6CH1mflPJs&redir_esc=y#v=onepage&q=Van%20Hasselt%2C%20V.%20B.%2C%20%26%20Hersen%2C%20M.%20(Eds.).%20(2013).%20Handbook%20of%20social%20development%3A%20A%20lifespan%20perspective&f=false) sayfasından erişilmiştir.

- Vancini, R. L., Rayes, A. B. R., Lira, C. A. B. D., Sarro, K. J., & Andrade, M. S. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arquivos de neuro-psiquiatria*, 75(12), 850-857. <https://doi.org/10.1590/0004-282X20170149>
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579. doi: 10.1037/a0021769
- Webster's New World Dictionary, (2005). New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2014). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. ABD: Cengage Learning.
- Wells, C., Kolt, G. S., & Bialocerkowski, A. (2012). Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(4), 253-262. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.02.005>
- Williams, J. M., & Getty, D. (1986). Effect of levels of exercise on psychological mood states, physical fitness, and plasma beta-endorphin. *Perceptual and Motor Skills*, 63(3), 1099-1105. <https://doi.org/10.2466%2Fpms.1986.63.3.1099>
- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Morgan, R., Burholt, V., Edwards, R. T., ... & Russell, I. (2008). Public health interventions to promote mental well-being in people aged 65 and over: systematic review of effectiveness and cost-effectiveness. London: National Institute of Health and Clinical Excellence. <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33298167/41268.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1537820713&Signature=YtQliY47GX%2BQABlsmaCk%2BOEdBWw%3D&response-content->

disposition=inline%3B%20filename%3DPublic_health_interventions_to_promote_m.pdf sayfasından erişilmiştir.

Yetim, A. (2008). *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Bilge.

Yıldırım, İ. (2016). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Evli Bireylerin Uyum Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(4). 23-28. <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/433/379> sayfasından erişilmiştir.

Yıldızlar, M. (2010). Farklı kültürlerden gelen öğretmen adaylarının düşünme stilleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39). 383-393. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/87483> sayfasından erişilmiştir.

Zhang, L. F. (2000). Are thinking styles and personality types related?. *Educational Psychology*, 20(3), 271-283. <https://doi.org/10.1080/713663742>

Zhang, L. F. (2001). Do styles of thinking matter among Hong Kong secondary school students?. *Personality and Individual Differences*, 31(3), 289-301. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00136-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00136-7)

Zhang, L. F. (2002). Thinking styles and cognitive development. *The Journal of Genetic Psychology*, 163(2), 179-195. <http://hdl.handle.net/10722/53493> sayfasından erişilmiştir.

Zhang, L. F. (2002). Thinking styles and the big five personality traits. *Educational Psychology*, 22(1), 17-31. <https://doi.org/10.1080/01443410120101224>

Zhang, L. F., & Sternberg, R. J. (2000). Are learning approaches and thinking styles related? A study in two Chinese populations. *The Journal of Psychology*, 134(5), 469-489. <http://hdl.handle.net/10722/175361> sayfasından erişilmiştir.

Zuckerman, M. (2002). Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire (ZKPQ): an alternative five-factorial model. *Big five assessment*, 377-396. <http://grupsderecerca.uab.cat/zkpq/sites/grupsderecerca.uab.cat/zkpq/files/zkpq7.pdf> sayfasından erişilmiştir.

EKLER

Ek-1. Etik Komisyon Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/02/2017-E.19022



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu



Sayı : 77082166-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 25/11/2016 tarihli ve 80287700-302.08.01- 142401 sayılı yazı.

İlgi yazınızla göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı **Doktora Öğrencisi Emre Ozan TİNGAZ'ın, Doç.Dr.Muhsin HAZAR'ın** danışmanlığında yürüttüğü "**8 Haftalık Pilates Egzersizinin Yetişkin Kadınlarda Psikososyal Uyum, Düşünme Stilleri ile Mizaç ve Karakter Üzerine Etkisi**" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **19.01.2017** tarih ve **01**sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının Ortadoğu Teknik Üniversitesi Baraka Spor Kulübü'nden izin alınması koşuluyla, yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Alper CEYLAN
Komisyon Başkanı

Araştırma Kod No: 2017-32

Ek:1 Liste

Ankara
Tel:0 (312) 202 20 57 Faks:0 (312) 202 20 63
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>

Bilgi için :Nursel Güner
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 20 57

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



DUMLUPINAR BULVARI 06800
ÇANKAYA ANKARA/TURKEY
T: +90 312 210 22 91
F: +90 312 210 79 59
ueam@metu.edu.tr
www.ueam.metu.edu.tr

Sayı : 38357903/200 -488
Konu : Araştırma İzni

12/09/2018

Sayın Emre Ozan TINGAZ,

“8 Haftalık Mat-Pilates Egzersizinin Sağlıklı Yetişkin Kadınlarda Psiko-Sosyal Uyum Düşünme Stilleri ile Mizaç ve Karakter Üzerine Etkisi” başlıklı araştırmanız kapsamında, ODTÜ Baraka Spor Kulübünde veri toplamak amacıyla planlanan anket çalışmanız Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan almış olduğunuz onay üzerine ODTÜ İAEK tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Ş. Halil TURAN

Uygulamalı Etik Araştırma Merkezi Başkanı



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR