



Uluslararası Egzersiz
Psikolojisi Dergisi

International Journal of Exercise Psychology



e-ISSN: 2687-6051

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi

International Journal of Exercise Psychology

Cilt: 3

Sayı: 1

Yıl: 2021

egzersizpsikolojisi@gmail.com

<https://dergipark.org.tr/intjouexerpsyc>

ULUSLARARASI EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ DERGİSİ

International Journal of Exercise Psychology

e-ISSN: 2687-6051

Cilt / Volume: 3

Sayı / Number: 1

Yıl / Year:2021

EDİTÖR / EDITOR

Deniz BEDİR, Erzurum, TÜRKİYE.

Dr. Süleyman Erim ERHAN, Tekirdağ, TÜRKİYE.

Dr. Fatih AĞDUMAN, Erzurum, TÜRKİYE.

DİL EDİTÖRLERİ / LANGUAGE EDITORS

Dr. Selçuk YAZICI, Erzurum

Fatih Bedir, Erzurum

Erhan Erdem, Erzurum

Mücahide Bedir, Erzurum

YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

Dr. Ali BRIAN, University of South Carolina, ABD.

Dr. Emi TSUDA, West Virginia University, ABD.

Dr. Jacqueline D. GOODWAY, Ohio State University, ABD.

Dr. Jerraco Johnson, Ohio State University, ABD.

Dr. Ruri FAMELIA, State University of Padang, ENDONEZYA.

Dr. Saeed SHOKOUFEH, Malekan-Azad University, İRAN.

Dr. Seung Yeon PARK, Norfolk State University, ABD.

Dr. Abdurrahman AKTOP, Akdeniz Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Ahmet YAPAR, Çanakkale Onsekiz Mart, TÜRKİYE.

Dr. Aydın ILHAN, Pamukkale Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Elif KARAGÜN, Kocaeli Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Feyza Meryem KARA, Kırıkkale Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Gökhan ÇALIŞKAN, Iğdır Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Gözde ERSÖZ, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. İhsan SARI, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. İlker ÖZMUTLU, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. İlyas GÖRGÜT, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Mehmet GÜLLÜ, İnönü Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Sevinç NAMLI, Erzurum Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Tamer KARADEMİR, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Zekihan HAZAR, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Zinnur GEREK, Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE.

Amaç ve Kapsam / Aim and Scope

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinin amacı, bilim dünyasına spor psikolojisi alanında deneysel ve teorik katkılar yayınlamaktır.

Egzersiz ve spor psikolojisi, psikolojinin sportif performansı üzerine etkisi, psikolojik beceriler gibi makaleler dergimizin kapsamı için uygundur. UEPD'nin amacı, titiz ve ilgili çalışmaların sonuçlarını yaymak, teorinin geliştirilmesi ve önceki bulguların onaylanması veya çelişkileri ile ilgili bulguları ve yorumları ortaya koymaktır. UEPD, epistemoloji, araştırma soruları, araçlar, istatistiksel veya klinik analizler ve tartışma veya potansiyel uygulamalar arasındaki tutarlılığı içeren çeşitli metodolojiler sunmaktadır. Nitel ve nicel analizler ve vaka çalışmaları uygun bir şekilde kullanıldığında ilgi çekicidir. UEPD, spor ve psikolojiyle ilgili aşağıdaki bölümlerden oluşur:

Spor Psikolojisi, Egzersiz Psikolojisi, Performans Psikolojisi, Motivasyon, İletişim, Öz Güven, Kaygı, Stres, Saldırganlık, İmgeleme, Hedef Belirleme vs.

The aim of the International Journal of Exercise Psychology is to publish experimental and theoretical contributions to the world of science in the scope of sport psychology.

Articles such as exercise and sports psychology, the effect of psychology on sport performance, psychological skills are suitable for the scope of our journal. The aim of the UEPD is to spread the results of rigorous and relevant studies, to develop findings and interpretations of the approvals or contradictions of previous findings. The UEPD offers a variety of methodologies, including consistency between epistemology, research questions, tools, statistical or clinical analysis, and discussion or potential applications. Qualitative and quantitative analysis and case studies are interesting when used appropriately. The UEPD consists of the following sections on sports and psychology:

Sport Psychology, Exercise Psychology, Psychology of Performance, Motivation, Communication, Self Confidence, Anxiety, Stress, Aggression, Imagery, Goal Setting, etc.

Yayın Periyodu / Publishing Period

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 2 kere yayımlanan bilimsel ve hakemli bir dergidir. Derginin dili Türkçe olmasının yanı sıra İngilizce makalelere de yer verilmektedir. Dergimiz, egzersiz ve spor psikolojisi alanında hem ulusal hem de uluslararası düzeyde özgün araştırmaları ve derleme (review) makaleleri yayımlamaktadır.

International Journal of Exercise Psychology is a scientific and peer-reviewed journal published twice a year in June and December. The language of the journal is Turkish, as well as articles in English. This journal publishes original research and review articles in the field of sports psychology, both nationally and internationally.

Yayın hakkı / Copyright

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

The articles, pictures, figures and tables published in the International Journal of Exercise Psychology cannot be printed or reproduced for any reason, partially or completely, without the permission of the publisher. Summarizing and quoting can be done provided that they show a reference. The authors are responsible for the articles, figures and pictures published in the journal, and the companies for the announcements and advertisements.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi (IntJourExerPsyc)

Tel:(0543) 599 64 54

egzersizpsikolojisi@gmail.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjouexerpsyc>

Adres: Saltuklu Mah. Dadaş Cad. No:53, Kat:4, No:7, Aziziye/ERZURUM

YAZIM KURALLARI / AUTHOR GUIDELINES

1. BAŞLIK VE YAZAR BİLGİSİ

Makale metninde yazı tipi olarak Times New Roman, 11 punto ve 1,0 satır aralığı kullanılmalıdır. Başlık **14 punto**, sözcüklerin ilk harfi büyük harflerle, ortalanmış olarak yazılmalıdır. Türkçe yazılmış makalelerde Türkçe başlığın altına İngilizce, İngilizce yazılmış makalelerde İngilizce başlığın altında Türkçe başlığa yer verilmelidir.

Çalışmanın yazarının adı soyadı **11 punto**, soyadı büyük harflerle ve ortalanmış olarak, yazar birden fazla ise, adlar çalışmaya katkılarına göre yan yana sıralı yazılmalıdır. Yazar(lar)ın çalıştıkları üniversite, fakülte/yüksekokul, şehir ve ülke bilgileri İngilizce başlığın altında yazar ismi ya da isimleriyle eşleştirilmiş imlerle (1,2,3) belirtilmelidir.

Çalışma herhangi bir bilimsel etkinlikte bildiri olarak sunulmuş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, makalenin ilk sayfasının altında etkinliğin adı, yeri ve tarihi belirtilmelidir. Çalışma herhangi bir araştırma kurumu ya da fonu tarafından desteklenmiş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, desteği sağlayan kuruluşun adı, projenin numarası ve tamamlandığı tarih ilk sayfanın altında belirtilmelidir. Çalışma lisansüstü tezlerden üretilmiş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, tezin adı, danışmanın adı ve tamamlandığı tarih ilk sayfanın altında belirtilmelidir. Dip notlardaki tüm bilgiler **9 punto** olmalıdır.

2. ÖZ

Çalışmalar Türkçe ve İngilizce dillerinde gönderilebilir. Her çalışmanın baş kısmında Türkçe ve İngilizce özet bulunmalıdır. Özet, 10 punto büyüklüğünde ve 260 sözcüğü geçmeyecek şekilde tek sütun ve iki yana yaslı olarak yazılmalıdır. "Öz" metni içinde kaynak verilmemelidir. Her özeti altında o dilden çalışmayı betimleyen 3-5 anahtar kelime bulunmalıdır.

3. BÖLÜMLER VE ALT BÖLÜMLER

Çalışmalarda ana bölüm başlıkları numaralandırılarak ortalanmış, 12 punto ve büyük harfle yazılmalıdır. Alt bölüm başlıkları (İkinci düzey başlıklar) sola yaslı, ilk harfleri büyük, 11 punto, kalın ve italik olarak yazılmalıdır. Üçüncü düzey başlıklar ise sola yaslı, 11 punto, bold, italik ve sadece ilk kelimenin ilk harfi büyük olacak biçimde yazılmalıdır.

Metin içindeki paragraflar en az üç cümleden oluşmalı ve paragraflar arasında bir satır boşluğu bırakılmalıdır. Makaleler, **9000 sözcüğü** geçmemelidir.

Çalışmalarda ana bölümler sırasıyla;

- GİRİŞ
- YÖNTEM
 - Evren ve örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Denekler (bunlardan sadece biri)
 - Veri toplama yöntem(ler)i/teknikleri/araçları
 - Verilerin analizi
- BULGULAR
- TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER
- DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI
- ETİK BEYANI
- YAZAR KATKILARI
- KAYNAKLAR

bölümlerinden oluşmalıdır.

Ana metine, öz ve/veya abstract'tan sonra "GİRİŞ" alt başlığı yazılarak metne başlanmalıdır. YÖNTEM, BULGULAR ve TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER bölümlerine yeni sayfadan başlanmamalı, bir bölüm bittikten sonra, aynı sayfada diğeri onu izlemelidir.

Sıklıkla kullanılan istatistiksel tekniklerle yapılan çözümlerinin sonuçları belirli bir standarda göre metinde yer almalıdır. Aşağıda en yaygın kullanılan tekniklerin sunumuna ilişkin bazı kurallar yer almaktadır:

- Varyans analizi sonucu metinde, "...yaş değişkeninin temel etkisi anlamlıdır ($F(1,123) = 5.43, p < .05$)" örneğindeki gibi rapor edilmelidir.
- Korelasyon ve ki-kare değerleri sunulurken denek sayısına (n) yer verilmelidir.

- t testi ve varyans analizi sonucunda yapılan çoklu karşılaştırmalar (Tukey testi gibi) sunulurken serbestlik derecesi (sd) verilmelidir.
- Regresyon analizleri sunulurken R, R², F, Beta, t ve p değerleri verilmelidir.
- Faktör analizi sunulurken her faktör altındaki maddelerin faktör yükleri (factor loadings), her faktörün özdeğeri (eigenvalue) ve açıkladığı varyans verilmelidir.

Yukarıda verilenlerden farklı istatistiksel çözümler kullanılması durumunda ilgili tekniklere ilişkin sembol ve açıklamalar uygun yerlerde yer almalıdır.

Türkçe makalelerde Türk Dil Kurumu'nun sözlükleri ve yazım kılavuzu dikkate alınmalı ve mümkün olduğunca Türkçe sözcükler kullanılmalıdır. Alana özgü yabancı dildeki kavramın/terimin Türkçe karşılığı kullanılırken ilgili kavramın/terimin ilk kullanıldığı yerde yabancı dildeki karşılığı parantez içinde verilmelidir.

4. KAYNAKLARIN BELİRTİLMESİ

Makalenin sonunda, varsa ek(ler)den önce kaynaklar, yazarın veya kurum ismi, isim sırasıyla belirtilmelidir. Kaynaklar 9 punto ile aralık bırakmadan ardı ardına yazılmalıdır.

Kaynakçada APA stili kullanılmalıdır.

4.1. Atıflar

Makalede yer alacak tüm atıflarda parantez içinde yer alan ifadeler italik yazılmalıdır.

4.1.1. Tek yazarlı

"Ellis (1997),"; "Ellis'e (1997) göre....."; "(Ellis, 1997)".

4.1.2. İki yazarlı

"Abrams ve Ellis (1994),"; "Abrams ve Ellis'e (1994) göre ..."; "(Abrams ve Ellis, 1994)".

4.1.3. Üç ve daha çok yazarlı

İlk yazardan sonra "ve ark." ifadesi yazılır sonra virgül konularak tarih yazılır: "(Demerouti ve ark., 2000)".

4.1.4. Kurum yazarlığı

İlk göndermede kurumun açık adı, yanında kısaltması ve tarih verilir: "(Türk Standartları Enstitüsü [TSE], 1999)".

4.1.5. Aynı soyadı taşıyan birden fazla yazarlı çalışmalarda

Aynı soyadı taşıyan yazarları birbirinden ayırmak için adlarının baş harfleri de kullanılır: "G. Underwood (1998) ve J. D. Underwood (1999) araştırmalarında bu konuya değinmiştir."

4.1.6. Aynı yazarın aynı tarihli birden fazla eserinin bulunması durumu

Aynı yazarın aynı tarihli birden fazla eserinin bulunması durumunda, yayın tarihine bir harf eklenerek ayırım sağlanır: "(Berke, 2002a)"; "(Berke, 2002b)".

4.1.7. Birden fazla yayına aynı anda gönderme yapma

Yazar soyadına göre alfabetik sıra izlenir: "Bu konuda yapılan araştırmalar (Işık 1997; Kara 1996; Keskin 1996) göstermiştir ki...".

4.1.8. İkincil kaynaktan alıntı

İkincil kaynak esas kaynakça listesinde gösterilir. Metinde ise, sadece orijinal çalışmayı yapan/yapanların adı verilir. Birincil kaynaktan bahsedildikten sonra, ikincil kaynak "aktaran" şeklinde belirtilir: "... konusunda Adler'in yaklaşımı esas alınmaktadır (aktaran, Coltheart, 2001)."; "(Grayson ve Meilman; aktaran, Perine ve Lisle, 1995).".

4.2. Kaynakça Bölümünün Yazımı

4.2.1. Kitaplar

Kitap adlarında (özel isimler dışında) sadece ilk harf büyük yazılır.

4.2.1.1. Tek yazarlı

Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Ong, W. J. (2002). *Orality and literacy: The technologizing of the word* (2nd ed.). New York: Routledge.

4.2.1.2. İki yazarlı çalışmalar

Corsini, R. J., & Wedding, D. (1989). *Current psychotherapies*. Illionis: F.E. Peacock Publishers Inc.

Fidan, N. ve Erden, M. (1986). *Eğitim bilimine giriş*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.

4.2.1.3. Editörlü kitaplar

Ellis, A. (1973). Rational-emotive psychotherapy, In H. C. Patterson (Ed.), *Theories of counseling and psychotherapy* (pp. 49-57). New York, Harper and Row Publishers.

Sanalan, V. A. (2011). M-öğrenme uygulamalarına geçiş. B. B. Demirci, G. T. Yamamoto ve U. Demiray (Ed.) içinde, *Türkiye’de e-öğrenme: Gelişmeler ve uygulamalar II* (ss. 379-388). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

4.2.1.4. Çeviri kitaplar

Ong, W. J. (2012). *Sözlü ve yazılı kültür: Sözü teknolojileşmesi* (6. Basım) (Çev. Sema Postacıoğlu Banon). İstanbul: Metis Yayıncılık.

4.3. Dergilerde Yayınlanan Çalışmalar

Tosun, A. (2006). Depresif belirti düzeyi yüksek kişilerde otobiyografik anıların bilince istemsiz gelişleri ve depresif içerikleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(58), 21-37.

Toma, J. D. (1997). Alternative inquiry paradigms, faculty cultures, and the definition of academic lives. *The Journal of Higher Education*, 68, 679-705.

4.4. Bildiriler

Gündüz, B. (1999). *Hemşirelerde stresle başa çıkma biçimleriyle tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

4.5. Tezler

Ergen, H. (1999). *Türkiye’de eğitim harcamalarının analizi ve yükseköğretimde maliyetler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

4.6. Elektronik Kaynaklar

4.6.1. Bir web sitesindeki belirli bir sayfaya (bir kaynağa) atıfta bulunma

4.6.1.1. Duyuru

British Council (29 Ekim 2012). 6th Annual GCC nationalisation summit. Dubai, UAE: Author. [Available online at: <http://www.britishcouncil.org/learning-skills-for-employability-project-policy-dialogue-sixth-annual-gcc-nationalisation-summit.htm>], Erişim tarihi: 29 Ekim 2012.

4.6.1.2. Bir web sitesinde belirli bir sayfa

Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeği’nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2008, 11(22), 17-30. [Çevrim-içi: <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPY/22/17-30.pdf>], Erişim tarihi: 29 Ekim 2012.

Ong, W. J. (2002). *Orality and literacy: The technologizing of the word* (2nd ed.). New York: Routledge. [Çevrim-içi: http://monoskop.org/images/f/ff/Ong,_Walter_J_-_Orality_and_Literacy,_2nd_ed.pdf], Erişim tarihi: 29 Ekim 2012.

4.6.2. Elektronik dergiler

4.6.2.1. Dergide Basılan ve İnternette Yayınlanan Elektronik Dergilerden Alınan Makaleler

Hakverdi, M., Dana, T. M., & Swain, C. (2011). Factors influencing exemplary science teachers’ levels of computer use. *Hacettepe University Journal of Education*, 41, 219-230. [Available online at: http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/201141MERAL_HAKVERDI.pdf], Retrieved on October 29, 2012.

4.6.2.2. Sadece Çevrim-içi Yayınlanan Elektronik Dergilerden Alınan Makaleler

Kocdar, S., & Aydın, C. H. (2012). Accreditation of open and distance learning: A framework for Turkey. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 13(3), Article 6. [Available online at: http://tojde.anadolu.edu.tr/tojde48/articles/article_6.htm], Retrieved on October 29, 2012.

4.6.2.3. Elektronik veri tabanlarından alınan makaleler

Elektronik veri tabanları için tarih (CD-ROM'lar için belirtilmez), kaynak (örn. SSCI, ERIC) ve veritabanının adı ile diğer ek bilgiler (madde numarası gibi) belirtilmelidir. Web kaynakları içinse, o veritabanına giriş sayfasının adresi (URL) verilmelidir:

Saracho, O. N. (1999). A factor analysis of preschool children's play strategies and cognitive style. *Educational Psychology*, 19(2), pp. 165-180. [Available online, EBSCO database (Academic Search Elite) at: <http://www.ebscho.com>], Retrieved on January 8, 2000.

5. ŞEKİLLER

Şekil ve grafikler beyaz bir kâğıt üzerine basılabilecek nitelikte, 130x180 mm'den büyük olmayacak biçimde çizilmiş olmalı, mikrograflar, radiograflar ve fotoğraflar siyah beyaz parlak kâğıda basılmış olmalıdır. Büyük şekiller numaralandırılmalı, alt yazısı olmalı, kaynak kullanılmış ise parantez içinde şekil altına kaynak bilgisi eklenmelidir. Şeklin başlığı sola dayalı, koyu renk ve italik, 11 punto ve başlığın sadece ilk kelimesinin ilk harfi büyük olmalıdır. Şekil içindeki yazılar ise 11 punto olmalıdır. Şekil başlığı ile tablo arasındaki boşluk, 1.15 satır aralığında olmalıdır. Şeklin başlığı, şeklin altında yer almalıdır.

6. TABLOLAR

Tablolar sola dayalı ve "Times New Roman" karakterinde, tablo başlığı koyu renk, 11 punto, başlığın sadece ilk kelimesinin ilk harfi büyük olmalı ve başlık, tablo sayısının yanında verilmelidir. Tablo içi değerler/yazılar ise 10 punto olmalıdır. Tablo başlığından sonra 6nk satır aralığı olmalıdır. Tablolar metin içinde tablo sayısı verilerek belirtilmelidir. Tablolar, metin içinde kullanıldıkları veya izleyen sayfada yer almalıdır. İlgili not ve kaynaklar, tablonun altında, "Not:" veya "Kaynak:" ifadelerinden sonra, belirtilmelidir. Tablolar pencereye otomatik olarak sığdırılmalıdır.

7. MAKALE ŞABLONU

Bir makale çalışmasıyla ilgili bütün ayrıntılar burada belirtilmemiş olabilir. Biçimlendirmeye ilgili daha ayrıntılı bilgi, dergiye yollanacak çalışmalar için kullanılması gereken şablon dosyada bulunmaktadır. Burada verilen bilgilerle şablon dosyadaki bilgilerin çelişmesi durumunda şablon dosyası temel alınmalıdır.

Çalışmaların derginin yazım kurallarına uygun hazırlanabilmesi için şablon dosyanın kullanılması gerekmektedir (Dosya: [Dergi-Şablon](#)). (Dosya-İngilizce: [Journal-Template](#)). Eğer yazım işlemi başka bir dosyada yapılmışsa ilgili dosyanın içeriği şablon dosyaya aktarılmalı ve bu dosyada bulunan stiller ilgili (başlıklara-metinlere gibi) yerlere uygulanmalıdır.

8. DÜZELTME ÇİZELGESİ

Makaleye ilişkin düzeltme önerileri almış olan yazar(lar), hakem raporları ile birlikte gönderilen "[Düzeltilme Çizelgesi](#)" üzerinde, her hakemin istemiş olduğu düzeltme/değişiklik önerilerine dayalı olarak yapılan işlemi sayfa numarası belirterek çizelgede belirtmelidir.

1. TITLE AND AUTHOR KNOWLEDGE

*Times New Roman, 11 font size and 1.0 line spacing should be used in the article text. The title should be written in **14 font size** and the first letter of the words should be upper case and centered. Articles written in Turkish should include English under the Turkish title, and articles written in English should include the Turkish title under the English title.*

*The name and surname of the author of the study should be written in **11 font size**, and the surname should be upper case and centered. The university, faculty/college, city and country information of the author (s) should be indicated under the English title with names (1,2,3) paired with the author's name or names.*

If the article was presented as a paper in any scientific event, the title of the article should be marked with an asterisk (), and the name, location and date of the activity should be indicated at the bottom of the first page of the article. If the article is supported by any research institution or fund, the title of the article should be marked with an asterisk (*), and the name of the organization providing the support, the project number and the date of completion should be indicated at the bottom of the first page. If the article was produced from postgraduate theses, the title of the article should be marked with an asterisk (*), and the name of the theses, the name of the consultant*

and the date of completion should be indicated at the bottom of the first page. All information in footnotes should be 9 font size.

2. ABSTRACT

Studies can be submitted in Turkish and English languages. Turkish and English abstracts should be included at the beginning of each article. The abstract should be written in a single font with a font size of 10 and not exceeding 260 words, and justified. The citation should not be given in the text of the "abstract". Below each abstract, there should be 3-5 keywords that describe working from that language.

3. SECTIONS AND SECTIONS

In the article, main titles should be numbered, upper case and written in 12 font size, bold and upper case letters. Subtitle titles (Second level titles) should be written left justified, upper case letters first, 11 pt, bold and italic. Third level titles should be left-justified, 11 point, bold and italic. The first letter of the title should be written in upper case letters.

The paragraphs in the text should consist of at least three sentences and a line space should be left between the paragraphs. Articles should not exceed **9000 words**.

The main parts of the article consist of

- INTRODUCTION
- METHOD
 - Population and sample / Working Group / Participants / Subjects (only one of them)
 - Data collection method (s) / techniques / tools
 - Analysis of the data
- RESULTS
- DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS
- ACKNOWLEDGMENTS
- ETHICS STATEMENT
- AUTHOR CONTRIBUTIONS
- REFERENCES

sections, respectively.;

The main text should be written by entering the subtitle "INTRODUCTION" after abstract. METHOD, RESULTS, and DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS sections should not be started from the new page, after one section is finished, the other page should follow.

In Turkish articles, dictionaries and spelling guides of Turkish Language Institution should be taken into consideration and Turkish words should be used as much as possible. When using the Turkish equivalent of the concept / term in the field-specific foreign language, the equivalent of the concept / term should be given in parentheses in the first place.

4. SPECIFICATION OF CITIATIONS

At the end of the article, before the appendix (s), the sources should be stated in the order of the author. References should be written one after the other with 9 font size.

All references used in the article should be in accordance with the **APA style**.

4.1. Citiations

All the citations in the article should be in italic in the expressions in parentheses.

4.1.1. Single author

"Ellis (1997),"; "According to Ellis (1997)....."; "(Ellis, 1997)".

4.1.2. Two authors

"Abrams and Ellis (1994),"; "According to Abrams and Ellis (1994) ..."; "(Abrams and Ellis, 1994)".

4.1.3. Three and more authors

After the first author, "et al." is written, then a comma is placed and the date is written: "(Demerouti et al., 2000)".

4.1.4. Institution writing

In the first submission, the name of the institution is given with the abbreviation and date: "(Massachusetts Institute of Technology [MIT], 1999)".

4.1.5. In studies with more than one author with the same surname

The initials of their names are also used to distinguish authors of the same surname from each other: "G. Underwood (1998) and J. D. Underwood (1999)".

4.1.6. When the same author has more than one work of the same date

If the same author has more than one work with the same date, a letter is added to the date of publication to distinguish: "(Berke, 2002a)"; "(Berke, 2002b)".

4.1.7. Citing multiple articles simultaneously

Alphabetical order is followed by author surname: "..... (Işık 1997; Kara 1996; Keskin 1996)".

4.1.8. Citation from the secondary reference

The secondary reference is shown in the main reference list. In the text, only the names of those who did the original work are named. After mentioning the primary source, the secondary source is indicated as "Retrieved from": "..... (Retrieved from Coltheart, 2001)."; "(Grayson and Meilman; Retrieved from Perine and Lisle, 1995).".

4.2. Writing the Reference Section

4.2.1. Books

Only the first letter is upper case.

4.2.1.1. Single author

Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Ong, W. J. (2002). *Orality and literacy: The technologizing of the word (2nd ed.)*. New York: Routledge.

4.2.1.2. Single author

Corsini, R. J., & Wedding, D. (1989). *Current psychotherapies*. Illionis: F.E. Peacock Publishers Inc.

Fidan, N. and Erden, M. (1986). *Eğitim bilimine giriş*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.

4.2.1.3. Editorial books

Ellis, A. (1973). *Rational-emotive psychotherapy*, In H. C. Patterson (Ed.), *Theories of counseling and psychotherapy* (pp. 49-57). New York, Harper and Row Publishers.

Sanalan, V. A. (2011). *M-öğrenme uygulamalarına geçiş*. B. B. Demirci, G. T. Yamamoto ve U. Demiray (Ed.) içinde, *Türkiye'de e-öğrenme: Gelişmeler ve uygulamalar II* (ss. 379-388). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

4.2.1.4. Translation books

Ong, W. J. (2012). *Sözlü ve yazılı kültür: Sözüün teknolojileşmesi (6. Basım)* (Çev. Sema Postacıoğlu Banon). İstanbul: Metis Yayıncılık.

4.3. Studies Published in Journals

Tosun, A. (2006). *Depresif belirti düzeyi yüksek kişilerde otobiyografik anıların bilinç istemsiz gelişleri ve depresif içerikleri*. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(58), 21-37.

Toma, J. D. (1997). *Alternative inquiry paradigms, faculty cultures, and the definition of academic lives*. *The Journal of Higher Education*, 68, 679-705.

4.4. Papers

Gündüz, B. (1999). *Hemşirelerde stresle başa çıkma biçimleriyle tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.*

4.5. Theses

Ergen, H. (1999). *Türkiye'de eğitim harcamalarının analizi ve yükseköğretimde maliyetler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

4.6. Electronic References

4.6.1. Citing a specific page (a resource) on a website

4.6.1.1. Announcement

British Council (29 Ekim 2012). *6th Annual GCC nationalisation summit. Dubai, UAE: Author. [Available online at: <http://www.britishcouncil.org/learning-skills-for-employability-project-policy-dialogue-sixth-annual-gcc-nationalisation-summit.htm>], Retrieved on 29 July 2012.*

4.6.1.2. A specific page on a website

Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). *Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2008, 11(22), 17-30. [Çevrim-içi: <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPY/22/17-30.pdf>], Retrieved on 29 June 2012.*

Ong, W. J. (2002). *Orality and literacy: The technologizing of the word (2nd ed.). New York: Routledge. [Çevrim-içi: [http://monoskop.org/images/f/ff/Ong, Walter J - Orality and Literacy, 2nd ed.pdf](http://monoskop.org/images/f/ff/Ong,_Walter_J_-_Orality_and_Literacy,_2nd_ed.pdf)], Retrieved on 29 October 2012.*

4.6.2. Electronic journals

4.6.2.1. Articles from Electronic Journals Published in the Journal and Published on the Internet

Hakverdi, M., Dana, T. M., & Swain, C. (2011). *Factors influencing exemplary science teachers' levels of computer use. Hacettepe University Journal of Education, 41, 219-230. [Available online at: http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/201141MERAL_HAKVERDI.pdf], Retrieved on October 29, 2012.*

4.6.2.2. Articles From Electronic Journals Only Published Online

Kocdar, S., & Aydın, C. H. (2012). *Accreditation of open and distance learning: A framework for Turkey. Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE, 13(3), Article 6. [Available online at: http://tojde.anadolu.edu.tr/tojde48/articles/article_6.htm], Retrieved on October 29, 2012.*

4.6.2.3. Articles from electronic databases

For electronic databases, date (not specified for CD-ROMs), source (eg SCCI, ERIC) and name of the database and other additional information (such as item number) should be specified. For web resources, the address (URL) of the home page should be given to that database:

Saracho, O. N. (1999). *A factor analysis of preschool children's play strategies and cognitive style. Educational Psychology, 19(2), pp. 165-180. [Available online, EBSCO database (Academic Search Elite) at: <http://www.edscho.com>], Retrieved on January 8, 2000.*

5. FIGURES

Figures and graphics should be printed on a white paper, not more than 130x180 mm, micrographs, radiographs and photographs should be printed on black and white glossy paper. Large figures should be numbered, captioned, if the source is used, source information should be added under the figure in parentheses. The title of the figure should be left-justified, bold and italic, 11 font size and only the first letter of the title should be capitalized. Writings in the figure should be 11 points. The space between the figure title and the table should be in the 1.15 line spacing. The title of the figure should be under the figure.

6. TABLES

Tables should be left-justified and in the "Times New Roman" character, the table title should be bold, 11 font size, only the first letter of the title should be upper case and the title should be given next to the number of tables. In-table values/articles should be 10 font size. There should be a 6nk line spacing after the table header. Tables should be specified by giving the number of tables in the text. Tables should be placed in the text or on the following page.

Relevant notes and sources should be stated below the table, after the words "Note:" or "Source:". Tables should automatically fit in the window.

7. ARTICLE TEMPLATE

All details about an article work may not be mentioned here. More detailed information about formatting is available in the template file, which should be used for work to be sent to the journal. If the information given here conflicts with the information in the template file, the template file should be based on.

In order to prepare the studies in accordance with the writing rules of the journal, the template file should be used (File: Sample Article). (File-English: Article Template). If the writing is done in another file, the content of the relevant file should be transferred to the template file and the styles included in this file should be applied to the relevant places (such as headings-texts).

8. REFEREE CORRECTION DIRECTIVE

The author (s), who received correction suggestions for the article, should state the procedure on the "Referee Correction Directive" sent with the referee reports, stating the page number based on the correction / change proposals requested by each referee.

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../21

Makale Başlığı/Article Title:

.....
.....

Sayın Editör, / Dear Editor,

Yayınlanması dileğiyle Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak; / As the authors of the article given above, which we sent to the International Journal of Exercise Psychology, wishing it to be published;

Bu çalışmanın: / We accept and declare that

- 1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu, / the scientific and ethical responsibility of this article belongs to us,**
- 2. Daha önce herhangi bir yerde Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını, / this study has not been published anywhere in Turkish or in a foreign language,**
- 3. Başka bir yayın organına yayımlanmak üzere gönderilmediğini, / this study has not been sent to another publication to be published,**
- 4. Bütün yazarlarının gönderilen makaleyi gördüğünü ve sonuçlarını onayladığını, / all the authors have seen the submitted article and approved the results,**
- 5. Yayına kabulü halinde tüm yayın haklarının Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz. / all copyrights belong to the International Journal of Exercise Psychology, after this study is accepted for publication.**












Makalenin Editörler Kurulunca yayına kabul edilmemesi durumunda bu belge geçersizdir. / In case the article is not accepted for publication by the Editorial Board, this document is invalid.

Yazar(lar) / Author(s)

İmza / Signature

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Sayfa No / Page Number	Makale Türü / Article Type	Makaleler / Articles
01-11	Derleme / Review	Kaygı, Depresyon ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Yoganın Etkililiği: Bir Gözden Geçirme The Effectiveness of Yoga in Anxiety, Depression and Post Traumatic Stress Disorder: A Review Fatma EFE  , Ali KEYVAN 
12-17	Research / Araştırma	Recreation Management in Winter Tourism Hotels Kış Turizmi Otellerinde Rekreasyon Yönetimi Fatih BEDİR  , Levent ÖNAL 
18-25	Araştırma / Research	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Örgütsel Adalet Algılarının Örgütsel Sinizm Tutumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi Investigation of the Effects of Physical Education Teachers' Perceptions of Organizational Justice on Organizational Cynicism Attitudes Aydın TUFAN  , Süleyman Erim ERHAN 
26-36	Araştırma / Research	Voleybol Hakemlerinin Empatik Eğilimleri ve Hakem Öz Yeterliklerinin İncelenmesi Examining the Empathic Tendencies and Referee Self-Efficacy of Volleyball Referees Kadir SEVİNÇ  , Zinnur GEREK  , Eylem ARSLAN 
37-50	Research / Araştırma	Kadınlarda Pilates-Mat Egzersizlerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi The Psychological Health Effects of Pilates-Mat Exercises on Women Gülten SANİOĞLU  , Zeynep MAÇKALI 

Kaygı, Depresyon ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Yoganın Etkililiği: Bir Gözden Geçirme

The Effectiveness of Yoga in Anxiety, Depression and Post Traumatic Stress Disorder: A Review

Fatma EFE¹ , Ali KEYVAN² 

¹*İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.*

²*İstanbul Aydın Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi, İstanbul, Türkiye.*

ÖZ: Bu derleme makale; duygudurum bozukluğu, anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu deneyimlemiş bireylerde yoga tabanlı uygulamalarının etkililiğini araştırmak üzere, literatür araştırması yapılarak oluşturulmuştur. Derleme makaleye dahil edilen çalışmalar, hakemli ve indeksli dergilerde yayınlanmış olan araştırma makaleleri ile sınırlandırılmıştır. Bu bağlamda; çalışmanın amacı, söz konusu endikasyonlar için yoganın etkililiği konusundaki araştırma kanıtlarını gözden geçirmektir. Tamamlayıcı terapi olarak ele alınan yoganın, iyileştirici unsurları ile ilişkisi araştırılırken, duygudurum, anksiyete/kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu konularının üzerinde durulmuştur. Yoga tabanlı uygulamalar, söz konusu bozuklukların remisyonu için çekici bir seçenek olabilmektedir. Araştırmalar, yoga tabanlı uygulamaların, duygudurum, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluklarının remisyon süreci ile anlamlı bir ilişkinin bulunduğu dair veriler sunmaktadır. Ancak, uygulamaların etkililik çalışmalarının olmasıyla birlikte, etkinlik çalışmalarının çok yetersiz olması, literatürdeki bir eksiklik olarak dikkat çekmekte ve yoga tabanlı uygulamaların söz konusu bozuklukların remisyon sürecindeki etkinliğini ve etkililiğini araştıran daha fazla güncel, kanıta dayalı, yüksek kaliteli ve uzun vadeli bilimsel araştırma ve çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Sonuç olarak, yardımcı olarak kullanıldığı çalışmalarda yoga uygulamasının, ilaç veya terapi tedavileri ile birlikte, depresyon ve anksiyeteyi azaltmada bir katalizör görevi görmüş olabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: yoga, meditasyon, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, tamamlayıcı terapi.

ABSTRACT: This review article was created by conducting a literature review to investigate the effectiveness of yoga-based practices in individuals who have experienced mood disorders, anxiety disorders, and post-traumatic stress disorder. The studies included in this review article are limited to research articles which are published in peer-reviewed and indexed journals. In this context; The aim of the study is to review research evidence on the effectiveness of yoga for these indications. While investigating the relationship of yoga, which is considered as complementary therapy, with its healing elements, the topics of mood, anxiety / anxiety and post-traumatic stress disorder were emphasized. Yoga-based practices can be an attractive option for remission of these disorders. Studies provide data that yoga-based practices have a significant relationship with the remission process of mood, anxiety, and post-traumatic stress disorders. However, together with the effectiveness studies of the applications, the insufficient efficacy studies draw attention as a deficiency in the literature and there is a need for more up-to-date, evidence-based, high-quality and long-term scientific research and studies, investigating the effectiveness and effectiveness of yoga-based practices in the remission process of these disorders. Consequently, in studies where it was used as an adjunct, it was concluded that yoga practice, together with medication or therapy treatments, may have served as a catalyst in reducing depression and anxiety.

Keywords: yoga, meditation, post-traumatic stress disorder, depression, complementary therapy.

ACIK ERISIM

Editör:

Deniz BEDİR
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Dr. Fatih BEDİR
Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Erzurum, Türkiye.
Dr. Çiğdem ÖNER
İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye.

İletişim:

Fatma EFE
fefe@stu.aydin.edu.tr
Ali KEYVAN
dr.alikekvan@gmail.com

Tarihler:

Geliş: 20.02.2021
Kabul: 15.04.2021
Yayınlanma: 30.06.2021

Künye:

Efe F. & Keyvan, A. (2021). Kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunda yoganın etkililiği: Bir gözden geçirme. *IntJourExerPsysc*, 3(1):1-11.
<https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.883347>

1. GİRİŞ

Başlangıçta, Doğu dünyasının bir uygulaması olmakla birlikte yoga uygulamasının popülaritesi, son otuz yılda dünya çapında artmıştır (*Rani ve ark., 2021*). Köklerinin Hindistan'a dayandığı, eski bir uygulama olan yoga; acıyı ve hastalıkları hafifletmeye yardımcı olacak bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır (*Iyengar, 1995*). Bununla birlikte yoga, bir bütünsel sağlık yaklaşımı olarak önerilmiştir (*Jeter ve ark., 2015*). Literatürde geçen birçok sayıda ampirik çalışma, depresyon (*Nakao ve ark., 2001; Shapiro ve ark., 2007*), anksiyete (*Deckro ve ark., 2002*) gibi psikiyatrik bozuklukların remisyonu için zihin-beden terapilerinin olumlu etkilerini bildirmiştir (*Chan ve ark., 2011*). Ek olarak, yoga tabanlı müdahalelerin, travma sonrası stres bozukluğunun remisyon sürecinde de pozitif etkilerinin olduğu görülmüştür (*Neukirch ve ark., 2018*). Özellikle duygularla ilgili olarak yapılan araştırmalarda yoganın, olumlu duyguları arttırdığı ve olumsuz duyguları azalttığı görülmüştür (*Dwivedi ve ark., 2015; Kale, 2017*). Yoga uygulaması, toplam 8 basamaklı bir pratiği içermektedir. Bu basamaklar; yama (evrensel etik prensipler), niyama (kişisel disiplin için içsel tutumlar), asana (bedensel duruşlar), pranayama (nefes), prathyahara (duyuların geri çekilmesi), dharana (odaklanma), dhyana (meditasyon) ve samadhi'dir (derin düşünce). Aynı zamanda literatürde "8 uzuv" olarak da geçen, 8 basamaklı pratiğin tamamı incelendiğinde, anksiyete ve depresyonla mücadelede aktif bir bileşen olduğu görülmektedir (*Knight ve ark., 2014*). Bu bilgiler doğrultusunda, yoga uygulamalarının, anksiyete bozukluğu, duygudurum bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğunun remisyon sürecinde olumlu etkilerinin olduğu açıktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yoga Uygulaması

Yoga uygulamasının zihin ve beden arasındaki bağlantıyı geliştirdiğine ve çeşitli hastalıklarda terapötik bir müdahale olarak kullanıldığına inanılmaktadır. Yoganın potansiyel terapötik etkilerine izin veren mekanizmalar, otonom sinir sisteminin modülasyonu, özellikle sempatik tonda bir azalma, antagonistik nöromusküler sistemlerin aktivasyonu ve limbik sistemin uyarılması olarak tanımlanmıştır (*Cabral ve ark., 2011*). Giriş kısmında da bahsedildiği üzere, Antik Hindistan kökenli olan yoga, zihin-beden uygulamalarını uygulayan bir bütünsel sağlık yöntemi olarak kabul edilmektedir. Yoga felsefesi, anlamlı ve maksatlı yaşam için etik ilkeler olarak daha iyi tanımlanmış 8 uzuva dayanmaktadır (*Woodard, 2011*). Diğer bir deyişle, belirli bir tanım olmamasına rağmen, yoga bedeni zihin ve ruhla, fiziksel ve zihinsel olarak teşvik etmek için birleştirme süreci olarak yorumlanmıştır ve yoga uygulamaları 8 uzuvdan herhangi birini veya hepsini kullanabilmektedir. Bununla birlikte yoga uygulaması, vücut esnekliğini artırır, vücut ağrılarını azaltır, kasları gevşetir, dengeli bir enerji üretir, nefes ve kalp atışlarını azaltır, kan basıncını ve kortizol seviyelerini düşürür, kan akışını artırır ve sakinlikle birlikte stres ve kaygıyı azaltır (*Woodard, 2011*). Ek olarak, yoganın düzenli olarak uygulanması, organ sistemleri arasında doğal uyum ve fonksiyonel bir denge kurarak, kişiyi daha sağlıklı hissettirmektedir (*Nayak & Shankar, 2004*). Yoganın birçok biçimi, felsefeleri ve uygulamaları ile ayırt edilmektedir. En yaygın olan yoga biçimlerinden bazıları Hatha yoga, Raja yoga, Jnana yoga, Mantra yoga, Karma yoga, Bhakti yoga, Tantra yoga ve Kundalini yogadır. Her yoga türü, dikkati belirli bir odak noktasına yoğunlaştırmaya yardımcı olmaktadır, öz disiplini sağlamaktadır ve bir Samadhi durumuna yani derin düşünceye ve aydınlanmaya yol açmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda; Hatha yoga Batı'da oldukça bilinen bir yoga türüdür. Sağlığın yogası olarak da

bilinen Hatha yoga, canlılığı ve refahı artırmak için farklı duruş şekilleri, nefes alma yöntemleri ve meditasyonu içermektedir. Hatha yoga, uygulamasında Raja yoga gibi diğer formları da içermektedir. Raja yoga türünde ise, uygulayıcılar akılcı düşünce yoluyla bilgelik aramak yerine, zihnin disiplini, zihnin kontrolü ve zihnin yönlendirilmesi için meditasyon yöntemlerini, dikkat, konsantrasyon ve tefekkür tekniklerini kullanırlar. Sanskritçe Raja kelimesi "kraliyet" anlamına gelmektedir. Raja yoga, daha yüksek bilinç ve aydınlanmaya yol açan birçok meditasyon ve konsantrasyon yöntemini içermektedir. Bir diğer yoga türü; Jnana yoga, bilgeliğin yogası olarak bilinmektedir. Sanskritçe Jnana kelimesi "bilgi" anlamına gelmektedir. Zihni bilinç düzeyine getirmek için kavramsal ve rasyonel düşünceyi kullanmaktadır. Meditasyon ve aklın kullanımı sayesinde endişeler, korkular ve şüpheler bir kenara ayrılabilir. Bir diğer yoga türü; Mantra yogada, sesin yogası olarak bilinmekte olup, bilinç düzeyinde değişiklikler meydana getirmek için seslerin, hecelerin ve cümlelerin tekrarları kullanılmaktadır. Diğer bir yoga türü; Karma yoga, aydınlanmış yaşam ve daha yüksek hedeflere ulaşabilmek amacıyla, yogayı işe ve günlük hayata uygular. Sanskritçe karma kelimesi "yapmak" anlamına gelmektedir. Karma; eylemleri ve kaderi ifade etmektedir. Literatürde, karma yoganın, yogayı gerçek yaşam tarzlarıyla bütünleştirmek isteyen, mesleklere ve ailelere kendini adanmış aktif insanlar için geçerli olduğu geçmektedir. Karma yoga uygulaması, koşullar zor olsa bile eylem sırasında odaklanmanın nasıl korunacağını öğretmektedir. Diğer bir yoga türü; daha yüksek bir güce olan bağlılık ve özverili sevgi bağlamında Bhakti yogası, daha çok merhamet ve hayırsever eylem değerlerine adanmış bir yaşam sürerek aydınlanmayı bulmanın felsefi bir yöntemidir. Sanskritçe Bhakti terimi "bağlılık" anlamına gelmektedir. Diğer bir yoga; Tantra yoga, eylemi sembolizmle birleştirmektedir. Sanskritçe Tantra kelimesi "devam etmek, birlikte dokumak" anlamına gelmektedir. Tantra teknikleri çok eski olup, birçok eski kültür ve gelenekte bazı biçimleri bulunduğu bilinmektedir. Tantra, zihin ve bedeni bir araya getirmek için genellikle eylem odaklı birçok teknik seti içermektedir. Diğer bir yoga türü; Yantra yoga, genellikle Tantrik ritüel ile birleştirilen bir yöntemdir. Sanskritçe Yantra kelimesi, "sürdürmek" veya "tutmak" anlamına gelen yam ve tra veya "araç" anlamına gelen bir kombinasyondur. Yantralar, geometrik simetri desenleriyle oluşturulmuş bir mandala türüdür. Modeller kutsal bir öneme sahiptir ve meditasyonda dikkati sürdürmeye veya tutmaya yardımcı olmak için odak noktası olarak kullanılmaktadır. Son olarak; Kundalini yoga, türetildiği kök olan Sanskritçe kundalin kelimesi "sarmal, spiral veya halka" anlamına gelmektedir. Bu yoga türü, prana enerjisinin akışı açısından zihin-beden-ruh sistemine yoğunlaşmaktadır ve bedende bulunan psişik merkezler aracılığıyla enerjiyi yükseltmek için pranayama (nefes alma) yöntemlerini kullanmaktadır (Simpkins & Simpkins, 2012). Tüm bu bilgilerle birlikte ek olarak, ele alınan çalışmalarda uygulanan diğer yoga türleri de aşağıda detaylandırılmıştır;

- *Ashtanga yoga uygulaması*: Doğası gereği daha aerobik olduğu için genellikle "güç yogası" olarak da bilinmektedir (Benavides ve Caballero, 2009). Ashtanga, sabit bir duruş düzenine sahip altı diziden oluşan çok dinamik ve atletik bir hatha yoga uygulamasıdır. Enerji ve nefese odaklanarak duruşlar arasında hareket akışlarından oluşan fiziksel bir uygulama olsa da zihinsel berraklığı ve iç huzuru da teşvik etmektedir.
- *Kripalu yoga uygulaması*: Vücudu tanımayı, kabul etmeyi ve öğrenmeyi öğretir. Kripalu yoga uygulayıcısı, içeriye bakarak kendi uygulama düzeyini bulmayı öğrenir. Kripalu yoga uygulamaları, genellikle nefes egzersizleri ve hafif esnemelerle başlar, bunu bir dizi bireysel pozlar ve son olarak gevşeme izlemektedir.
- *Restoratif yoga uygulaması*: Restoratif yoga, her seviyeden uygulayıcılar için, uygun bir uygulama olarak görülür. Nefesi, farkındalığı ve gevşemeyi vurgulayan bir tür onarıcı yoga uygulamasıdır. Yoga blokları,

battaniyeler ve yastıklar gibi aksesuarlar kullanılarak yoga pozlarını (asaneleri) daha uzun süre tutan dinlendirici bir uygulamadır. Yoganın meditatif -beden ve zihin birliğini- yönünü vurgulayan derin bir rahatlama pratiğidir. Duruşlar için çok fazla çaba harcanmamaktadır. Restoratif yoga uygulaması, aktif gevşemenin gerçekleşmesine izin vermektedir ve kanser hastaları arasında yaygın olarak kullanılmaktadır.

- *Gümüş yoga uygulaması*: Yaşlı yetişkinlerin, ısınma duruşları ve kas gevşemesine yarayan hareketleri içeren Gümüş Yoga adlı yaşlılara yönelik tasarlanmış bir yoga programıdır.
- *Ayurveda yoga uygulaması*: Ayurveda, bitkilerin terapötik amaçlar için kullanıldığı bir yoga uygulaması olarak tanımlanmaktadır.
- *Sudarshan Kriya yoga uygulaması*: Köklerinin geleneksel yoga uygulamalarından geldiği, depresyon sürecini rahatlatan ve kar amacı gütmeyen Art of Living Foundation tarafından öğretilen bir tür döngüsel kontrollü nefes egzersizidir. Dört ayrı bileşeni vardır. İlk bileşeni, “Ujjayi veya Muzaffer nefes” bileşenidir. Boğaza dokunan nefesin, bilinçli hissini deneyimlemeyi içermektedir. Bu yavaş gelişen nefes tekniği (dakikada 2-4 nefes) inspirasyon ve ekspirasyon sırasında hava yolu direncini arttırmaktadır ve hava akışını kontrol etmektedir. İkinci bileşeni “Bhastrika veya Körüklü Nefes” sırasında hava, dakikada 30 nefes hızında hızla solunur ve kuvvetli bir şekilde dışarı verilir. Heyecan ve ardından sakinliğe neden olmaktadır. Üçüncü bileşen olan “AUM”, çok uzun süreli sona erme ile üç kez söylenmektedir. Dördüncü bileşen olarak, Sanskritçe bir terim olan Sudarshan Kriya, "eylemi saflaştırarak düzgün görme" anlamına gelen yavaş, orta ve hızlı döngülerle ritmik, döngüsel nefes almanın gelişmiş bir şeklidir (Zope & Zope, 2013).

2.2. Yoga ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Gallegos ve arkadaşlarına (2017) göre, Amerika Birleşik Devletleri’nde travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) yaygınlığı konusunda farklı sonuçlar ortaya konulmuş olması ile beraber, TSSB yetişkinlerin % 7-8’ini etkileyen kronik ve zayıflatıcı bir hastalık olmaktadır. Yoga gibi bütünsel sağlık yaklaşımları, TSSB semptomlarının remisyonu için umut vaat etmektedir (Gallegos ve ark., 2017). Yoganın, bireyler için yararlı olduğu varsayılmaktadır ve psikiyatrik bozukluklara bakıldığında, travma sonrası stres bozukluğunun da yoga ile anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Araştırmalar, 10 haftadan kısa süren zaman sınırlı yoga uygulamasının, gaziler ve askeri personellerde TSSB ve ilişkili semptomların tedavi sürecinde etkili olabileceğini göstermektedir. Tüm istatistiksel testler iki uçludur ve $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Ek olarak yoga uygulaması, diğerlerine kıyasla belirli travma içeren maruziyetlerde daha etkili olabilmektedir (Cushing ve ark., 2018). Katılımcılarının %91’inin gazilerin oluşturduğu daha güncel ve bir başka randomize kontrollü çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Çalışmada TSSB semptomlarının şiddeti üzerindeki etkilerini, TSSB tanı kriterlerini karşılayan toplam 209 kişinin “bütüncül yoga” programına ve “sağlıklı yaşam tarzı” programından birine katılımıyla gerçekleşmiş olup, müdahalenin sonuçları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Sağlıklı yaşam tarzı adı altında yürütülen program yoga uygulamasından farklı olarak, didaktiklik, tartışmalar ve yürüyüşleri içermektedir. Katılımcılar 16 hafta boyunca 2 haftalık müdahaleden birine katılmaları için rastgele atanmıştır. Bütüncül yoga uygulamasının, sağlıklı yaşam tarzı programına kıyasla TSSB semptomlarının şiddetini anlamlı düzeyde azalttığı ($p < .001$) ve yoga uygulamalarının, standart tedavilere ek olarak TSSB için etkili bir müdahale olabileceği görülmüştür (Davis ve ark., 2020). Bazı araştırmacılar yoga uygulaması ve kontrol koşulları

arasında önemli bir fark bulamamış olsa da, konuyla alakalı bir randomize kontrollü çalışmada (RCT), sekiz seans Kundalini yoga uygulamasını tamamlayan TSSB'li yetişkin katılımcılarının, TSSB semptomlarında anlamlı bir remisyon görülmüş olup, bununla birlikte algılanan stres ve kaygı düzeyi, kontrol grubuna kıyasla düşük çıkmıştır. Söz konusu çalışmanın amacı bir Kundalini Yoga uygulamasının TSSB belirtileri ve genel refah üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Mevcut araştırma alanını desteklemek için, 8 oturumlu KY müdahalesini bir bekleme listesi kontrol grubuyla karşılaştıran bir pilot randomize kontrol denemesi (RCT) gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya TSSB semptomları olan 80 kişi katılmıştır. Her iki grup da TSSB semptomatolojisinde değişiklikler göstermiştir, ancak Kundalini yoga katılımcıları uyku, pozitif etki, algılanan stres, anksiyete, stres ve esneklik ölçümlerinde daha büyük değişiklikler göstermiştir (*Jindani ve ark., 2015*). Bir başka çalışmada ise son zamanlarda kronik tedaviye dirençli TSSB'si olan 64 kadından oluşan bir örnekleme 10 haftalık Travma Merkezi Travmaya Duyarlı Yoga programının etkinliği psikoeğitim kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Değerlendirmeler, uygulama öncesi, uygulama sırasında ve uygulama sonrası gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte DSM-IV TSSB, duygulanım düzenleme ve depresyon ölçümlerini içermektedir. Sonuçlara göre hem yoga grubu hem de kontrol grubunda programın ortalarına doğru TSSB semptomlarında anlamlı bir azalma görülmektedir. Yaklaşık 2 yıl süren çalışmanın sonunda ise, yoga grubunda olguların %52'si, kontrol grubunun ise %21'i PTSD kriterlerinden arınmış olarak saptanmıştır (*Van der Kolk ve ark., 2014*). TSSB semptomlarına sahip kadınlarla ilgili bir başka çalışmada ise, TSSB için etkili psikoterapötik tedaviler olmasına rağmen, TSSB'si olan hastalar yoga gibi tamamlayıcı yaklaşımların ek faydalarını bildirmektedir (*Mitchell ve ark., 2014*). Özellikle, yoga stres yanıtını aşağı doğru düzenleyebilmekte olup TSSB'yi ve eşlik eden depresyon ile anksiyete semptomlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu bulguyu öne süren çalışmada, 12 oturumlu Kripalu tabanlı yoga müdahalesini bir değerlendirme, kontrol grubuyla karşılaştıran randomize kontrollü bir pilot çalışmada, katılımcılar mevcut tam veya eşik altı TSSB semptomları olan 38 kadından oluşmaktadır. Müdahale sırasında yoga katılımcıları, yeniden deneyimleme ve aşırı uyarılmış semptomlarda azalma göstermektedir. Bununla birlikte, değerlendirme kontrol grubu, kendini izlemenin TSSB ve ilişkili semptomlar üzerindeki olumlu etkisinin bir sonucu olabilen, yeniden deneyimleme ve kaygı belirtilerinde de azalma göstermiştir. Bulgular, yoganın zihinsel sağlık semptomlarına etkisini, cinsiyet karşılaştırmalarını ve yoga uygulamasının uzun vadeli etkilerini inceleyebileceği gelecekteki araştırmalara duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır (*Mitchell ve ark., 2014*).

2.3. Yoga ve depresyon

Depresyon, dünyadaki en yaygın psikiyatrik hastalıklardan biridir. Buna ek olarak, dünyada bir çeşit depresyon geçiren 350 milyon insan olduğu tahmin edilmektedir (WHO, 2016). Günümüzde araştırmacılar, depresyon için tamamlayıcı ve bütünsel bir sağlık yöntemi olarak yoga gibi zihin-beden müdahalelerinin etkinliğini araştırmaktadır. Depresyonu veya depresif belirtileri azaltmak için yoga kullanımını destekleyen bir araştırma grubu vardır. Yoganın depresyon ve depresif belirtiler için tamamlayıcı bir terapi olarak ne kadar yararlı olduğunu açıklayan çalışmalar gözden geçirilmiş ve yoganın özellikle depresyonun remisyonunda etkili olabileceği görülmüştür (*Bridges, 2017; Mehta, 2010; Sharma, 2010; Sharma, 2017*). Konuyla ilgili ilk müdahale Yeni Delhi, Hindistan'da majör depresif bozukluk tanısı konan hastalarla gerçekleştirilmiştir (*Sharma ve ark., 2005*). Katılımcıların psikiyatri servisinde alındığı ve antidepresan kullandıkları belirtilmiştir. Denekler rastgele olarak ya doğada meditatif olan bir yoga türü ya da olağan bakım alan bir kontrol grubu olan 8 haftalık Sahaj yoga programına atanmışlardır. Müdahale öncesi ve sonrası

katılımcılara verilen Hamilton Depresyon Ölçeği (HAM-D) ve Hamilton Anksiyete Ölçeği (HAM-A) birincil sonuç ölçütleri olmuştur. Her iki grupta depresyon skorlarında azalma görülürken, müdahale grubunda daha anlamlı bir azalma saptanmıştır. Kontrol grubunun aksine, müdahale grubundaki katılımcıların neredeyse yarısı (%46,6) Sahaj yoga sürecini tamamladıktan sonra remisyona girmişlerdir. Antidepresanla birlikte Sahaj yoga uygulayan katılımcıların olduğu grupta 2 ay sonra remisyona giren hasta sayısı daha yüksektir ($p < .02$). Bu sonuçlar, antidepresanlarla birlikte yoganın faydalı etkisini göstermektedir (*Sharma ve ark., 2005*). Bununla birlikte Danhauer ve arkadaşları tarafından, meme kanseri teşhisi konmuş kadınlarda, eşlik eden depresyon düzeylerini hafifletmeye yardımcı olmak adına restoratif yoganın uygulandığı bir çalışma yapılmıştır. Seanslar haftada bir, 75 dakika olacak şekilde, 10 hafta boyunca gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar rastgele müdahale veya kontrol grubuna atanmıştır. Müdahaleden önce ve sonra şu ölçümler uygulanmıştır: SF-12 sağlık araştırması, FACT-Meme Kanseri (FACT-B), FACT-Yorgunluk, FACT-Maneviyat (FACT-Sp), CES-D, PSQI ve PANAS. Müdahaleye katılım, PANAS ($p = .01$), tüm FACT testleri ($p < .05$), SF-12 ($p = .004$) ve CES-D ($p = .026$). Yoga sonrası, katılımcıların uykuya dalma sürelerinde kısalma ortaya çıkmıştır ($p = .078$). Seanslara katılımın; azalmış uyku bozuklukları ($p = .0287$), uyku ilaçları, ($p = .04$), FACT-B'de daha iyi puanlar ($p = .04$) fiziksel sağlık (PWB) ($p = .003$) ve fonksiyonel iyi oluş (FWB) ($p = .01$) üzerinde etkililiği bulunmaktadır. Bu sonuçlar, yoganın meme kanseri hastalarında da faydalı olabileceğini göstermektedir (*Danhauer ve ark., 2009*). Başka bir çalışmada ise yoganın majör depresyon ve komorbid nörokognitif fonksiyon kaybı yaşayanlar için de yararlı olabileceği gösterilmektedir (*Sharma ve ark., 2006*). Çalışmada, Hindistan, Yeni Delhi'de majör depresyon tanısı alan kadın ve erkeklerden oluşan 30 kişi, Sahaj yoga uygulaması için alınmıştır. Grup, 8 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 30 dakika süren seanslarda yer almıştır. Müdahalenin öncesinde ve sonrasında bir nörobilişsel test bataryası ve HAM-D uygulanmıştır. Bu ölçümler, katılımcıların depresyon ve nörobilişsel yeteneklerini değerlendirmektedir. Başlangıçtaki değerlendirmelerde iki grup arasında önemli bir fark gözlemlenmemiş olup; müdahaleden sonra ise müdahale grubunda HAM-D'de önemli bir azalma ($p = .003$) ve nörobilişsel test bataryasında iyileşmeler görülmüştür. Bulgular sahaj yoganın nörobilişsel işlevselliği artırırken depresyon düzeylerini de hafifletmede yardımcı olabileceğini düşündürmektedir (*Sharma ve ark., 2006*). Hindistan'ın Bangalore kentinde gerçekleşen bir başka çalışma, alkol bağımlılığı için yatarak tedavi gören bireylerle yapılmıştır; bu hastalar tipik olarak alkol kullanımının kesilmesinin ilk aşamalarında depresyon hissi yaşamaktadırlar (*Vedamurthachar ve ark., 2006*). Çalışmada Sudarshan Kriya yoga programı kullanılmıştır ve katılımcılar iki hafta boyunca bu yoga programına alınmışlardır. Sudarshan Kriya yoga programı, sabahları yapılan nefes alma tekniklerini kapsamaktadır. 2 haftalık bir süre içinde, Sudarshan Kriya'daki katılımcıların, kontrol grubuna kıyasla depresyon düzeylerinde önemli düşüşler görülmüştür. 2 haftanın öncesinde ve sonrasında, Beck Depresyon Envanteri (BDI), sabah plazma kortizolü, adrenokortikotropik hormon (ACTH) ve prolaktin ölçülmüştür. BDI, plazma kortizol ve ACTH'de azalma bulunmuştur ($p = .005$). Azalan BDI skorları ile ACTH ($r = .53$, $p < .001$) ve azalmış BDI ve kortizol ($r = .52$, $p = .003$) arasında anlamlı pozitif korelasyon da bulunmuştur. Bu bulgular, alkole bağımlı bireylerde yoksunluğun erken aşamalarında depresyonun hafifletilmesinde yoganın yararlı olduğunu göstermektedir (*Vedamurthachar ve ark., 2006*). Bir diğer çalışmada ise, araştırmacılar tarafından yapılan müdahale, Ayurveda yoga uygulamasını, yaşlılarda sıklıkla görülen depresyon düzeyleriyle mücadele etmek için kullanmıştır. Bu çalışmada ilk 3 ve 6 ayda yaşlıların depresif düzeylerini ölçmek adına Geriatrik Depresyon ölçeği (GDS-S) verilmiştir ve skorlarda önemli düşüşler görülmüştür. Başlangıçta, GDS-S skorları ile şiddetli depresyon seviyeleri gözlenmiştir. Buna bağlı olarak yoga grubundaki gelişmeler, yaşlılarda depresyonun

hafifletilmesinin derin faydalarının bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Yoga müdahalesine katılanlar GDS-S'de ilk 3 (p <.001) ve 6 ayda (p <.001) önemli düşüşler göstermekle birlikte, Ayurveda veya kontrol grubundakiler için anlamlı bir sonuç bulunamamıştır (Krishnamurthy & Telles, 2007). Yaşlılarda yoganın etkililiğini araştıran bir diğer çalışma ise, Tayvan'da bulunan yaşlı yetişkinlerin, ısınma duruşları ve kas gevşemesine yarayan hareketleri içeren Gümüş Yoga adlı yaşlılara yönelik tasarlanmış yoga programına 6 ay boyunca haftada 3 kez olmak üzere, 70 dakikalık seanslara katılımını ele almaktadır. Yaşlılarda 6. ayda belirgin bir remisyon sürecinin gözlenmesiyle birlikte, genel refahın da arttığı görülmüştür (Chen ve ark., 2009). 6 aylık çalışmanın sonunda, iki grup tüm sonuç ölçülerinde önemli farklılıklar göstermiştir (tümü p <.05). Müdahale grubunda, gündüz işlev disfonksiyonunda (F = 4.38, p = .015), depresyon düzeyinde (F= 10.92, p= .000) subjektif uyku kalitesinde (F = 16.30, p = .000), PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) toplam puanında (F = 6.01, p = .003) anlamlı bir azalma görülmesiyle birlikte ruh sağlığı algısında (F = 16.45, p = .000) ise artış görülmüştür. Kontrol grubunda ise, katılımcıların uykuya geçiş süresinde (F = 10.50, p = .000), depresyon düzeyinde (F = 5.13, p = .010), fiziksel sağlık algısında (F= 4.13, p= .018) ve gündüz disfonksiyonunda (F= 4.73, p= .010) artış görülmüştür. Sonuç olarak, yoga grubunda 3. ayda uyku kalitesinin, gündüz disfonksiyonunun, fiziksel sağlık algısının, ruh sağlığı algısının ve depresyonun anlamlı olarak (p <.05) iyileştiği söylenebilir (Chen ve ark., 2008). Bir başka randomize pilot çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri'nde uzun süreli depresif bozukluğu olan bir grup bireyde yoga tabanlı müdahalelerin kullanımı araştırılmıştır (Butler ve ark., 2008). Yoga ile meditasyonun (ve psikoeğitim), hipnozlu grup terapisine (ve psikoeğitim) karşı tek başına psikoeğitimin, uzun süredir depresif bozukluğu olan 46 bireyde tanı durumu ve belirti düzeyleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. 12 haftalık bir çalışma sürdürülmüştür. Çalışmadan önce ve 9 aylık takipte alınan ölçümler, Mental Bozuklukların Yapılandırılmış Tanı ve İstatistik El Kitabı (Dördüncü Baskı [DSM-IV]) görüşmesi, HAM-D, Cornell Distimi Derecelendirme Ölçeği Öz Raporu ve bir öz-bildirim tedavi geçmişi içermektedir. Yoga grubu ile meditasyona katılanların, diğer iki gruba kıyasla takip sürecinde önemli ölçüde daha fazla remisyon (p <.031) yaşadıkları görülmüştür. Yoga grubunda % 77, hipnoz grubunda % 62 ve kontrol grubunda % 36 remisyon oranları bulunmuştur. Kontrol grubu için remisyon oranı anlamlı bir sonuca ulaşmamıştır. Yoga ve grup terapisi grupları için ortalama, depresyon ve distiminin 9 aylık dönemde azaldığı görülmüştür. Kontrol grubundan üç katılımcının çalışma sırasında yeni bir depresif dönem geliştirdiği bildirilmiştir. Sonuçlar, yoga ve grup terapisinin uzun süreli depresif bozukluklarda olumlu etkilerini göstermektedir, ancak yoga ile daha anlamlı sonuçlar görülmektedir (Butler ve ark., 2008). Bununla birlikte, travmatik deneyimleri nedeniyle depresyonun bulunduğu hırpalanmış kadınlarla da araştırma yapılmıştır (Franzblau ve ark., 2008). Bu bağlamda, kadın katılımcılara duygusal sağlıklarını iyileştirmek adına yogik nefes teknikleri uygulanmıştır. Birbirini takip eden ve 4 günden fazla süren yoga programına 18-45 yaş aralığında toplam 40 kadın katılmıştır. Yogik nefes tekniği, tanıklık ve kombinasyon grupları için puanlarda anlamlı azalmalar görülmüştür (p <.05). Ayrıca anlamlı azalmaların müdahale gruplarından kaynaklandığı da bulunmuştur (F= 3.164, df= 3, p= .037). Yogik nefes tekniği ve kontrol grubu (p= .031) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bulgular, yogik nefes tekniğinin, hırpalanmış kadınlarda depresyon ve olumsuz etki duygularını hafifletmeye yardımcı olabileceğini düşündürmektedir (Franzblau ve ark., 2008). Bununla birlikte, müdahalelerin uzunlukları değişken olsa da sonuçların etkili olduğu kanıtlanmıştır. Örneğin, iki ila dört seans süren müdahalelerde, anlamlı pozitif sonuçlar söz konusu olmaktadır (Ando ve ark., 2009). Japonya'da antikanser radyasyon terapısından geçen bireylerde depresyon ile kaygıyı hafifletmek ve maneviyatı aşılama için farkındalık temelli meditasyonun kullanıldığı bir çalışmada; ön test / son test çalışma tasarımı, yalnızca müdahale grubunu içeren bir grupta uygulanmış

olup, ağırlıklı olarak kadın katılımcılar grupta yer almıştır. Programda an be an amaçlı, yargısal olmayan farkındalığı teşvik eden farkındalık meditasyonuna ek olarak, nefesle birlikte yoga pozları da yer almaktadır. Değerlendirmeler; Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği'nin (HADS) Japonca versiyonu, Kronik Hastalık Terapisinin Fonksiyonel Değerlendirmesi Manevi İyi Oluş Ölçeği (FACIT-Sp) ve Bakım Verme Sonuç Envanteri aracılığıyla gerçekleştirildi. HADS ölçeğindeki depresyon puanları, genel HADS puanlarıyla birlikte ($p = .004$) ön testten son teste ($p = .01$) anlamlı olarak azalmıştır. Bulgular, yoganın depresyonu hafifletmede etkili olduğunu göstermekle birlikte, yoga tarafından sunulan hızlı terapötik etkileri de göstermektedir (*Ando ve ark., 2009*). Sonuç olarak, yoga ve depresyonu inceleyen bahsi geçen araştırmalar, depresyon belirtilerini azaltmaya yönelik yoga müdahalelerinin olumlu bulgularını sunmaktadır ve depresyonu azaltmada etkinliğine dair kanıtlar vardır (*Bridges & Sharma, 2017*). Bu kanıtlar ise, yoganın depresyon için yararlı bir uygulama olduğunu göstermektedir.

2.4. Yoga ve anksiyete

Anksiyete bozuklukları, 2000 yılında Ulusal İstatistik Ofisi (ONS) tarafından yürütülen ankete göre, Birleşik Krallık'ta toplumda bulunan en yaygın ruh sağlığı sorunları arasındadır (*ONS, 2000*). Yukarıdaki bölümde yoga ve depresyon arasındaki ilişkiyi ölçen bazı çalışmalarda olduğu gibi, anksiyete bozuklukları alanında da yapılan bazı çalışmalar, yoganın anksiyete düzeyi üzerindeki etkililiğini öne süren kanıtlar sunmaktadır. Doğu zihin-beden uygulamalarının ve Batı tıbbının entegrasyonu, ciddi remisyona dirençli yaygın anksiyete bozukluğundan muzdarip kişilerde anksiyete semptomlarını hafifletmek için iyi bir seçim olmaktadır (*Katzman ve ark., 2012*). Bir çalışmaya göre, restoratif yoga, yumurtalık veya meme kanseri olan kadınlarda, eşzamanlı depresyon düzeylerini hafifletmeye yardımcı olmak için uygulanmıştır (*Danhauer ve ark., 2008*). Bu yoga formu aktif gevşemenin gerçekleşmesine izin vermektedir ve kanser hastaları arasında yaygın olarak kullanılmaktadır (*Danhauer ve ark., 2008*). Katılımcılar, ön test-son test tasarımını kullanan bir pilot çalışma için haftada 75 dakika olacak şekilde 10 hafta boyunca bir araya gelmişlerdir. Anksiyete ($p < .05$) ve pozitif duygulanıma ($p < .05$) ilişkin puanlar, müdahale ve takip sonrasında da iyileşme göstermiştir. Buna ek olarak, yoga seanslarına katılım ve SF-12 (yaşam kalitesi ölçümü testi) puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu da yoganın sağlık algısı üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir (*Danhauer ve ark., 2008*). Konuyla ilgili bir başka çalışmada, yoganın etkileri İran'da depresyon ve anksiyete yaşayan bir grup kadında incelenmiştir (*Javnbakht ve ark., 2009*). Deney grubuna Ashtanga yoga uygulanmıştır; kontrol grubu ise bekleme listesindeki bir grup kadından oluşmaktadır. Her yoga seansı 2 aydan fazla bir süre boyunca haftada iki kez 90 dakika olacak şekilde sürmüştür. Başlangıçta, kaygı ve depresyon düzeylerinde gruplar arasında fark oluşmamıştır. Son test sonuçları karşılaştırıldığında ise yoga grubunun anksiyete ($p = .03$) ve depresyon ($p < .0001$) skorlarında kontrol grubuna kıyasla azalma görülmüştür. Bulgular, Ashtanga yoga uygulamasına katılan katılımcılar üzerindeki olası etkisini göstermektedir (*Javnbakht ve ark., 2009*). Spesifik anksiyete bozuklukları için yoga konusunda çok az çalışma bulunmaktadır. Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin katıldığı yoga programlarının iki ayrı tek kollu çalışması, zaman içinde anksiyete belirtilerinde remisyonun ortaya çıktığını göstermektedir (*Khalsa ve ark., 2014*). “Anksiyete şikayetleri” olan küçük bir grubun, 1 ay süreyle gerçekleştirdikleri yoga uygulamasından sonra, uygulamadan önceki duruma kıyasla anksiyete düzeylerinde azalma görülmüştür (*Kozasa ve ark., 2008*). Son olarak başka bir çalışma, yoganın kanserli insanlar için kaygıyı azaltmada kontrol gruplarından daha üstün olduğunu göstermiştir. Yoganın

sigarayı bırakmaya çalışan kadınlar için de kaygıyı azaltmada (ve bırakma oranlarını artırmada) bir sağlık eğitimi kontrol grubundan daha üstün olduğu gösterilmiştir (Bock ve ark., 2012). Yoganın, bireyin anksiyete semptomlarını azaltmak için izleyebileceği güvenli ve etkili bir yöntem olduğu, araştırmalarla desteklenmektedir. Anksiyete bozukluklarında yoga, diğer tedavilere eşlik etme işlevi görebilir. Spesifik anksiyete bozukluğu olan belirli popülasyonlarda çeşitli yogik duruşların ve egzersizlerin daha fazla kullanımı araştırılmalıdır. Bu, anksiyete bozukluklarının yönetimi için mevcut tedavilerin sayısını artırabilir (Joshi ve Desousa, 2012).

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireyler tarafından optimum yararların nasıl elde edilebileceğini belirlemek için yoganın yardımcı ya da farklı bir formatta kullanılması konusunda da araştırmalara ve her ne kadar mevcut kanıtlar potansiyel fayda sağlasa da, yoganın kanıta dayalı bir tedavi olarak önerilebilmesi için yüksek kaliteli, uzun vadeli denemelere ihtiyaç vardır. Yardımcı olarak kullanıldığı çalışmalarda yoga, ilaç veya terapi tedavileri ile birlikte, depresyon ve kaygıyı azaltmada bir katalizör görevi görmüş olabilmektedir. Özellikle yoga ve depresyon arasındaki ilişkiye bakarken, diğer alanlarda yapılan çalışmalardan daha fazla çalışmaya erişebilmenin mümkün olduğu ve bu bağlamda konuya dair kanıt sunmanın mümkün olabileceği söylenebilir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, psikiyatrik bozukluklarda yoganın iyileştirici etkisi incelenirken, bireylerin deneyimlediği psikiyatrik bozuklukların spesifikleştirilmesi, konuya dair çok daha yararlı ve hedef odaklı verilerin sunulmasını sağlayacaktır. Ek olarak uygulamaların etkililik çalışmalarının olmasına rağmen etkinlik çalışmalarının çok yetersiz olması literatürdeki bir eksiklik olarak dikkat çekmekte ve bu konuda yeterli çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Yoga alanındaki çalışma ve bulguların daha güncel ve daha fazla veriye ihtiyacı olmasıyla birlikte (özellikle anksiyete bozukluklarına sahip ve travma deneyimlemiş bireylerde) yine de yoganın bütünsel sağlık yöntemlerinde adını duyurduğu açıktır. Son olarak, konu hakkında şimdiye kadar yapılmış olan çalışmalar, gelecekteki çalışmalara da bir ışık tutuyor olacaktır.

4. YAZAR KATKILARI

Makalenin genel bölümleri her iki yazar tarafından yapıldı. Ayrıca literatür taraması FE tarafından verilerin makale formatına dönüştürülmesi ve dergi yazım formatına göre uyarlanması AK tarafından yapılmıştır.

5. KAYNAKLAR

- Ando, M., Morita, T., Akechi, T., Ito, S., Tanaka, M., Ifuku, Y. & Nakayama, T. (2009). The Efficacy of Mindfulness-Based Meditation Therapy on Anxiety, Depression, and Spirituality in Japanese Patients with Cancer. *Journal of palliative medicine*, 12, 1091-4. <https://doi.org/10.1089/jpm.2009.0143>
- Benavides, S., & Caballero, J. (2009). Ashtanga yoga for children and adolescents for weight management and psychological well being: An uncontrolled open pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 110–114. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2008.12.004>
- Bock, B.C., Fava, J.L., Gaskins R., et al. (2012). Yoga as a complementary treatment for smoking cessation in women. *J Womens Health* 21(2):240-248. <https://doi.org/10.1089/jwh.2011.2963>
- Bridges, L., & Sharma, M. (2017). The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 22(4), 1017–1028. <https://doi.org/10.1177/2156587217715927>
- Butler, L. D., Waelde, L. C., Hastings, T. A., Chen, X. H., Symons, B., Marshall, J., & Kaufman, A. (2008). Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: a randomized pilot trial. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 806-820. <https://doi.org/10.1002/jclp.20496>

- Cabral, P., Meyer, H. B., & Ames, D. (2011). Effectiveness of yoga therapy as a complementary treatment for major psychiatric disorders: a meta-analysis. *The primary care companion for CNS disorders*, 13(4), PCC.10r01068. <https://doi.org/10.4088/PCC.10r01068>
- Chan, A.S., Cheung, M.C. & Tsui, W.J. (2011). Dejian mind-body intervention of depressive mood of community dwelling adults: a randomized controlled trial., *Evid Based Complement Alternat Med*. <https://doi.org/10.1093/ecam/nep043>
- Chen, K. M., Chen, M. H., Chao, H. C., Hung, H. M., Lin, H. S., & Li, C. H. (2009). Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: Cluster randomized trial. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 154-163. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.09.005>
- Cushing, R. E., Braun, K. L., Alden C-Iayt, S. W., & Katz, A. R. (2018). Military-Tailored Yoga for Veterans with Post-traumatic Stress Disorder. *Military medicine*, 183(5-6), e223–e231. <https://doi.org/10.1093/milmed/usx071>
- Danhauer, S. C., Mihalko, S. L., Russell, G. B., Campbell, C. R., Felder, L., Daley, K., & Levine, E. A. (2009). Restorative yoga for women with breast cancer: findings from a randomized pilot study. *Psychooncology*, 18, 360-368. <https://doi.org/10.1002/pon.1503>
- Danhauer, S. C., Tooze, J. A., Farmer, D. F., Campbell, C. R., McQuellon, R.P., Barrett, R., & Miller, B. E. (2008). Restorative yoga for women with ovarian or breast cancer: findings from a pilot study. *Journal of the Society for Integrative Oncology*, 6, 47-58. <https://doi.org/10.2310/7200.2008.0008>
- Davis, L. W., Schmid, A. A., Daggy, J. K., Yang, Z., O'Connor, C. E., Schalk, N., Do, A.-N. L., Maric, D., Lazarick, D., & Knock, H. (2020). Symptoms improve after a yoga program designed for PTSD in a randomized controlled trial with veterans and civilians. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(8), 904–912. <https://doi.org/10.1037/tra0000564>
- Deckro, G.R., Ballinger, K.M., Hoyt, M., Wilcher, M., Dusek, J., Myers, P., ve ark. (2002). The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*, 50(6), 281–287. <https://doi.org/10.1080/07448480209603446>
- Dwivedi, U., Kumari, S., Akhilesh, K. & Nagendra, H. (2015). Well-being at workplace through mindfulness: Influence of yoga practice on positive affect and aggression. *Int Q J Res Ayurveda*. 36:375–379. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.190693>
- Franzblau, S. H., Echevarria, S., Smith, M., & Van Cantfort, T. E. (2008). A Preliminary Investigation of the Effects of Giving Testimony and Learning Yogic Breathing Techniques on Battered Women's Feelings of Depression. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(12), 1800–1808. <https://doi.org/10.1177/0886260508314329>
- Gallegos, A. M., Crean, H. F., Pigeon, W. R., & Heffner, K. L. (2017). Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.004>
- Iyengar, B. (1995). *Light on Yoga*. Schocken, New York.
- Javnbakht, M., Hejazi Kenari, R., & Ghasemi, M. (2009). Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15, 102-104. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.01.003>
- Jeter, P.E., Slutsky, J., Singh, N. & Khalsa, S.B. (2015). Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. *J Altern Complement Med*. 21(10):586–592. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0057>.
- Jindani, F., Turner, N. & Khalsa, S.B. (2015). A Yoga Intervention for Posttraumatic Stress: A Preliminary Randomized Control Trial. *Evid Based Complement Alternat Med*. <https://doi.org/10.1155/2015/351746>
- Joshi, A. & Desousa, A. (2012). Yoga in the management of anxiety disorders. *Sri Lanka Journal of Psychiatry*. 3. <https://doi.org/10.4038/sljspx.v3i1.4452>.
- Kale, D. & Kumari S. (2017). Effect of 1-month yoga practice on positive-negative affect and attitude towards violence in schoolchildren: A randomized control study. *Int J Educ Psychol Res*. 3:180–185. https://doi.org/10.4103/jepr.jepr_69_16
- Katzman, M.A., Vermani, M., Gerbarg, P.L., et al. (2012). A multicomponent yoga-based, breath intervention program as an adjunctive treatment in patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities. *International journal of yoga*. 5(1):57-65. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.91716>
- Khalsa, M.K., Greiner-Ferris, J.M., Hofmann, S.G. & Khalsa, S.B. (2014). Yoga-Enhanced Cognitive Behavioural Therapy (Y-CBT) for Anxiety Management: A Pilot Study. *Clinical psychology & psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.1902>
- Knight, M., Pultinas, D., Collins, S., Sellig, C., Freeman, D.C., Strimaitis, C. & Silver, R.R. (2014). "Teaching mindfulness on an inpatient psychiatric unit", *Mindfulness*, Vol. 5 No. 3, pp. 259-267. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0175-5>
- Kozasa, E.H., Santos, R.F., Rueda, A.D., Benedito-Silva, A.A., De Ornellas, F.L. & Leite, J.R. (2008). Evaluation of Siddha Samadhi Yoga for anxiety and depression symptoms: a preliminary study. *Psychol Rep*. 103(1):271-274. <https://doi.org/10.2466/pr0.103.1.271-274>
- Krishnamurthy, M. N., & Telles, S. (2007). Assessing depression following two ancient Indian interventions: Effects of yoga and Ayurveda on older adults in a residential home. *Journal of Gerontological Nursing*, 33, 17-23. <https://doi.org/10.3928/00989134-20070201-05>
- Mehta, P., & Sharma, M. (2010). Yoga as a Complementary Therapy for Clinical Depression. *Complementary Health Practice Review*, 15(3), 156–170. <https://doi.org/10.1177/1533210110387405>

- Mitchell, K. S., Dick, A. M., DiMartino, D. M., Smith, B. N., Niles, B., Koenen, K. C., & Street, A. (2014). A Pilot Study of a Randomized Controlled Trial of Yoga as an Intervention for PTSD Symptoms in Women. *Journal of Traumatic Stress, 27*(2), 121–128. <https://doi.org/10.1002/jts.21903>
- Nakao, M., Fricchione, G., Myers, P., Zuttermeister, P. C., Barsky, A. J., & Benson, H. (2001). Depression and Education as Predicting Factors for Completion of a Behavioral Medicine Intervention in a Mind/Body Medicine Clinic. *Behavioral Medicine, 26*(4), 177–184. <https://doi.org/10.1080/08964280109595765>
- Nayak, N. N., & Shankar, K. (2004). Yoga: a therapeutic approach. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 15*(4), 783–798. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.04.004>
- Neukirch, N., Reid, S., & Shires, A. (2018). Yoga for PTSD and the role of interoceptive awareness: A preliminary mixed-methods case series study. *European Journal of Trauma & Dissociation*. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.10.003>
- Office for National Statistics. (2000). *Psychiatric morbidity among adults living in private households*. London: The Stationery Office
- Rani, S., Maharana, S., Metri, K.G., Bhargav, H. & Nagaratra, R. (2021). Effect of yoga on depression in hypothyroidism: A pilot study, *Journal of Traditional and Complementary Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2021.01.001>
- Shapiro, D., Cook, I. A., Davydov, D. M., Ottaviani, C., Leuchter, A. F., & Abrams, M. (2007). Yoga as a complementary treatment of depression: Effects of traits and moods on treatment outcome. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine, 4*(4), 493-502. <https://doi.org/10.1093/ecam/nel114>
- Sharma, V. K., Das, S., Mondal, S., Goswami, U., & Gandhi, A. (2005). Effect of Sahaj Yoga on depressive disorders. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 49*, 462-468. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17402267/>
- Sharma, V. K., Das, S., Mondal, S., Goswami, U., & Gandhi, A. (2006). Effect of Sahaj Yoga on neuro-cognitive functions in patients suffering from major depression. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 50*, 375-383. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17402267/>
- Simpkins, A. M., & Simpkins, C. A. (2012). *Meditation and yoga in psychotherapy: Techniques for clinical practice*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118269992>
- Van der Kolk, B., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M. & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of clinical psychiatry, 75*. e559-e565. <https://doi.org/10.4088/JCP.13m08561>
- Vedamurthachar, A., Janakiramaiah, N., Hegde, J. M., Shetty, T. K., Subbakrishna, D. K., Sureshbabu, S. V., & Gangadhar, B. N. (2006). Antidepressant efficacy and hormonal effects of Sudarshana Kriya Yoga (SKY) in alcohol dependent individuals. *Journal of Affective Disorders, 94*, 249-253. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.04.025>
- Woodard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *Int J Yoga, 4*(2):49-54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
- World Health Organization. (2016). *Depression.*, Retrieved From: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>
- Zope, S. A., & Zope, R. A. (2013). Sudarshan kriya yoga: Breathing for health. *International journal of yoga, 6*(1), 4–10. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.105935>

Recreation Management in Winter Tourism Hotels

Kış Turizmi Otellerinde Rekreasyon Yönetimi

Fatih BEDİR¹, Levent ÖNAL¹

¹Atatürk University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum, Türkiye.

ABSTRACT: Recreational activities, which are a service tool in tourism enterprises, are known to have an important place. In this study is to aims evaluation from the managerial aspect of recreation services that offer of the firms in business in the field of winter tourism in Turkey. The sampling of the study consists of individuals employing as manager in 16 winter tourism resort hotels in Turkey. Interview technique was used as data collection method. As a result of the interviews; it is to be understood that hotel facilities do not include enough recreational activities, the activities to be performed are usually determined by the operating manager, different organizations do not support such activities, the preferred activities generally consist of similar and limited activities. As a result, it is seen that winter tourism accommodation companies do not give enough importance to recreation services. It has been concluded that individuals who buy services should spend their leisure time more effectively and efficiently and give importance to qualified recreation experts and recreational activity diversity in order to protect their customer potential.

Keywords: leisure, planning, management, organization.

ÖZ: Turizm işletmelerinde bir hizmet aracı olan rekreasyonel faaliyetlerin önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Bu çalışma, Türkiye'de kış turizmi alanında faaliyet gösteren firmaların sunduğu rekreasyon hizmetlerinin yönetsel açıdan değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki 16 kış turizmi konaklama (4-5 yıldızlı) işletme oluşturmaktadır. Veri toplama yöntemi olarak görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşmeler sonucunda; otel tesislerinin yeterince rekreasyonel aktivite içermediği, yapılacak faaliyetlerin genellikle işletme müdürü tarafından belirlendiği, farklı kuruluşların bu tür faaliyetleri desteklemediği, tercih edilen faaliyetlerin genellikle benzer ve sınırlı faaliyetlerden oluştuğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak kış turizmi konaklama işletmelerinin rekreasyon hizmetlerine yeterince önem vermediği görülmektedir. Hizmet satın alan bireylerin boş zamanlarını daha etkin ve verimli geçirmeleri, müşteri potansiyelini korumak için nitelikli rekreasyon uzmanlarına ve rekreasyonel aktivite çeşitliliğine önem vermeleri gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: boş zaman, planlama, yönetim, organizasyon.

OPEN ACCESS

Edited by:

Deniz BEDİR

Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Reviewed by:

Dr. Süleyman Erim ERHAN

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ,
Türkiye.

Dr. Murat Turan

Giresun Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Giresun,
Türkiye.

Contact:

Fatih BEDİR

fatih.bedir@atauni.edu.tr

Levent ÖNAL

levent.onal@atauni.edu.tr

Dates:

Received: 03.05.2021

Accepted: 25.06.2021

Published: 30.06.2021

Citation:

Bedir F. & Önal, L. (2021). Recreation
management in winter tourism hotels.
Int.JourExerPsyc, 3(1):12-17.
<https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.947768>

1. INTRODUCTION

Mountains have specific qualities that are conducive to health and wellness tourism and activities that focus on contemplation and meditation. There are also the inherent dangers that attract some daring tourists, and particular mountain arenas for specific sports and leisure activities (*Schorner, 2011*). In many parts of the world, mountain tourism is driven by outdoor recreation activities such as snow festivals, downhill skiing, snowmobiling, backpacking etc. (*Fredman, 2008*). Individuals who prefer winter tourism hotels may not be able to perform some activities such as skiing for some reasons as bad weather condition, injury, fatigue. It is possible to have fun times by recreation activities for individuals who experience these problems as well. The lack of a variety of these activities and not being carried out by experts may affect the enterprises negatively. *Iso-Ahola and Weissinger (1990)* ve *Russell (1996)* point out that the main source of the perception of boredom in the free time is due to the idea that people have more free time than they need, but individuals have insufficient occupations to fill the free time that they own. The animation services at the hotel play a very important role in product quality of the hotel, where the responsibility of ensuring that tourists spend their time in the best way (*Vogt & Fesenmeier, 1995*). The divisions within recreation services are continually evolving. New methods and conditions are adopted by the different participation groups, driven by search for new and original experiences and a distinctive identity (*Bourdeau et al., 2004*). Recreational activities considered as a side-service product in tourism can be considered as having a very important place to choose the same hotel again of guests with qualified employees and rich activity diversity.

In contemporary tourism, sport and recreation are increasingly becoming the dominant motives for undertaking the journey, and as a result of modern living, active holidays are more frequent. Mountain areas have always been attractive to deal with the various sports activities. Winter sports were the initiators of the development of mountain resorts (*Markovic & Petrovic, 2013*). Growth of international competition in the hospitality sector makes it necessary to measure and to understand how customers can be satisfied with the services offered in hotels. However, some of the service encounters are still not explored yet in the content of service quality and customer satisfaction. In particular, recreation activities in hotels and their roles on customer satisfaction from the hotel have to be investigated since the existing studies are still limited (*Albayrak et al., 2017*).

Therefore, we aimed to identify and to evaluated the management of recreation services (animation, and spa & wellness) in 16 winter ski hotels (four-five star), in Turkey. this study contributes to the literature as well by clarifying the increasing role and importance of recreational activities for hotels located in mountain resort destinations. The fact that mountain tourism hotels are more attractive, and should have increased the qualifications of recreational activities and recreation experts, it has led us to do this work.

2. METHOD

The research was carried out with the semi-structured interview technique, which is one of the qualitative research methods. Interview is about collecting information about facts and asking questions to individuals to learn their views. Interview should be done with the most appropriate, competent, knowledgeable and experienced people (*Schlapp, 2000; Kaptan, 1999; Kasım, 2008*).

The qualitative data of the study is composed of the opinions/statements of the managers (working group) on the implementation of the recreation programs. In a study using the qualitative analysis technique, explaining the results of the research by direct quotations from the interviewed individuals is considered as an important strategy to ensure validity (Yıldırım & Şimşek, 2008). The aim of the qualitative research is to systematically identify, understand and define the subjective thoughts and feelings of the person by directing questions about the research topic to the target person (Türnüklü, 2000). The universe of the study is comprised of winter tourism resort hotels' managers in Turkey. The sampling of the study consists of individuals employing as manager in 20 winter tourism resort hotel. However, 4 hotel managers were not included in the sample because they did not want to answer the questions. Therefore, the sampling group of the study consists of individuals employing as manager in 16 winter tourism resort hotel.

The data obtained were analyzed with the content analysis method. Frequency analysis was performed as the analysis method and the results were interpreted. The studies involving human participants were reviewed and approved by Faculty of Sport Sciences Ethics Subcommittee Ataturk University. The participants provided their written informed consent to participate in this study.

3. RESULTS

Table 1. Manager opinions on recreation activities

Planning of The Recreation Events	n	%
By Hotel Management	16	100
Recreation Expert	0	0
Budget	0	0
External Institution Support		
Yes	4	25
No	12	75
Budget Planning for Recreation Activities		
Yes	16	100
No	0	0
Manager Knowledge About Recreation		
Yes	4	25
No	12	75

When the manager opinions on planning of the recreation activities are taken into consideration in table 1, it can be seen that 100 % of planning of the recreation events are by hotel management. External Institutions' support for the hotels' on recreational activities, it can be seen that 25% of them are supported, 75 % of them aren't supported. Considering the Budget Planning for Recreation Activities, it can be seen that have budget planning of all hotels. Also, it can be seen that 25% of hotel managers have a special training in the recreation field and 75% of them don't have.

Table 2. Diversity of recreational activities in hotels

	n	%
Spa		
Yes	10	62.5
No	6	37.5
Fitness / Wellness		
Yes	7	43.8
No	9	56.2
Culture and Arts Activities		
Yes	3	18.8
No	13	81.2
Kids Club		

Yes	14	87.5
No	2	12.5
Live Music / Party Events		
Yes	4	25
No	12	75
Daily Animation Events		
Yes	3	18.8
No	13	81.2

When looking at the variety of recreational activities offered by the hotels, it can be seen that It is seen that 62,5 % of the hotels offer spa, 43,8 % Fitness / Wellness, 18,8 % Culture and Arts Activities, 87,5 % Kids Club, 25 % Live Music / Party Events and 18,8 % of them Daily Animation Events.

4. DISCUSSION

The tourism sector and alternative tourism options, which have become an important source of income day by day, are important to increase the attractiveness of the destination and to spend a pleasant time. Private and public enterprises can meet this need by developing and offering new alternatives. When considered factors such as traveling, having fun and getting away from stress the tourism and recreation are among the most important alternatives. These two concepts are two important alternatives in the responses to the needs of individuals. Recreation services activities have become an important element in order to ensure guest satisfaction, continuity and economic gain in hotel businesses. Recreational services which are very important need good planning, management and organization in order to achieve the determined goals.

In this study, which was conducted in order to examine the recreation management of hotel enterprises serving in winter tourism, the following results are reached.

When the manager opinions on planning of the recreation activities are taken into consideration in table 1, it can be seen that planning 100 % of the recreation events by hotel management. In order to provide a good recreation service, it is thought that activity planning should be done by recreation experts and hotel management should work in coordination with these experts. Kahveci (1994) in his study of animation and entertainment activities in hotels that do not run an animator was carried out by other departments; as a result of this, he stated that there were problems and negative results. Gülcan and Ayvaci (2017) stated that the staff should be employed with various specialties in order to organize recreational activities programs in tourism. In another study, Karaman et al. (2016) stated that planning and implementation of recreational activities in tourism should be carried out with the support of Ministry of Culture and Tourism. In addition, İnceöz (2018) stated that the tasks given to the experts in tourism are very important for the reputation of the enterprise.

External Institutions' support for the hotels' on recreational activities, it can be seen that 25% of them are supported, 75 % of them aren't supported. When the data are analyzed, it can be concluded that the recreation services given in the winter tourism hotels do not receive any external organization or organization support, and that the qualifications of the services provided are amateur. Korgavus (2017) stated that the diversity of the activities is more attractive on the ski resorts in Europe and winter tourism; such as Palandöken Skiing Center at Turkey places they should be enriched with recreational activities except skiing.

Considering the Budget Planning for Recreation Activities, it can be seen that have budget planning of all hotels. Despite budget planning, it is seen that offered activity types and variations are not much. This can be interpreted as not having enough budget for recreational activities. According to findings; it can be seen that 25% of hotel managers have a special training in the recreation field and 75% of them don't have. In the above findings, it is seen that the people who plan the recreation activities in the winter tourism hotels are the hotel managers. However, it was found that most of the people who planned these activities did not have any specific training in the field (%75). Similarities in activities and non-employment of expert individuals may be caused by managers who do not have the knowledge of recreation. As a result of investigating at the variety of recreational activities offered by the hotels; It is seen that winter tourism hotels do not contain enough variety of recreational activities, recreational services offered in winter tourism hotel services are limited to activities such as spa, fitness / wellness etc., indoor activities are not given enough importance.

As a result, it is concluded that the recreation services offered at the winter tourism hotels are not given much attention and should be acted more professionally. It is seen that the organized of recreation activities by recreation specialists trained in the field of recreation is important for the sustainability of tourism and recreation.

5. ETHICS STATEMENT

The studies involving human participants were reviewed and approved by Faculty of Sport Sciences Ethics Subcommittee Ataturk University (document number 70400699-000-e.2100023729, date 07.01.2021). The participants provided their written informed consent to participate in this study.

6. CONTRIBUTION OF AUTHORS

Both authors contributed to the design of the research and data collecting. FB prepared the introduction and discussion sections. LÖ prepared the method and findings section. LÖ adapted the article to journal writing rules.

7. REFERENCES

- Albayrak, T., Caber, M., & Öz, E. K. (2017). Assessing recreational activities' service quality in hotels: An examination of animation and spa & wellness services. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism, 18*(2), 218-234. <https://doi.org/10.1080/1528008X.2016.1208550>
- Ayvacı, H., & Gülcan, B. (2017). Türkiye'de turizm animasyonlarında somut olmayan kültürel miras (Soküm) ulusal unsurlarına bakış. *Journal of Recreation and Tourism Research, 4*(Special Issue 1), 207-223. <http://jrtr.org/wp-content/uploads/Ayvaca%20ve%20Gulcan-207-223.pdf>
- Bourdeau, P., Corneloup, J., & Mao, P. (2004). Adventure sports and tourism in the French Mountains: Dynamics of change and challenges for sustainable development. In B. Ritchie & D. Adair, (Eds.), *Sport tourism: Interrelationships, impacts and issues*. Channel View Publications.
- Fredman, P. (2008). Determinants of visitor expenditures in mountain tourism. *Tourism Economics, 14*(2), 297-311. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:128170/FULLTEXT01.pdf>
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research, 22*(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>
- İnceöz, S. (2018). Konaklama işletmelerinde çocuk bakıcılığı hizmeti ve çocuk kulübü. *Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi, 2*, 51-58. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sita/issue/41340/499741>
- Kahveci, Ş. (1994). *Türkiye'deki beş yıldızlı otel işletmelerinde gerçekleştirilen animasyon aktivitelerinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Karaman, M., Özgürel, G., & Bingöl, Z. (2016). Turizm pazarlamasında animasyon aktivitelerinin bir araç olarak değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 599-618. <https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/issue/26855/265311>
- Korgavuş, B. (2017). Erzurum Palandöken'in kış turizmi açısından değerlendirilmesi. *ATA Planlama ve Tasarım Dergisi*, 1(1), 13-23. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataplanlamavetasarim/issue/38298/443067>
- Markovic, J. J., & Petrovic, M. D. (2013). Sport and recreation influence upon mountain area and sustainable tourism development. *Journal of Environmental and Tourism Analyses*, 1(1), 80. <https://core.ac.uk/download/pdf/27151442.pdf>
- Russell, R. V. (1996). Pastimes: The context of contemporary leisure. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 12(1), 147-150. <https://doi.org/10.1080/1937156X.1997.11949420>
- Schorner, B. (2010). Sustainable mountain tourism development illustrated in the case of Switzerland. *SPNHA Review*, 6(1), 7. <https://scholarworks.gvsu.edu/spnhareview/vol6/iss1/7>
- Vogt, C. A., & Fesenmaier, D. R. (1995). Tourists and retailers' perceptions of services. *Annals of Tourism Research*, 22(4), 763-780. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(95\)00039-9](https://doi.org/10.1016/0160-7383(95)00039-9)
- Kasım, M. (2008). Radyo ve televizyonda röportajın sistematığı. *Selçuk İletişim*, 5(3), 184-195. <https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19017/200693>
- Kaptan, A. (1999). *Radyo-televizyon haberciliği ve metin yazma-röportaj teknikleri*. Maltepe Üniversitesi Yayınları.
- Schlapp, H. (2000). *Gazeteciliğe Giriş*, Işık Aygün (çev). Konrad Adenauer.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitim bilim araştırmalarında etkin olarak kullanılacak nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24(24), 543-559. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/108517>

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Örgütsel Adalet Algılarının Örgütsel Sinizm Tutumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*

Investigation of the Effects of Physical Education Teachers' Perceptions of Organizational Justice on Organizational Cynicism Attitudes

Aydın TUFAN¹, Süleyman Erim ERHAN¹

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ, Türkiye.

AÇIK ERİŞİM

Editör:

Deniz BEDİR
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Dr. Hüseyin EROĞLU
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, Kahramanmaraş,
Türkiye.
Dr. Mehmet Şirin GÜLER
Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu, Kars, Türkiye.

İletişim:

Aydın TUFAN
aydintufan59@hotmail.com
Süleyman Erim ERHAN
serhan@nku.edu.tr

Tarihler:

Geliş: 25.05.2021
Kabul: 15.06.2021
Yayınlanma: 30.06.2021

Künye:

Tufan, A., & Erhan, S.E. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Örgütsel Adalet Algılarının Örgütsel Sinizm Tutumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *IntJourExerPsys*, 3(1):18-25.
<https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.957727>

*Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ÖZ: Yapılan bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel adalet algılarının örgütsel sinizm tutumları üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya 53 kadın ve 97 erkek olmak üzere toplam 150 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde kişisel bilgi formu ile “Örgütsel Adalet Ölçeği” ve “Örgütsel Sinizm Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde frekans analizi, tanımlayıcı istatistik, Pearson Korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel sinizm algıları üzerindeki değişimin yaklaşık %34,2’sinin öğretmenlerin sahip oldukları örgütsel adalet algıları ile açıklandığı görülmektedir. Bireylerin sahip oldukları örgütsel adalet algılarının örgütsel sinizm algıları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bireylerin sahip oldukları örgütsel adaletin örgütsel sinizm üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel adalet algılarının yüksek olmasının örgütsel sinizm düzeyini azalttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: beden eğitimi öğretmenleri, örgütsel adalet, örgütsel sinizm.

ABSTRACT: In this study, it is aimed to examine the effect of physical education teachers' organizational justice perceptions on organizational cynicism attitudes. A total of 150 physical education teachers, 53 females and 97 males, participated in the research. In the data collection process of the research, the personal information form and the "Organizational Justice Scale" and the "Organizational Cynicism Scale" were used. Frequency analysis, descriptive statistics, Pearson moment correlation analysis and simple linear regression analysis were used in the analysis of the obtained data. In the light of the findings, it is seen that approximately 34.2% of the change in the organizational cynicism perceptions of physical education teachers is explained by the organizational justice perceptions of the teachers. It has been concluded that the organizational justice perceptions of individuals have a statistically significant and negative effect on their organizational cynicism perceptions. Accordingly, it was concluded that organizational justice possessed by individuals has a significant effect on organizational cynicism. As a result, it can be said that the high organizational justice perceptions of physical education teachers reduce the level of organizational cynicism.

Keywords: physical education teachers, organizational justice, organizational cynicism.

1. GİRİŞ

Kavramsal olarak sinizm, Antik Yunan'da bir düşünce şekli ve yaşam tarzı olarak gelişmiştir (*Brandes ve ark., 1999*). Köken olarak yaklaşık M.Ö. 500'lü yıllarda doğan Antik Yunan felsefik yaklaşımı olan "sinik (klinik)" sözcüğüne dayanmaktadır (*Mantere & Martinsuo, 2001*).

Sinizm, başlarda "Zynismus" daha sonralarda ise "Kynismus" sözcüklerinde türemiş bir kavramdır. Ayrıca Nietzsche 1800'lü yıllarda, sinizm sözcüğünü "Cynismus" olarak dile getirmiştir. İngilizcede ise bu sözcük "Cynicism" şeklinde kullanılmaktadır (*Shea, 2009*).

İnsanların sadece kendi çıkarlarını düşündüğüne inanan bireylere "sinik" ve bu kavramı açıklamaya yardımcı olan düşünceye ise "sinizm" denilmektedir (*James, 2005*). Sinizm, bir bireyin kötümser bir mizaçla olayları olumsuz bir açıdan değerlendirmesi; kendi menfaatine öncelik tanıyarak, bu menfaati korumak ya da bunu geliştirmek için diğer bireyleri kullanma yönelimidir (*Tokgöz & Yılmaz, 2008*).

Sinizm, geçmişte mevcut yapıyı eleştirip bireye dikkat çekmeyi amaçlayan ve bazı kesimlerin kısmen olumlu olarak gördüğü bir kavramken, bugün negatif anlam içeren bir kavram durumuna gelmiştir. Sinizm antik zamanlarda gerçeği ifade ederken yaşadığımız çağda bunun ötesinde başka anlamlar atfedilerek kullanılmaktadır. Özellikle son 20 yıldır sinizm Amerika'da, sosyal bilim uzmanları tarafından antik çağ referans gösterilerek kullanılmaktadır. Bunun sebebi, sinizm olgusunun antik dönemdeki kullanılan anlamından tamamen farklı bir anlamda kullanılmasıdır (*Helvacı, 2010*).

Günümüz dünyasında ise sinizm, siyasi sisteme ve skandallara, hükümetlerin uyguladıkları politikalara, dünyadaki savaşlara, artan bütçe açığına, ekonomik duruma, kar kaygısı için çabalarken iş görenlerinin gereksinimlerini ihmal eden şirket yöneticilerine karşı hissedilen hayal kırıklığı anlamına gelmektedir. Daha yalın bir anlatımla sinizm, negatif duygu, düşünce ve inançların bir kaynağıdır ve mevcut ekonomik yapıya, yapılan politikalara, siyasi ve kültürel sisteme karşı olan inancın ve güvenin yitirilmesinin bir yansımasıdır (*Abraham, 2004*).

Adalet, dürüstlük ve içtenlik gibi ilkelerin insanların kendi şahsi çıkarları için kullandığı düşüncesi, sinizmin en temel inançlarından birisidir. Sinizm; kuşkuculuk, şüphecilik, kötümserlik güvensizlik, inançsızlık gibi olumsuz kelimelerle yakın anlamdadır (*Erdost ve ark., 2007*).

Örgütsel sinizm konusu yaşadığımız dönemde, kurumun doğruluk, adalet ve dürüstlükten mahrum olduğuna inanmaları neticesinde iş görenlerin kuruma yönelik olumsuz his ve güvenli olmayan yaklaşımlar geliştirmesi ile ortaya çıkmaktadır (*Karacaoğlu & İnce, 2012*).

Alan yazındaki bir başka yaklaşım, iş görenin, iş yaşamındaki haksızlıklar dolayısıyla ortaya çıkan istenmeyen durumlara karşı kendini korumak adına sinizm hissini edinmektedir (*Al-Abrow, 2018*). Bu nedenle, kişiler bilişsel düzeyde kurumun dürüstlükten mahrum, adil olmadığını düşünürken, duygusal düzeyde kuruma yönelik utanma, küçümseme ve sinirlilik gibi olumsuz hisler ortaya koymakta, davranışsal düzeyde ise bu durumu negatif tutumlara taşıyabilmektedir (*Kerse & Karabey, 2017*).

Elde edilen literatür ışığında beden eğitimi öğretmenlerinin sinizm tutumları üzerinde etkili olan faktörleri ortaya koymak öğretmenlerin mesleki bağlılık ve performanslarını arttırmak açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda araştırmamızın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel adalet algılarının örgütsel sinizm tutumları üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel adalet algıları ile örgütsel sinizm tutumları arasındaki ilişkinin araştırıldığı ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma türünde bir çalışmadır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet okullarında görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri içerisinde seçkisiz (random) yöntemle belirlenen 150 öğretmen oluşturmuştur. Araştırma grubuna ait betimsel istatistikler Tablo 2.1’de verilmiştir.

Tablo 2.1. Araştırma grubunun demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde değerleri

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	53	35.3
	Erkek	97	64.7
Yaş grubu	20-29	22	14.7
	30-39	53	35.3
	40-49	57	38.0
	50-59	18	12.0
Medeni durum	Bekar	38	25.3
	Evli	112	74.7
Eğitim durumu	Lisans	108	72.0
	Lisansüstü	42	28.0
Mesleki kıdem	1-5	37	24.7
	6-10	32	21.3
	11-15	28	18.7
	16-20	15	10.0
	21+	38	25.3
Şu anki okullarındaki çalışma süresi	1-5	91	60.7
	6-10	46	30.7
	11-15	5	3.3
	16-20	5	3.3
	21+	3	2.0
Okul tipi	Tam gün	129	86.0
	Yarım gün	21	14.0
Egzersiz sıklığı	Haftada 1	29	19.3
	Haftada 2-3	58	38.7
	Haftada 4-5	18	12.0
	Her gün	13	8.7
	Hiçbir zaman	32	21.3
Yönetici pozisyonunda mı?	Evet	36	24.0
	Hayır	114	76.0
Yönetici beden eğitimi dersini yararlı görüyor mu?	Evet	35	23.3
	Hayır	47	31.3
	Kısmen	68	45.3
Diğer öğretmenler beden eğitimi dersini yararlı görüyor mu?	Evet	36	24.0
	Hayır	43	28.7
	Kısmen	71	47.3

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan ve öğretmenlerin cinsiyet, yaş, egzersiz yapma sıklıkları gibi soruların sorulduğu form düzenlenmiştir.

İkinci bölümde ise Brandes ve ark. (1999) tarafından geliştirilen, Mataş Sancak (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan 13 maddelik “Örgütsel Sinizm Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde bir ölçek olup, 1 Hiç katılmıyorum, 5 Tamamen katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin 3 adet alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar duygusal sinizm, bilişsel sinizm, davranışsal sinizm şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçek alt boyutlarının ve toplam puanının yorumlanması aritmetik ortalama üzerinden yapılmaktadır ve aritmetik ortalamalar 1-5 arasında değişebilmektedir. Puanın 1’e yakın olması örgütsel sinizm düzeyinin düşük olduğunu, puanın 5’e yakın olması örgütsel sinizm düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Mataş Sancak (2014)’ın yaptığı çalışmada ölçeğe ilişkin Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayıları duygusal sinizm alt boyutunda, 833 olarak bulunmuş, bilişsel sinizm alt boyutunda ,842 olarak bulunmuş, davranışsal sinizm alt boyutunda ,842 olarak bulunmuş, yapılan bu çalışmada ise duygusal sinizm alt boyutunda ,968 olarak bulunmuş, bilişsel sinizm alt boyutunda ,895 olarak bulunmuş, davranışsal sinizm alt boyutunda ,775 olarak bulunmuş, ölçeğin toplamında ise ,976 olarak bulunmuştur.

Üçüncü bölümde ise Niehoff ve Moorman (1993) tarafından geliştirilen, Polat (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan 19 maddelik “Örgütsel Adalet Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde bir ölçek olup, 1 Kesinlikle katılmıyorum, 5 Kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin 3 adet alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar dağıtımsal adalet, işlemsel adalet, etkileşimsel adalet şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçek alt boyutlarının ve toplam puanının yorumlanması aritmetik ortalama üzerinden yapılmaktadır ve aritmetik ortalamalar 1-5 arasında değişebilmektedir. Puanın 1’e yakın olması örgütsel adalet algı düzeyinin düşük olduğunu, puanın 5’e yakın olması örgütsel adalet algı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Polat (2007)’ın yaptığı çalışmada ölçeğe ilişkin Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayıları dağıtımsal adalet alt boyutunda ,890 olarak bulunmuş, işlemsel adalet alt boyutunda ,950 olarak bulunmuş, etkileşimsel adalet alt boyutunda ,900 olarak bulunmuş, yapılan bu çalışmada ise dağıtımsal adalet alt boyutunda ,920 olarak bulunmuş, işlemsel adalet alt boyutunda ,947 olarak bulunmuş, etkileşimsel alt boyutunda ,967 olarak bulunmuş, ölçeğin toplamında ise ,933 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Çalışma öncesinde Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, Valilik Makamından ve Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan gerekli resmi izinler alınmıştır (Sayı:T2020-500, Tarih:2020-09-16). Daha sonrasında öğretmenler ile zoom üzerinden görüşülüp gerekli açıklamalar yapılmış ve ölçek formları dağıtılmıştır. 20 dakikalık süre içerisinde gönüllülük esasına göre ölçek formlarının doldurulması istenmiştir. Ölçekler araştırma grubuna 2019-2020 eğitim-öğretim yılında uygulanmıştır.

2.5. İstatistiksel Analiz

Araştırmada demografik verileri değerlendirmek için frekans ve yüzde dağılımları analizi yapılmıştır. Verilerin yüzde frekans değerlerini gösteren betimsel istatistik, Pearson Korelasyon Analizi ve değişkenlerin birbirini yordama

biçimlerini belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiki analizler SPSS 22.0 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Yapılan analizlerde istatistiki anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 3.1. Örgütsel sinizm ve örgütsel adalet alt boyut puanları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler ile ilgili Pearson Korelasyon analizi bulguları

				1	2	3	4	5	6	7	8
Örgütsel Sinizm	1	Bilişsel	r	1	.749**	.560**	.845**	-.910**	-.557**	-.560**	-.577**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	2	Duyuşsal	r	.749**	1	.583**	.902**	-.533**	-.543**	-.504**	-.555**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
3	Davranışsal	r	.560**	.583**	1	.788**	-.348**	-.343**	-.348**	-.361**	
		p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
4	Toplam	r	.910**	.902**	.788**	1	-.562**	-.567**	-.539**	-.585**	
		p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Örgütsel Adalet	5	Dağıtımsal	r	-.557**	-.533**	-.348**	-.562**	1	.865**	.804**	.934**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	6	İşlemsel	r	-.560**	-.543**	-.343**	-.567**	.865**	1	.906**	.980**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	7	Etkileşimsel	r	-.529**	-.504**	-.348**	-.539**	.804**	.906**	1	.937**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	8	Toplam	r	-.577**	-.555**	-.361**	-.585**	.934**	.980**	.937**	1
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

** $p\leq 0.01$

Tablo 3.1 incelendiğinde, örgütsel sinizm düzeyi ile örgütsel adalet algısı arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bilişsel sinizm, duyuşsal sinizm ve toplam örgütsel sinizm ile dağıtımsal, işlemsel, etkileşimsel ve toplam örgütsel adalet algısı arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,01$), davranışsal sinizm ile dağıtımsal, işlemsel, etkileşimsel ve toplam örgütsel adalet algısı arasında negatif ve orta düzeyin altında anlamlı ilişki olduğu ($p<0,01$) görülmektedir.

Tablo 3.2. Örgütsel sinizm ve örgütsel adalet arasındaki regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Örgütsel Sinizm		Sig.
	Beta	t	
Örgütsel Adalet	-.497	20.751	0.000**
R ²		.342	
F		76.868	

*($p\leq 0.05$)

Tablo 3.2 incelendiğinde kurulan regresyonun %1 anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,01$). R² değeri incelendiğinde bireylerin örgütsel adalet algılarının örgütsel sinizm algıları üzerindeki değişimin yaklaşık %34.2'sinin bireylerin sahip oldukları örgütsel adalet algıları ile açıklandığı görülmektedir. Bireylerin sahip oldukları örgütsel adalet algılarının örgütsel sinizm algıları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Beta: -.467). Buna göre bireylerin sahip oldukları örgütsel adaletin örgütsel sinizm üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Araştırmada bağımlı değişkenler arasındaki korelasyon ve etkiler incelendiği zaman örgütsel adalet algısı alt boyutlarına ilişkin algı düzeyi ile örgütsel sinizm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre örgütsel adalet algısının örgütsel sinizm düzeyinin negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu kapsamda beden eğitimi öğretmenlerinde örgütsel adalet algısı yükseldikçe örgütsel sinizm düzeyinin de azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin örgütsel adalet algılarının yüksek olmasının öğretmenlerin görev yaptıkları kurumlara karşı olumlu tutumlar geliştirmelerine katkı sağladığı bilinmektedir. Bu kapsamda örgütsel adalet algısı yüksek olan öğretmenlerde olumsuz bir örgütsel davranış olan örgütsel sinizm düzeyinin düşük olmasının muhtemel bir sonuç olduğu söylenebilir. Literatürde bu alanda yapılan benzer çalışmalarda da örgütsel adalet algısı ile örgütsel sinizm arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (*Kılıç & Toker, 2020; Korkmaz & Ünüvar, 2019; Kanbur & Canbek, 2018; Efeoğlu & İplik, 2011*). Öğretmenler üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğretmenlerin örgütsel adalet algıları ile örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmış, çalışmada söz konusu değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu bağlamda öğretmenlerde örgütsel adalet algısı yükseldikçe örgütsel sinizm düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir (*Şamdan & Atanur-Baskan, 2019*).

Okul öncesi öğretmenleri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğretmenlerin örgütsel sinizm düzeyleri ile ilişkili unsurlar ele alınmış, toplam 231 öğretmenin katıldığı çalışmanın sonunda örgütsel adalet algısı ile örgütsel sinizm düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (*Uludağ, 2018*). Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da (*Köybaşı ve ark., 2017; Bölükbaşıoğlu, 2013*) öğretmenlerde dağıtımsal adalet, etkileşimsel adalet ve işlemsel adalet algı düzeyi yükseldikçe örgütsel sinizm düzeyinin azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatürde yer alan çalışmalarda genellikle sınıf öğretmenleri ile okul öncesi öğretmenlerinin örgütsel adalet algılarının ve örgütsel sinizm düzeylerinin ele alındığı çalışmalar yer almakta olup, beden eğitimi öğretmenleri üzerinde bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bilindiği gibi örgütsel adalet algısı ve örgütsel sinizm düzeyi öğretmenlerin meslek yaşamlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu kapsamda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde örgütsel adalet algısı ve örgütsel sinizm düzeyi ile ilişkili faktörlerin ele alındığı yeni çalışmalar yapılabilir. Konuya ilişkin daha geniş kapsamlı bulgulara ulaşabilmek için daha büyük örneklem grupları ile benzer çalışmalar yürütülebilir.

Öğretmenlerin branşları gereği iş yoğunlukları birbirinden farklı olabilmektedir. Bunun yanında branşlarına göre öğretmenlerin gerek okul yönetimleri gerekse de diğer öğretmenler ile ilişkileri birbirinden farklı olabilmektedir. Bu noktada öğretmenlerde branş değişkenine göre örgütsel adalet algısı ve örgütsel sinizm düzeyinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Demografik değişkenlerin yanında öğretmenlerin örgütsel adalet ve örgütsel sinizm algıları görev yapılan kurumun örgüt iklimi ve örgüt kültüründen etkilenebilmektedir. Bunun yanında paydaşlar arasındaki ilişkilerin ve iletişimin etkinliği de örgütsel adalet algısı ve örgütsel sinizm üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bu kapsamda beden

eğitimi ve spor öğretmenlerinde algılanan örgüt iklimi, örgüt kültürü ve örgütsel iletişim değişkenlerine göre örgütsel adalet algısı ve örgütsel sinizm düzeyinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Öğretmenlerin örgütsel adalet algıları ile örgütsel sinizm düzeylerini etkileyen diğer bir unsur yönetici davranışlarıdır. Bu kapsamda öğretmenlerin algıladıkları yönetici davranışlarına (etik davranışlar, liderlik davranışı, mobbing vb.) göre örgütsel adalet ve örgütsel sinizm düzeylerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

6. ETİK BEYANI

Çalışma öncesinde Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, Valilik Makamından ve Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan gerekli resmi izinler alınmıştır (Sayı:T2020-500, Tarih:2020-09-16).

7. YAZAR KATKILARI

Araştırma yüksek lisans tezinden üretildiği için tüm süreç her iki yazar tarafından birlikte gerçekleştirildi.

8. KAYNAKLAR

- Abraham, R. (2004). *Organizational cynicism: Definitions, bases, and consequences*. Edwin Mellen Press.
- AL-Abrow, H. (2018). The effect of perceived organisational politics on organisational silence through organisational cynicism: Moderator role of perceived support. *Journal of Management & Organization*, 1-20. <https://doi.org/10.1017/jmo.2018.62>.
- Bölükbaşıoğlu, K. (2013). *Öğretmenlerin örgütsel adalet algıları ile örgütsel sinizm tutumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Brandes, P., Dharwadkar, R. and Dean Jr., J.W. (1999) Does organizational cynicism matter? Employee and supervisor perspectives on work outcomes. *The 36th Annual Meeting of the Eastern Academy of Management*, Philadelphia, 1-33.
- Efeoğlu, İ.E., & İplik, E. (2011). Algılanan örgütsel adaletin örgütsel sinizm üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik ilaç sektöründe bir uygulama. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 343-360. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/50721>
- Erdost, H.E., Karacaoğlu, K. ve Reyhanoğlu, M. (2007) Örgütsel sinizm kavramı ve ilgili ölçeklerin Türkiye'deki bir firmada test edilmesi. *15. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, Sakarya, 514-524. <https://acikerisim.nevsehir.edu.tr/handle/20.500.11787/1891>
- Helvacı, M.A. (2010). Örgütsel sinizm. İçinde H.B. Memduhoğlu., & K. Yılmaz (Eds.), *Yönetimde yeni yaklaşımlar* (ss. 384-396). Pegem Akademi. https://www.researchgate.net/profile/Binali-Tunc/publication/321694334_Orgutsel_bilgi_yonetimi/links/5bc4872192851c88fd6a6e16/Oerguetsel-bilgi-yoenetimi.pdf
- James, M.S. (2005). *Antecedents and consequences of cynicism in organizations: An examination of the potential positive and negative effects on school systems*. The Florida State University.
- Kanbur, E., & Canbek, M. (2018). Algılanan örgütsel adaletin örgütsel sinizm üzerine etkisi: Algılanan örgütsel desteğin aracılık rolü. *Business & Management Studies: An International Journal*, 6(3), 36-57. <https://doi.org/10.15295/bmij.v6i3.317>
- Karacaoğlu, K., & Ince, F. (2012). Reliability and validity of the Turkish version of Brandes, Dharwadkar, and Dean's (1999) organizational cynicism scale: the case of organized industrial zone, Kayseri. *Business and Economics Research Journal*, 3(3), 1-77. [http://www.berjournal.com/wp-content/plugins/downloads-manager/upload/BERJ%203\(3\)12%20Article%205%20pp.77-92.pdf](http://www.berjournal.com/wp-content/plugins/downloads-manager/upload/BERJ%203(3)12%20Article%205%20pp.77-92.pdf)
- Kerse, G., & Karabey, C. N. (2017). Algılanan örgütsel desteğin örgütsel özdeşleşmeye etkisi: Örgütsel sinizmin aracı rolü. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(4), 375-398. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/578911>
- Kılıç, S., & Toker, K. (2020). Örgütsel adalet ile örgütsel sinizm arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Yaşar University*, 15(58), 288-303. <https://doi.org/10.19168/jyasar.499909>
- Korkmaz, B., & Ünüvar, Ş. (2019). Otel çalışanlarının örgütsel adalet algılarının örgütsel sinizm düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 443-462. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/912349>
- Köybaşı, F., Uğurlu, C. T., & Öncel, A. (2017). Öğretmenlerin örgütsel adalet algıları ile örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1-14. <https://doi.org/10.17679/inuefd.285527>

- Mantere, S., & Martinsuo, M. (2001, July 5-7). *Adopting and questioning strategy: Exploring the roles of cynicism and dissent* [Conference presentation]. *17th EGOS-European Group for Organisation Studies Colloquium*, HUT, Finland.
- Mataş Sancak, Y. (2014). *Etik liderlik örgütsel adalet ve örgütsel sinizm üzerine bir uygulama* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Niehoff, B. P., & Moorman, R. H. (1993). Justice as a mediator of the relationship between methods of monitoring and organizational citizenship behavior. *Academy of Management Journal*, 36(3), 527-556. <https://doi.org/10.5465/256591>
- Polat, S. (2007). *Ortaöğretim öğretmenlerinin örgütsel adalet algıları, örgütsel güven düzeyleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Shea, L. (2010). *The cynic enlightenment: Diogenes in the salon*. JHU Press.
- Şamdan, T., & Baskan, G.A. (2019). Öğretmenlerin algılarına göre örgütsel adalet ve örgütsel sinizm arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 17-40. <https://doi.org/10.9779/pauefd.479173>
- Tokgöz, N., & Yılmaz, H. (2008). Örgütsel sinisizm: Eskişehir ve Alanya'daki otel işletmelerinde bir uygulama. *Anadolu University Journal of Social Sciences*, 8(2). <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=e291cbf0-5d7e-45ae-b86e-c9b91741edd1%40pdc-v-sessmgr03>
- Uludağ, T. (2018). *Sınıf öğretmenlerinin örgütsel adalet algıları ile örgütsel sinizm tutumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Voleybol Hakemlerinin Empatik Eğilimleri ve Hakem Öz Yeterliklerinin İncelenmesi

Examining the Empathic Tendencies and Referee Self-Efficacy of Volleyball Referees

Kadir SEVİNÇ¹, Zinnur GEREK², Eylem ARSLAN¹

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ, Türkiye.

² Gaziantep Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı, Gaziantep, Türkiye.

ÖZ: Bu çalışmada voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz yeterliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, 2020-2021 sezonunda Türkiye Voleybol Federasyonuna bağlı ve aktif bir şekilde görev alan 436 voleybol hakem ve adayı (190 kadın, 246 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Empatik Eğilim Ölçeği ve Hakem Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Cinsiyet ve medeni durum değişkenine ait verilerin analizinde Independent T testi uygulanmıştır. Voleybol hakemlerinin yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi ve hakemlik derecesi ve hakemlik yılı değişkenlerinin analizinde One Way Anova testi uygulanmıştır. Voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi ve değişkenlerin birbirlerini yordama biçimlerini belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz yeterliklerinde cinsiyet, yaş, hakemlik derecesi ve hakemlik yılı düzeylerinde anlamlı farklar tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde cinsiyetin, yaşın, hakemlik derecesinin ve hakemlik yılının voleybol hakemlerinin empatik eğilimini ve hakem öz yeterlikleri düzeylerini belirleyicileri arasında yer aldığı ve hakemlerinin empatik eğilim puanlarının artması durumunda hakem öz yeterlik puanlarının da artacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: voleybol hakemi, empati eğilimi, hakem öz yeterlilik.

ABSTRACT: In this study, it was aimed to examine the empathic tendencies and referee self-efficacy of volleyball referees. The research group consists of 436 volleyball referees and candidates (190 Women, 246 Men) who are affiliated and actively involved in the Turkish Volleyball Federation in the 2020-2021 season. Personal Information Form, Empathic Tendency Scale and Referee Self-Efficacy Scale (HÖYÖ) were used as data collection tools in the study. Independent T test was used in the analysis of the data belonging to the gender and marital status variable. One Way Anova test was used to analyze the variables of age, education level, income level, refereeing degree and refereeing year of volleyball referees. Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between the empathic tendencies of volleyball referees and referee self-efficacy, and Simple Linear Regression analysis was used to determine the ways in which the variables predicted each other. As a result of the research, significant differences were found in the empathic tendencies and referee self-efficacy of volleyball referees in terms of gender, age, refereeing degree and refereeing years. When the results of the research are examined, it can be said that gender, age, refereeing degree and refereeing year are among the determinants of volleyball referees' empathic tendency and referee's self-efficacy levels, and that if the referees' empathic tendency scores increase, the referee's self-efficacy scores will also increase.

Keywords: pilates-mat exercises, depression, anxiety, life satisfaction.

ACIK ERİŞİM

Editör:

Deniz BEDİR
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Dr. Recep CENGİZ
Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Manisa, Türkiye.
Dr. Alparslan ÜNVEREN
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye.

İletişim:

Kadir SEVİNÇ
kadirsevinc09@gmail.com
Zinnur GEREK
zgerak@gmail.com
Eylem ARSLAN
2leylm.nymr47@gmail.com

Tarihler:

Geliş: 24.05.2021
Kabul: 30.05.2021
Yayınlanma: 30.06.2021

Künye:

Sevinç, K., Gerek, Z. & Arslan, E. (2021).
Voleybol Hakemlerinin Empatik Eğilimleri ve
Hakem Öz Yeterliklerinin İncelenmesi.
IntJourExerPsyc, 3(1):26-36. <https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.955462>

1. GİRİŞ

Spor, büyük ölçüde geniş etkileri olan ve zaman geçtikçe de daha fazla önem kazanan bir olay olarak öne çıkmaktadır. Bu süreç içerisinde bilim insanları tarafından kabul edilen, sosyolojik değerleri iyileştirmeyi öngören, sosyalleşme sürecinde etkileri olan, gruplar arası katmanları da almaktadır (Yetim, 2000). Spor, bazı bireyler için boş zamanı değerlendirmek ya da zamanın tümünü alacak olup meslek halinde yapılabilir. Günümüzde sporun sosyalleştirici, birleştirici, fiziksel ve ruhsal gelişimi sağlayıcı, rekabetçi ve yardımlaşmayı sağlayan etkileri vardır (Erkal, 1992). Ayrıca bireyler spor sayesinde takım veya gruba katılarak aidiyet duygusu kazanır ve yalnızlık hissiyatından kurtulur (Yıldırım, 2011). Voleybol sporunu, ilk kez 1895'te William Morgan tarafından file ile ikiye ayrılmış bir alan üzerinde iki takımın karşılıklı olarak oynadığı bir oyun olarak tanımlamıştır. Voleybol branşına bakıldığında popüler spor dallarından biri olduğu görülmektedir. Voleybol branşı takım sporu olarak gibi görülse de bu sporun doğasında yer alan bireysel hareketleri de barındırır. Bireysel olarak yapılan hareketler ve bu hareketler arasındaki ahenk takım ruhu ve birlikteliğini ortaya çıkarır. Voleybol oyununda başarılı olabilmek için takım ruhu ve dayanışmaya ihtiyaç vardır. Oyuncuların birbirlerine karşı anlayış içinde olmaları başarının ortaya çıkması için kaçınılmaz bir durumdur. Voleybol oyuncularının oyun alanı ve oyun dışındaki sosyal yaşantılarındaki uyum takım ruhu ve takım bütünlüğü yönünden önemli kavramlardır. Bu nedenle takımdaki sporcular arasındaki iletişim ve empati seviyesi de önem taşımaktadır (Kabasakal & Şahan, 2009). Freud'a göre empati, en başta karşınızdaki bireyle özdeşleşmek ve daha sonra onun duygu ve fikirlerini taklit etme şeklinde kurulur (Freud, 1955). Bu şekilde başkalarını anlama gayretinde bulundurur ve bir fikir oluşturmayı sağlar. Empati, başka birisinin iç yaşantısına girerek, kişinin duygu ve düşüncelerini anlama kabiliyetinin yanında içe bakıştır (Özcan, 2002). Müsabaka sürecinde hakemler, takım kadrosu ve teknik ekip sürekli bir iletişim halindedir. Bu iletişim halinde oyuncu-hakem, hakem-teknik heyet arasındaki anlaşma durumu iletişimin kolaylaşması için önemlidir. Bu etkileşimin sağlıklı ve doğru olarak devam edebilmesi için empati önemlidir. Empati, insanlar birbirini anlayabilme becerisi olarak tanımlanabilir. Kişilerarası iletişim sorunlarının en aza indirilebilmesi açısından, bireyin bir olay anında kendini karşı taraftaki şahsın yerine koyması önemlidir. Empatinin takım sporlarında oyuncuların gelişimine önemli ölçüde etkisi vardır. Voleybol sporunun da bir takım sporu olmasından dolayı kişilerin gelişimine katkı sağladığı denilebilir. Bu gelişim, fiziksel gelişimin yanında ruhsal ve sosyal bir gelişimdir. Voleybol oyunun belirli kurallara uygun ve sistematik olarak uygulanabilmesi için hakemler oyunun vazgeçilmez bir unsurudur. Müsabaka esnasında hakemler kurallara göre hareket ettiğinden dolayı büyük yükümlülük oluşmaktadır. Bu yükümlülük hakemler için epeyce önemlidir. Hakem; birbirine rakip olan iki takım arasında objektif karar vererek elçi olan kişidir (Almak & Çebi, 2020). Hakem; oynanacak maçlar ile ilişkisi olan ve her şeyin kontrolünü elinde tutan kişidir. Oyuncularla birlikte sahada savaşıyor ve maçların sonuçlarında doğrudan etkili olan hakemler; "maçlarda kazanılan sayıları saptamak ve kurallara uygun davranış göstermeyenleri cezalandırmakla yetkili kişi olarak" maçların oyun kuralları dahilinde fair-play (dürüst-adil oyun) çerçevesinde mücadele edilmesi, sonuca varılması ve kurallara uyulması için güvence veren mutlak kişidir (Cengiz & Pulur, 2004). Hakemler çıktıkları maçlarda cesaretli ve net olabilmesi için, iyi güdülenme, özgüvenli olma, baskı altında hissederken hızlı ve objektif karar verme, doğru algılama, iyi konsantre, kaygı ve stresle baş eden kişilerdir (Doğan & Morali, 1996). Müsabaka anında sporcular kadar baskı altında oldukları söylenebilir. Bu baskılardan kurtulabilmek ve sporcu ve antrenörlerle olumlu iletişim kurabilmek için hakemlerin empatik eğilim seviyelerinin yüksek olması beklenir. Türkiye'de farklı liglerde görev alan voleybol

hakemlerinin empatik eğilim seviyelerinin belirlenmesi hakemlerin sergiledikleri tutum ve eylemlerin daha iyi açıklanmasını sağlayacaktır. Öz yeterlik ifadesi ilk defa Bandura tarafından ortaya atılmıştır. Bandura'ya göre, öz yeterlik, bir bireyin istenilen sonuca ulaşabilmek amacıyla davranışlarını verimli olarak meydana getirme düşüncesidir (Lightsey, 1999). Öz yeterlik, bireyin ilerleyen zamanlarda zor koşullarında üstesinden gelmek için başarılı olma düşüncesidir. Öz yeterlik, bireyin, değişik olayların üstesinden gelme, belirli bir davranışa ulaşma becerisi ve kapasitesi ile ilgili kendi hükmüdür (Karaçam & Pulur, 2017). Hakem öz yeterliği ise, hakemlerin mesleklerinde başarılı bir şekilde performans kapasitesine sahip olduklarına yönelik inanç derecesi olarak tanımlanmıştır (Karaçam & Pulur, 2017). Bu doğrultuda çalışmada; voleybol hakemlerinin örnek değişkenlere göre öz yeterlik düzeylerinin ve empatik eğilimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, büyük bir topluluğun bir konuyla ilgili görüşlerinin ya da özelliklerinin betimlenmesi amacıyla, seçilen örneklem üzerinde yürütülen nicel araştırma türlerinden tarama yöntemi (Fraenkel & Wallen, 2006) kullanılmıştır. Araştırma için Türkiye Voleybol Federasyonundan gerekli izinler alınmıştır ve voleybol hakemleri gönüllü bir şekilde araştırmaya katılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2020-2021 sezonunda Türkiye Voleybol Federasyonuna bağlı ve aktif bir şekilde görev alan 190 (%43.6)'nı kadın ve 246 (%56.4)'ı erkek olmak üzere toplam 436 voleybol hakem ve adayını oluşturmaktadır. Araştırma grubuna ait betimsel istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 2.1. Voleybol hakemlerinin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	190	43.6
Erkek	246	56.4
Yaş		
18-25	108	24.8
26-32	137	31.4
33-39	100	22.9
40 ve üzeri	91	20.9
Gelir Düzeyi		
800-1500 TL	97	22.2
1501-3000 TL	91	20.9
3001-5000 TL	102	23.4
5001 TL ve üzeri	46	33.5
Hakemlik Derecesi		
Aday	63	14.4
İl	239	54.8
Ulusal	134	30.7
Hakemlik Yılı		
3-8 Yıl	249	57.1
9-15 Yıl	102	23.4
16-21 yıl	55	12.6
22 ve üzeri	30	6.9

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı 3 kısımdan oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan ve voleybol hakemlerinin cinsiyet, yaş, hakemlik derecesi ve hakemlik yılı ilişkin soruların sorulduğu form düzenlenmiştir. İkinci bölümde ise Myers ve ark. (2012) tarafından geliştirilen, Karaçam ve Pulur (2017a) tarafından Türkçeye uyarlanan beşli likert dereceleme biçiminde oluşturulmuş, 18 madde ve 5 alt boyutu bulunan “Hakem Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Beş faktörlü yapı için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları fiziksel yeterlik alt boyutu için 0.87, baskı alt boyutu için 0.87, karar verme alt boyutu için 0.85, iletişim alt boyutu için 0.80 ve oyun bilgisi alt boyutu için 0.71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplamı için hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise 0.90’dır. Bu araştırma için tekrardan analiz edinilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı fiziksel yeterlik alt boyutu için 0.88, oyun bilgisi alt boyutu için 0.84, karar verme alt boyutu için 0.82, baskı alt boyutu için 0.92 ve iletişim alt boyutu için 0.81 olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplamı için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91’dir. Üçüncü bölümde ise Dökmen (1988) tarafından geliştirilen, 5’li likert türünde olup 20 maddeden oluşan “Empatik Eğilim Ölçeği” kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 21 programına aktarılmış ve istatistiki analizler yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.5$ kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan voleybol hakemlerinin demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için grafik testlerinden Q-Q grafiğine, Box Plot grafiğine ve Histogram grafiğine bakılmış, analitik testlerden Shapiro-Wilk ve Kolmogorov- Smirnov testleri uygulanmıştır. Yapılan normallik testleri sonucu verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir ve bu doğrultuda parametrik testler yapılmıştır. Cinsiyet ve medeni durum değişkenine ait verilerin analizinde Independent T testi uygulanmıştır. Voleybol hakemlerinin yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, hakemlik derecesi ve hakemlik yılı değişkenlerinin analizinde One Way Anova testi uygulanmıştır. One Way Anova testi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerinden LSD yapılmıştır. Ayrıca voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi ve değişkenlerin birbirlerini yordama biçimlerini belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 3.1. Voleybol hakemlerinin empatik eğilim ve hakem öz-yeterlilik ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması (Independent T testi)

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p	
Hakem Öz-Yeterlilik	Fiziksel Yeterlilik	Kadın	190	4.58	.56	-3.12	.002*
		Erkek	246	4.73	.44		
	Baskı	Kadın	190	4.43	.75	-3.93	.001**
		Erkek	246	4.65	.59		
	Karar Verme	Kadın	190	4.45	.60	-4.87	.000**
		Erkek	246	4.69	.42		
	Oyun Bilgisi	Kadın	190	4.69	.50	-1.97	.049*
		Erkek	246	4.78	.39		
	İletişim	Kadın	190	4.72	.43	-.751	.453
		Erkek	246	4.75	.40		

	Toplam	Kadın	190	4.58	.42	-3.89	.000**
		Erkek	246	4.72	.32		
Empatik Eğilim	Toplam	Kadın	190	4.01	.33	1.16	.246
		Erkek	246	3.97	.34		

*p≤0.05, **p≤0.01

Voleybol hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde hakem öz yeterlik ölçeğinin baskı, karar verme ve hakem öz yeterlik toplam puan ortalamalarında erkek voleybol hakemleri lehinde yüksek düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir (p≤0.01). Hakem öz yeterlik ölçeğinin fiziksel yeterlik ve oyun bilgisi alt boyutlarında erkek voleybol hakemleri lehinde anlamlı fark tespit edilmiştir (p≤0.05). Hakem öz yeterlik ölçeğinin iletişim alt boyutunda ve empatik eğilim ölçeğinin toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 3.2. Voleybol hakemlerinin empatik eğilim ve hakem öz-yeterlilik ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre karşılaştırılması (One Way Anova testi)

		Yaş	n	\bar{x}	ss	f	p	Anlamlı fark
Hakem Öz Yeterlilik	Fiziksel Yeterlilik	a) 18-25	108	4.73	.46	1.369	.252	
		b) 26-32	137	4.68	.49			
		c) 33-39	100	4.63	.56			
		d) 40 ve üzeri	91	4.59	.52			
	Baskı	a) 18-25	108	4.54	.67	.499	.683	
		b) 26-32	137	4.54	.64			
		c) 33-39	100	4.53	.72			
		d) 40 ve üzeri	91	4.63	.67			
	Karar Verme	a) 18-25	108	4.52	.53	1.658	.175	
		b) 26-32	137	4.62	.51			
		c) 33-39	100	4.55	.60			
		d) 40 ve üzeri	91	4.67	.41			
	Oyun Bilgisi	a) 18-25	108	4.70	.52	1.466	.223	
		b) 26-32	137	4.73	.43			
		c) 33-39	100	4.72	.45			
		d) 40 ve üzeri	91	4.83	.33			
	İletişim	a) 18-25	108	4.71	.47	.964	.410	
		b) 26-32	137	4.71	.43			
		c) 33-39	100	4.79	.45			
		d) 40 ve üzeri	91	4.77	.33			
Toplam	a) 18-25	108	4.65	.38	.266	.850		
	b) 26-32	137	4.65	.38				
	c) 33-39	100	4.65	.40				
	d) 40 ve üzeri	91	4.69	.34				
Empatik Eğilim	Toplam	a) 18-25	108	3.92	.35	3.211	.012*	1<3
		b) 26-32	137	4.01	.34			
		c) 33-39	100	4.06	.35			
		d) 40 ve üzeri	91	3.96	.29			

*(p≤0.05)

Voleybol hakemlerinin yaş değişkenine göre incelendiğinde empatik eğilim toplam puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmiştir (p≤0.05). Yaşı 33-39 (\bar{x} =4.06) olan hakemlerin empatik eğilim toplam puan ortalamaları 18-25 (\bar{x} =3.92) olan hakemlerden daha yüksektir. Voleybol hakemlerinin hakem öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarının ve toplam puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05). Voleybol hakemlerinin medeni durum değişkenine göre incelendiğinde hakem öz yeterlik ve empatik eğilim alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05). Voleybol hakemlerinin eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde hakem öz yeterlik ve empatik eğilim alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 3.3. Voleybol hakemlerinin empatik eğilim ve hakem öz-yeterlilik ölçeğinden aldıkları puanların hakemlik derecesi değişkenine göre karşılaştırılması (One Way Anova testi)

		Hakemlik Derecesi	n	\bar{x}	ss	f	p	Anlamlı fark
Hakem Öz Yeterlilik	Fiziksel Yeterlilik	a) Aday	63	4.62	.47	.294	.745	-
		b) İl	239	4.66	.53			
		c) Ulusal	134	4.68	.47			
	Baskı	a) Aday	63	4.48	.71	2.359	.096	-
		b) İl	239	4.52	.70			
		c) Ulusal	134	4.66	.60			
	Karar Verme	a) Aday	63	4.50	.50	7.102	.001**	a<c b<c
		b) İl	239	4.53	.57			
		c) Ulusal	134	4.73	.40			
	Oyun Bilgisi	a) Aday	63	4.71	.47	6.950	.001**	a<c b<c
		b) İl	239	4.68	.49			
		c) Ulusal	134	4.86	.28			
	İletişim	a) Aday	63	4.69	.46	1.380	.253	-
		b) İl	239	4.73	.41			
		c) Ulusal	134	4.78	.39			
	Toplam	a) Aday	63	4.60	.35	4.143	.017*	a<c b<c
		b) İl	239	4.63	.41			
		c) Ulusal	134	4.74	.31			
Empatik Eğilim	Toplam	a) Aday	63	3.95	.30	.488	.614	-
		b) İl	239	3.99	.36			
		c) Ulusal	134	4.00	.31			

*p≤0.05, **p≤0.01

Voleybol hakemlerinin hakemlik derecesi değişkenine göre incelendiğinde karar verme ve oyun bilgisi alt boyut puan ortalamalarında yüksek düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir (p≤0.01). Ulusal voleybol hakemlerinin (\bar{x} =4.73) karar verme alt boyut puan ortalamaları Aday (\bar{x} =4.50) ve il (\bar{x} =4.53) hakemlerinden daha yüksektir. Ulusal voleybol hakemlerinin (\bar{x} =4.86) oyun bilgisi alt boyut puan ortalamaları aday (\bar{x} =4.71) ve il (\bar{x} =4.68) hakemlerinden daha yüksektir. Voleybol hakemlerinin hakem öz yeterlik toplam puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmiştir (p≤0.05). Ulusal voleybol hakemlerinin (\bar{x} =4.86) hakem öz yeterlik toplam puan ortalamaları aday (\bar{x} =4.60) ve il (\bar{x} =4.63) hakemlerinden daha yüksektir. Voleybol hakemlerinin hakemlik derecesi değişkenine göre incelendiğinde fiziksel yeterlik, baskı ve iletişim alt boyutları ve empatik eğilim toplam puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 3.4. Voleybol hakemlerinin empatik eğilim ve hakem öz-yeterlilik ölçeğinden aldıkları puanların hakemlik yılı değişkenine göre karşılaştırılması (One Way Anova testi)

		Hakemlik Yılı	n	\bar{x}	ss	f	p	Anlamlı fark
Hakem Öz Yeterlilik	Fiziksel Yeterlilik	a) 3-8 yıl	249	4.66	.53	.242	.867	-
		b) 9-15 yıl	102	4.66	.50			
		c) 16-21 yıl	55	4.70	.43			
		d) 22 yıl ve üzeri	30	4.61	.48			
	Baskı	a) 3-8 yıl	249	4.52	.65	.941	.421	-
		b) 9-15 yıl	102	4.58	.69			
		c) 16-21 yıl	55	4.59	.76			
		d) 22 yıl ve üzeri	30	4.72	.60			
	Karar Verme	a) 3-8 yıl	249	4.51	.55	4.861	.002**	a<b a<c a<d
		b) 9-15 yıl	102	4.66	.52			
		c) 16-21 yıl	55	4.70	.41			
		d) 22 yıl ve üzeri	30	4.80	.31			
Oyun Bilgisi	a) 3-8 yıl	249	4.68	.48	4.190	.006*	a<b	

		b) 9-15 yıl	102	4.79	.45			a<c
		c) 16-21 yıl	55	4.86	.25			a<d
		d) 22 yıl ve üzeri	30	4.88	.25			
	İletişim	a) 3-8 yıl	249	4.71	.44	1.307	.271	-
		b) 9-15 yıl	102	4.80	.33			
		c) 16-21 yıl	55	4.76	.44			
		d) 22 yıl ve üzeri	30	4.75	.35			
	Toplam	a) 3-8 yıl	249	4.62	.40	2.145	.094	-
		b) 9-15 yıl	102	4.70	.39			
		c) 16-21 yıl	55	4.73	.28			
		d) 22 yıl ve üzeri	30	4.74	.29			
Empatik Eğilim	Toplam	a) 3-8 yıl	249	3.94	.34	4.247	.006*	a<b
		b) 9-15 yıl	102	4.08	.35			
		c) 16-21 yıl	55	3.98	.28			
		d) 22 yıl ve üzeri	30	4.03	.36			

*(p≤0.05)

Voleybol hakemlerinin hakemlik yılı değişkenine göre incelendiğinde karar verme ve oyun bilgisi alt boyut puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmiştir (p≤0.05). Hakemlik yılı 22 ve üzeri (\bar{x} =4.80) olan hakemlerin karar verme alt boyut puan ortalamaları 3-8 yıl (\bar{x} =4.51), 9-15 yıl (\bar{x} =4.66) ve 16-21 yıl (\bar{x} =4.70) olan hakemlerden daha yüksektir. Hakemlik yılı 22 ve üzeri (\bar{x} =4.88) olan hakemlerin oyun bilgisi alt boyut puan ortalamaları 3-8 yıl (\bar{x} =4.68), 9-15 yıl (\bar{x} =4.79) ve 16-21 yıl (\bar{x} =4.86) olan hakemlerden daha yüksektir. Voleybol hakemlerinin empatik eğilim toplam puanlarının ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmiştir (p≤0.05).

Hakemlik yılı 9-15 yıl (\bar{x} =4.08) olan hakemlerin empatik eğilim toplam puanlarının ortalamaları 3-8 yıl (\bar{x} =3.94) olan hakemlerden daha yüksektir.

Voleybol hakemlerinin hakemlik yılı değişkenine göre incelendiğinde fiziksel yeterlik, baskı, iletişim alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 4.5. Empatik eğilim ve hakem öz-yeterlilik alt boyut puanları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler ile ilgili Pearson Korelasyon analizi bulguları

			1	2	3	4	5	6	7	
HÖYÖ	1	Fiziksel Yeterlilik	r	1	.401**	.544**	.412**	.384**	.786**	.240**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	2	Baskı	r	.401**	1	.544**	.343**	.396**	.724**	.153**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	3	Karar Verme	r	.544**	.544**	1	.552**	.502**	.824**	.237**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	4	Oyun Bilgisi	r	.412**	.343**	.552**	1	.390**	.667**	.233**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	5	İletişim	r	.384**	.396**	.502**	.390**	1	.699**	.313**
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
6	Hakem Öz-Yeterlilik Toplam	r	.786**	.724**	.824**	.677**	.699**	1	.307**	
		p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
EEÖ	7	Empatik Eğilim Toplam	r	.240**	.153**	.237**	.233**	.313**	.307**	1
			p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

*p≤0.05, **p≤0.01

Tablo 4.5'te verilen Pearson Korelasyon analizine göre voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz-yeterlik puanları ve toplam puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0.01$).

Tablo 3.6. Empatik eğilim ve hakemlik öz-yeterlilik arasındaki regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Empatik Eğilim		
	Beta	t	p
Hakem Öz-Yeterlilik	.277	14.005	0.000**
R ²		.095	
F		45.305	

** $p \leq 0.01$

Yapılan regresyon analizi sonucunda Empatik Eğilimin Hakemlerin Öz Yeterliği puanlarının %1'ini açıkladığı gözlenmiştir ($p < 0,01$).

4. TARTIŞMA

Sportif müsabakaların adil oyun çerçevesinde skor ve gidişatında büyük etkisi olduğuna inanılan hakemlerin fizyolojik ve psikolojik durumlarının yanı sıra kural bilgisi ve tecrübelerinin de verdikleri kararlar üzerindeki etkisi büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda çalışmamızda, müsabakanın yürütülmesinde vazgeçilmez bir unsur olan voleybol hakemlerinin hakem öz yeterlik düzeyleri ve empatik eğilimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2020-2021 sezonunda Türkiye Voleybol Federasyonuna bağlı ve aktif bir şekilde görev alan voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ile hakem öz yeterliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bu çalışmada; Voleybol hakemlerinin hakem öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkek voleybol hakemlerin fiziksel yeterlik, baskı altında kalmama, karar verme, oyun bilgisi ve genel öz yeterlik puanlarının kadın voleybol hakemlerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sarıdede (2018), yaptığı araştırmada erkek voleybol hakemlerinin fiziksel yeterlik, karar verme ve genel öz yeterliği açısından kadın voleybol hakemlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Koçak (2019), erkek voleybol hakemlerinin fiziksel yeterlik ve karar verme öz yeterlik puanlarının kadın hakemlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir diğer bir araştırmada Karaçam ve Pulur (2017)'un erkek basketbol hakemlerinin fiziksel yeterlik ve karar verme puanları kadın basketbol hakemlerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazındaki bu araştırma bulgusu verilerimizle benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmalarda, kadın futbol hakemlerinin algılanan stres seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ve kendilerine olan güvenin erkeklere göre daha düşük olduğu belirtilmiştir (Baştuğ ve ark., 2016). Bu durum ile beraber kadınların fiziksel anlamda erkeklerden farklı olması bu sonuca etken olarak yorumlanabilir.

Çalışmamızda voleybol hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre empatik eğilim puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Empatik eğilimin cinsiyet değişkeni açısından incelendiği çalışmalarda cinsiyet ile empatik eğilim arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir (Beyaz, 2016; Öztürk ve ark., 2004; Yılmaz & Akyel, 2018; Öznur ve ark., 2018). Bu çalışmalar çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Bu sonuca paralel olmayan çalışmalar da bulunmaktadır. Empatik eğilimin cinsiyet değişkeni açısından incelendiği çalışmalarda kadınlar lehine

anamlı farklılık olduğu gözlenmiştir (*Durak & Vurgun, 2016; Seymen, 2007; Rehber, 2007; Akbulut & Sağlam, 2010*). Bu sonuç kadınların erkeklere nazaran daha duygusal olmaları ile ilgili olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Voleybol hakemlerinin yaş değişkenine göre fiziksel yeterlik, baskı altında kalmama, karar verme, oyun bilgisi ve genel hakem öz yeterlik puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Ekmekçi (2018) tarafından basketbol hakemlerinin yer aldığı çalışmada yaş değişkeninin oyun bilgisi, baskı altında kalmama, iletişim yeterliği ve genel hakem öz yeterliği puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Karaçam ve Pulur (2017)'un futbol, basketbol ve hentbol hakemleri ile yapmış olduğu çalışmada yaş ile fiziksel yeterlik arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermekte ve yaş değişkeninin genel hakem öz yeterliğinde etken olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Voleybol hakemlerinin yaş değişkenine göre empatik eğilim puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. 33-39 yaş arasında olan voleybol hakemlerinin empatik eğilim puanları 18-25 yaş arasında olan hakemlere göre daha yüksektir. Empatik eğilimin yaş değişkeni açısından incelendiği çalışmalarda yaş ile empatik eğilim arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (*Esentaş ve ark., 2017; Akpınar ve ark., 2018; Yağan ve ark., 2018*). Çalışmada 18-25 yaş ve 33-39 yaş grupları arasında empatik eğilim puanlarının anlamlı fark çıkması literatürdeki çalışmalara paralellik göstermemektedir. Literatürde yer alan araştırmalar futbol, basketbol ve hentbol gibi temas içeren branşlardır. Temas içeren sporlarda hakem, sporcu ve antrenörler arasındaki sözlü ve sözsüz iletişim çok daha fazladır. Elde edilen çalışma bulgularının literatürle çelişmesinin sebebinin seçilen branş farklılığının ve sosyodemografik özelliklerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Voleybol hakemlerinin hakemlik derecesi değişkenine göre karar verme, oyun bilgisi ve genel hakem öz yeterlik puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Ulusal voleybol hakemlerinin aday voleybol hakemlerine göre puanları daha yüksektir. Sarıdede (2018) tarafından yapılan çalışmada il ve uluslararası voleybol hakemlerinin karar verme ve oyun bilgisi puanlarının aday voleybol hakemlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aksu (2016) tarafından yapılan diğer çalışmada ulusal, ulusal yardımcı, bölgesel ve bölgesel yardımcı hakem gibi farklı seviyede görev alan futbol hakemlerinin il hakemlerine göre hakem öz yeterlikleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Voleybol hakemlerinin hakemlik dereceleri arttıkça farklı zorluklar içeren çok sayıda maça çıkması ve bu dereceleri elde ederken kazanılan bilgi ve tecrübe karar verme, oyun bilgisi ve genel hakem öz yeterliği gelişiminde önemli bir etken olarak yorumlanabilir. Voleybol hakemlerinin hakemlik derecesi değişkenine göre empatik eğilim puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Empatik eğilimin hakemlik derecesi açısından incelendiği çalışmalarda hakemlik derecesi ile empatik eğilim arasında herhangi bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (*Diotaiuti ve ark., 2017; Cengiz ve ark., 2012; Doğan ve ark., 2019*). Hakemlik derecesi empatik eğilimi açısından önemli bir etken olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Voleybol hakemlerinin hakemlik yılı değişkenine göre karar verme ve oyun bilgisi alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. 3-8 yıl arasında görev yapan voleybol hakemlerinin 9-15 yıl, 16-21 yıl ve 22 yıl üzerinde görev yapan hakemlere göre karar verme ve oyun bilgisi alt boyut puanları düşüktür. Aksu (2016) ve Sarıdede (2018) tarafından yapılan çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Voleybol hakemlerinin hakemlik yıllarının artmasıyla beraber daha fazla maça görev almanın yanı sıra yeni bilgi ve tecrübeler edinmektedir. Bu bağlamda genel hakem öz yeterliğinde hakemlik yılı önemli bir etken olarak yorumlanabilir. Voleybol hakemlerinin hakemlik yılı değişkenine göre empatik eğilim puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. 9-15 yıl arasında hakemlik yapan voleybol

hakemlerinin 3-8 yıl arasında hakemlik yapan voleybol hakemlerine göre empatik eğilim puanları yüksektir. Ancak 16-21 yıl ve 22 yıl üzerinde hakemlik yapanların empatik eğilimlerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Öztürk ve ark. (2004), Sülün (2013), Almak ve Çebi (2020) tarafından yapılan çalışmalarda genel olarak görev yapma yılının empatik eğilimi üzerinde önemli bir etken olmadığı tespit edilmiştir. Voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz yeterlik puanları ve toplam puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre voleybol hakemlerinin empatik eğilim puanlarının artması durumunda hakem öz yeterlik puanlarının da artacağı söylenebilir. Araştırma sonucunda voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz yeterliklerinde cinsiyet, yaş, hakemlik derecesi ve hakemlik yılı düzeylerinde anlamlı farklar tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde cinsiyetin, yaşın, hakemlik derecesinin ve hakemlik yılının voleybol hakemlerinin empatik eğilimini ve hakem öz yeterlikleri düzeylerini belirleyicileri arasında yer aldığı ve hakemlerinin empatik eğilim puanlarının artması durumunda hakem öz yeterlik puanlarının da artacağı söylenebilir.

5. ETİK BEYANI

Bu çalışma Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurulu tarafından incelenmiş ve onaylanmıştır (T2020-245,2020-09-16). Katılımcılar bu çalışmaya katılmak için yazılı bilgilendirilmiş onamlarını verdiler.

6. YAZAR KATKILARI

Araştırmanın veri toplama ve literatür taraması bölümü KS ve EA, yöntem ve tartışma bölümleri ZG, giriş ve bulgular tüm yazarlar tarafından hazırlanmıştır.

7. KAYNAKLAR

- Akbulut, E., & Sağlam, H. İ. (2010). Sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1068-1083. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1484/639>
- Akpınar, Ö., Çolakoğlu, T., Akpınar, S., & Kahraman, A. (2018). Atletizm sporcularının empati kurma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60). <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2880>
- Aksu, A. (2016). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Almak, M.N. & Çebi, M. (2020). Ulusal voleybol hakemlerinin empati eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of International Social Research*, 69(1), 1445-1452. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4055>
- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., & Karadeniz, F. (2016). Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5399-5406. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4213/2020>
- Beyaz, Ö. (2016). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Cengiz, R., & Pulur, A. (2004). Hakemlerin fair play olaylarına bakış açıları. *Celal Bayar Üniversitesi Spor Felsefesi ve Sosyal Bilimleri Sempozyumu*, Manisa, Türkiye, 17-20.
- Diotaiuti, P., Falese, L., Mancone, S., & Purromuto, F. (2017). A structural model of self-efficacy in handball referees. *Frontiers in Psychology*, 8, 811. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00811>
- Doğan, B., & Morali, S. (1996). Futbolda seyirci taşkınlıkları ve bunun altında yatan psiko-sosyal nedenler. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(4), 16-21. <http://www.sporbilimleri.hacettepe.edu.tr/index.php?lang=tr&pid=3136&action=3>
- Doğar, Y., Bedir, F., Bedir, D., Erhan, S.E., & Şen, İ. (2019). Investigation of the self-efficacy and occupational attitude of students of the recreation Department of Tourism and Sport Sciences Faculties of Gazi and Atatürk Universities, Turkey. *Educational Research and Reviews*, 14(2), 44-50. <https://doi.org/10.5897/ERR2018.3630>

- Dorak, F., & Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 73-77. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000060
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 21(1), 155-190. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000999
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 21(1), 155-190. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000999
- Ekmekçi, R. (2008). *Basketbol hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların geliştirilmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Erkal, M.E. (1992). *İktisadi kalkınmanın kültür temelleri*. Der Yayınları.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education. (6th ed.)*. McGraw-Hill International Edition.
- Freud, S. (1955). Group psychology and the analysis of the ego. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVIII (1920-1922): Beyond the Pleasure Principle, Group Psychology and Other Works* (ss. 65-144).
- Kabasakal, K., & Şahan, H. (2009). *Voleybol öğretim yöntemleri (1)*. Şelale Ofset Matbaa.
- Karaçam, A., & Pular, A. (2017). Examining the relationship between referee self-efficacy and general self-efficacy levels of football, basketball and handball referees. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1571-1579. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050914>
- Karaçam, A., & Pular, A. (2017). Hakem Öz Yeterlik Ölçeği'nin (HÖYÖ) Türkçeye uyarlama çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 118-128. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1028928>
- Koçak, Ç.V. (2019). Voleybol hakemlerinin hakem öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 33-40. <https://doi.org/10.33689/spormetre.552892>
- Lightsey, R. (1999). Albert Bandura and the exercise of self-efficacy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Guillén, F., & Dithurbide, L. (2012). Development of, and initial validity evidence for, the Referee Self-Efficacy Scale: A multistudy report. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(6), 737-765. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.6.737>
- Özcan, T. C. (2002). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların anne-babalarının empati düzeyi ile aile işlevlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gülhane Askeri Tıp Akademisi.
- Öztürk, F., Koparan, Ş., HAŞIL, N., Mehmet, E. F. E., & Özkaya, G. (2004). Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 19-25. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000014
- Rehber, E. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Sarıdede, Ş.K. (2018). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Seymen, S. (2007). *K.K.T.C. Gazimağusa Devlet Hastanesinde çalışan yüksek hemşire ve hemşirelerin empatik eğilimleri ile yatan hastaların hemşirelere karşı duydukları memnuniyet düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Sülün, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Topkar Matbaacılık.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yılmaz, İ., & Akyel, Y. (2008). Beden eğitimi öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 27-33. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1494962>

Kadınlarda Pilates-Mat Egzersizlerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi

The Psychological Health Effects of Pilates-Mat Exercises on Women

Gülten SANIOĞLU¹, Zeynep MAÇKALI²

¹Life Circle Psikoterapi ve Yaşam Merkezi Eğitim ve Danışmanlık, İstanbul, Türkiye.

²İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

ÖZ: Bu çalışmada kadınlarda pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine nasıl bir etkisi olduğu araştırılmıştır. Bu amaçla pilates-mat egzersizlerinin depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu üzerinde nasıl bir etkisi olduğu incelenmiştir. Araştırmaya deney (n=15) ve kontrol (n=15) grubu olmak üzere toplam 30 kadın katılmıştır. Araştırmada deney grubunda bulunan kadınlara 6 hafta boyunca haftada 3 gün ve günde 1 saat olmak üzere toplam 18 seans pilates egzersiz programı uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubunda yer alan kadınlar herhangi bir bedensel etkinliğe katılmamıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde “Beck Anksiyete Ölçeği”, “Beck Depresyon Envanteri” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler bağımlı ve bağımsız örneklem t-testleriyle değerlendirilmiştir. Bağımlı gruplar t-testiyle yapılan analizlerde etki büyüklüğü açısından fark görülmüştür (anksiyete için $t=7.31$, depresyon için $t=8.52$, yaşam doyumu için $t=-4.15$, $p<.05$), bağımsız gruplar t-testleriyle yapılan kıyaslamalarda sadece yaşam doyumu değişkeni açısından anlamlı bir etki olduğu görülmüştür (anksiyete için $t=-.47$, depresyon için $t=-1.47$ $p>.05$; yaşam doyumu $t=4.93$, $p<.01$). Sonuç olarak, 18-50 yaş grubunda bulunan kadınlara uygulanan 6 haftalık pilates egzersiz programının depresyon ve anksiyete düzeyinin azalmasına, bunun yanında yaşam doyum düzeyinin yükselmesine katkı sağlayabileceği, bu bağlamda stresle baş etmede destekleyici bir fiziksel egzersiz aktivitesi olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: egzersiz, pilates, depresyon, kaygı, yaşam doyumu.

ABSTRACT: The aim of this study is to examine the effects of pilates – mat exercises on psychological health of women. Thus, the effect of pilates-mat exercises on depression, anxiety and life satisfaction was investigated. 15 women were recruited as experimental (n=15) group participants and 15 women as control group participants. Totally 18 sessions of pilates exercise programme which lasted an hour / three days a week during six weeks period was applied to the experimental group. Meanwhile the control participants did not join any physical activity. ‘Beck Anxiety Scale’, ‘Beck Depression Inventory’ and ‘Scale of Life Satisfaction’ were used for the data collection. The paired samples and the independent samples t-tests were used for data analysis. Although dependent t-test analyses revealed significant differences in terms of anxiety $t=7.31$, for depression $t=8.52$ and for life satisfaction $t=-4.15$ ($p<.05$), the independent groups t-tests showed that a significant effect was found only in terms of life satisfaction ($t=4.93$, $p<.01$). In conclusion, it can be said that 6-week pilates exercise program applied to women in the 18-50 age group can contribute to the reduction of depression and anxiety levels, as well as to increase the level of life satisfaction, and also it can be used as a supportive physical exercise activity in coping with stress.

Keywords: exercise, pilates, depression, anxiety, life satisfaction.

AÇIK ERİŞİM

Editör:

Fatih AĞDUMAN

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Dr. Çiğdem ÖNER

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye.

Dr. Mehmet YILDIZ

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Ankara, Türkiye.

İletişim:

Gülten SANIOĞLU

gultensanioglu@hotmail.com

Zeynep MAÇKALI

zeynepmackali@gmail.com

Tarihler:

Geliş: 28.12.2020

Kabul: 27.05.2021

Yayınlanma: 30.06.2021

Künye:

Sanioğlu G. & Maçkali, Z. (2021). Kadınlarda pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *IntJourExerPsych*, 3(1):37-50. <https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.848304>

1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte fiziksel hareketsizlik artmıştır. İş hayatında rekabetin artmasıyla birlikte daha fazla strese maruz kalınmaktadır. Çağımızın en önemli sağlık problemlerinden biri olan stres, canlıların vücut fonksiyonlarını bozup, yaşamkaliteleriniolumsuz yönde etkilemektedir (*Gencer ve ark., 2015*). Modern yaşamla birlikte rekabet ve yarışmacılık, iş hayatında ve sosyal hayatta stresi artıran unsurlardır. Bireyler stresle baş edebilmek için bedensel ve ruhsal sağlıklarını korumak için farklı uygulamalara başvurma ihtiyacı duymaktadır (*Güçlü, 2001*).

Fiziksel egzersiz aktivitesi, bedensel hareketliliğini artırarak stresin azaltılmasına yardımcı olur. Fiziksel egzersiz aktiviteleri, düzenli olarak yapıldığında zaman ve yere bağımlı olarak egzersiz yapma alışkanlığı edinilmesini amaçlar. Fiziksel egzersizler, planlı olarak uygulanırken germe, gevşeme, esnetme, güçlendirme gibi yöntemler uygulanır (*Ardıç, 2014*). Fiziksel egzersizlerin bedenle birlikte zihni de rahatlattığı bilimsel araştırmalarda gösterilmiştir ve egzersiz psikolojisi bilim olarak sağlıklı bir yaşam için fiziksel egzersizin gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Egzersiz psikolojisinin temel odak noktası, akut ve kronik egzersizin, psikolojik, davranışsal, sosyal ve bilişsel sebep ve sonuçlarının neler olduğudur (*Buckworth & Dishman, 2002; akt. Yeltepe, 2012*).

Fiziksel egzersiz yapmak, bedensel ve ruhsal sağlığı korur. Pilates-mat egzersizlerinin zihne ve bedene hitap eden bir fiziksel ve zihinsel egzersiz türü olarak bedensel sağlığı (*Avşar, 2019*) ve ruhsal sağlığı (*Özdemir & Uysal, 2018*) koruduğu ve iyileştirdiği yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sorunları azalttığı da saptanmıştır (*Vancini ve ark., 2017*). Pilates egzersizlerinin kas gücünü artırarak fiziksel dayanıklılığı dakoruduğu ortaya konmuştur. Araştırmacılar aynı zamanda pilates-mat egzersizlerinin zihinsel yapı üzerinde etkilerini de incelemişlerdir. Bu araştırmalar, genellikle pilates-mat egzersizlerinin bedensel ve bilişsel etkileri üzerine yapılmıştır (*Damdelen, 2016*).

Depresyon, toplumlarda sıkça görülen bir ruhsal rahatsızlıktır. Depresyonun tedavisi yapılmadığı takdirde bedensel sorunlarla birlikte intihar ve erken ölüme de neden olabilecek sonuçları vardır (*Çelik & Hocaoglu, 2016*). Depresyon, sonuçları itibariyle ekonomik ve sosyal yönden bireyleri ve toplumları etkilemektedir. İş gücü kaybı ve tedavi masrafları oldukça yüksektir (*Başoğul & Buldukoğlu, 2015; Karataylı, 2007*). Son yıllarda yapılan araştırmalarda depresyonun neden ve hatta sonuçlarından birinin de fiziksel aktivite yetersizliği olduğu sonucuna varılmıştır (*Roshanaei-Moghaddam ve ark., 2009*).

Pilates egzersizlerinin depresyon düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Mokhtari ve ark. (2013) tarafından pilates egzersizine katılımın yaşlı bireylerin depresyon düzeylerine nasıl bir etkisi olduğu konusunda yapılan ve 30 yaşlı bireyin katıldığı 12 hafta olarak planlanan araştırmada, 12 hafta sonunda düzenli olarak pilates egzersizine katılan katılımcıların depresyon düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu rapor edilmiştir.

Hassan ve Amin (2011) tarafından yapılan bir diğer araştırmada pilates egzersizlerinin fiziksel ve ruhsal yapı üzerine etkisinin incelenmiş, 30-35 yaşları arasında bulunan 10 kadın araştırmaya dahil edilmiş, araştırma, 12 hafta sürmüştür. Sonucunda 12 hafta boyunca düzenli olarak pilates egzersizine katılımın psikolojik sağlık parametrelerinden olan depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalma sağladığı rapor edilmiştir.

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğü kaygıyı "endişe ve üzüntü duyulan durum" şeklinde açıklamaktadır. Kaygı, strese karşı verilen normal bir tepkidir. Bununla birlikte normal yaşamı olumsuz şekilde etkileyecek kadar şiddetli ve devamlı olduğunda patolojik bir hal alır. Günümüzde kaygıyı kontrol edebilmek için psikolojik rahatlama teknikleri, nefes egzersizleri ve fiziksel aktivite de tedaviye dahil edilmeye başlanmıştır (Hale, 1998; akt. Yeltepe, 2012).

Pilates egzersizlerinin kaygı düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu farklı araştırmalarda ortaya konmuştur. Akbaş ve Ünver (2018) tarafından 18-25 yaş aralığında genç yetişkin kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada pilates egzersizlerine katılımın psikolojik ve bedensel etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 51 genç yetişkin kadın katılmıştır. Katılımcılardan pilates-mat egzersizi yaptırılan 25 kişi deney grubunu, herhangi bir fiziksel egzersiz yaptırılmayan 26 kişi ise kontrol grubunu oluşturmuştur. 6 hafta süren çalışma sonunda pilates egzersizlerine katılan deney grubunun psikolojik sağlık parametrelerinden olan kaygı ve depresyon düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşüş olduğu rapor edilmiştir.

Fleming ve Herring (2018) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında 2017 yılında pilatesin psikolojik sağlık üzerine etkisi konusunda yapılan bir yıllık araştırmaların sonuçlarını incelemişler ve pilates egzersizlerinin depresyon ile kaygıyı azalttığı ve dolayısıyla psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu rapor etmişlerdir.

Yaşam doyumu, pozitif psikoloji biliminin son yıllarda ilgilendiği bir kavramdır. Yaşam doyumu, pozitif duyguları içeren yaşam kalitesi, psikolojik sağlık ve sağlamlık gibi kavramları içerir (Kaba ve diğ., 2018). İnsanların tüm yaşamından haz almasını ifade eder. Bireyler, fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissettiklerinde ve yaşamdaki beklentileri karşılandığında yaşamaktan keyif alırlar. Her birey yaşamda farklı beklentilere sahiptir. Yaşam doyumu, bu açıdan bakıldığında, bireylerin beklentilerinin karşılanması demektir (Kalfa, 2017).

Pilates egzersizlerinin yaşam doyumu üzerine olumlu etkisi olduğu birçok araştırmada ortaya konmuştur. Örneğin, Dağ ve ark. (2019) tarafından spor kulüplerinde eğitmen olarak çalışan kadın ve erkek spor eğitmenlerinin egzersize katılımının yaşam doyumları üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 150 spor eğitmeni (104 E, 46 K) katılmıştır. Araştırma sonunda pilates egzersizlerine katılan katılımcıların yaşam doyumu düzeylerindeki artışın diğer egzersiz türlerine katılan katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine göre daha yüksek olduğu ve yaşam doyum düzeylerindeki artışın cinsiyete göre farklılık göstermediği rapor edilmiştir.

Cruz-Ferreira ve ark. (2011) tarafından yapılan, 6 ay süren ve 62 yetişkin kadın katılımcının deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrıldığı bir diğer araştırmada pilates-mat egzersizlerinin yaşam doyumunu artırdığı sonucuna varılmıştır.

Öztürk (2019) tarafından pilates egzersizine katılımın psikolojik sağlık üzerine etkisi nitel bir araştırmayla incelenmiştir. Araştırmaya uzun süre pilates egzersizleri yapan 32 kadın katılmıştır. Yarı yapılandırılmış yöntemle yapılan nitel araştırma sonucunda uzun süre pilates egzersizlerine katılımın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Fiziksel egzersiz aktiviteleri, hareketli bir yaşama sahip olmayı sağlarken, fiziksel egzersiz yapmanın önemini de ortaya çıkarır (Gönülateş ve ark., 2010). Bu tür aktiviteler, fiziksel sağlıkla birlikte psikolojik sağlığı da korumakta ve iyileştirmektedir. Her yaş grubundan bireylerde farklı biçimlerde olumlu fiziksel ve psikolojik sonuçlar ortaya

konmaktadır. Fiziksel egzersiz aktivitelerini düzenli olarak yapmanın, fiziksel dayanıklılığı artırarak hareket yapma becerisini ve kondüsyonunu artırdığı, bununla birlikte yaşam süresini uzattığı bildirilmiştir (Özdemir & İrez, 2010). Fiziksel açıdan aktif bir yaşamın depresyon ve kaygı gibi olumsuz duyguların daha azyaşanmasına yardımcı olurken, yaşam doyumu gibi olumlu duyguların artmasına etki edebileceği söylenebilir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada pilates-mat egzersizlerinin kadınlarda depresyon ve anksiyeteyi azaltırken, yaşam doyumunu artıran bir fiziksel egzersiz aktivitesi olarak kullanılıp kullanılamayacağını incelemek amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki bağımsız grup karşılaştırması ve aynı zamanda deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamalarıyla son test puan ortalamalarının karşılaştırıldığı deneysel model kullanılmıştır. Bu model, yapılan deneyin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin kontrol edildiği, neden-sonuç bağlamında yorumlanmasını sağlayan bir modeldir (Büyüköztürk, 2013; akt. Bayram & Kılıç, 2017).

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18-50 yaş aralığında, İstanbul ilinde ikamet eden, daha önce pilates egzersizi yapmamış, anti-depresan ve herhangi bir ilaç kullanmayan, alkol veya uyuşturucu bağımlısı olmadığını beyan eden 30 kadın oluşturmaktadır. Araştırmadan hariç tutulma kriterleri ise şu şekildedir: Daha önce pilates yapmış olmak, antidepresan veya herhangi bir ilaç kullanmak, egzersiz yapmasına engel olabilecek fiziksel bir rahatsızlığa sahip olmak, hamile olmak veya emzirmek, alkol veya uyuşturucu kullandığını beyan etmek, daha önce depresyon veya anksiyete tanısı almak ve klinik tedavi görmek.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların yaş, eğitim, meslek gibi demografik bilgilerinin yanında sigara, alkol, uyuşturucu, antidepresan veya herhangi bir ilaç kullanımıyla ilgili bilgilere ve daha önce pilates yapıp yapmadığı ve egzersiz yapmasına engel bir fiziksel rahatsızlık olmadığına dair bilgiler alınmıştır.

2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik, güvenilirlik çalışması Ulusoy ve ark. (1998) tarafından yapılan ölçekte bireylerin kaygı düzeyleri, 0-3 arasında puanlanan 21 sorudan oluşmaktadır. Son bir haftada bireyin yaşadığı kaygı düzeyi, 0-63 puanları arasında hafif, orta, ileri, ağır kaygı düzeyleri olarak ölçülmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93, test tekrar test güvenilirliği ise .57, madde toplam korelasyon katsayılarının .45 - .72 arasında değerlere sahip olduğu belirtilmiştir (Kuran, 2018).

2.3.3. Beck Depresyon Envanteri

Beck ve ark. (1961) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Katılımcıların son iki haftadaki kendilerini nasıl hissettikleri üzerinden 21 soruyu 0-3

arasında puanlayarak cevaplandırması istenmektedir. 0-63 puan aralığında alınan puanlar hafif,orta,yüksek düzey olarak derecelendirilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasında güvenilirlik katsayısının .74 olduğu, korelasyon ilişkisi $r=.73$ olarak belirtilmiştir (Kılınç & Torun, 2011).

2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçekte bireylerin hayatlarının genelini nasıl değerlendirdiklerini ölçmeyi hedefleyen, 7'li likert ile değerlendirilen 5 olumlu madde vardır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısının 0.85 olduğu ifade edilmiştir (Çivitçi, 2012).

2.4. İşlem

Araştırmaya İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurularak etik izin alınarak başlanmıştır (23.10.2019 Tarihli 09 No'lu karar). 1 Kasım-15 Aralık 2019 tarihleri arasında 6 hafta süren araştırma, İstanbul ilinde Küçükçekmece ilçesinde araştırmacıya ait Life Circle Pilates stüdyosunda yapılmıştır. Araştırmacı, pilates eğitmenlik sertifikasına sahiptir. Katılımcılara sosyal medya üzerinden duyurular yapılarak ulaşılmıştır. Araştırmanın amacı ve aşamaları, verilerin güvenliği ve egzersizlerin nasıl yapılacağıyla ilgili aşamalar açıklanarak kişisel bilgi formu ve gönüllü katılım onam formu araştırmaya başlamadan önce imzalatılmıştır. Deney grubu, pilates-mat egzersizleri uygulanan grup; kontrol grubu ise herhangi bir fiziksel egzersiz uygulamasına katılmayan gruptur. Örneklem seçimi, ulaşılabilirlik örneklemine göre yapılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 30 kadın katılımcı seçkisiz olarak atanarak iki grup [Deney (n=15) ve kontrol (n=15)] oluşturulmuştur.

6 hafta süren araştırmada katılımcılara haftada 3 gün birer seans olmak üzere toplam 18 seans pilates-mat egzersizleri araştırmacı tarafından yaptırılmıştır. Egzersizler 5'er kişilik gruplar halinde, 60 dakikalık seanslar olarak (15 dakika esneme, 30 dakika direnç ve son 15 dakikası gevşeme) planlanmıştır. Pilates-mat egzersizlerinde pilates topu ve pilates çemberi kullanılmıştır. Egzersizler, müzik eşliğinde yapılmıştır. Seanslara katılmayan katılımcılar, aranarak uygun oldukları gün ve saatte birebir seans yapılarak 18 seansın tamamlanması sağlanmıştır. 18 seans eksiksiz olarak 6 haftada tamamlanmıştır.

Araştırmanın başında gönüllü katılımcı onam formu ve kişisel bilgi formu imzalatılmış, ardından ölçekler doldurularak egzersizlere başlamadan önce ön test puanları alınmıştır. Daha sonra deney grubundaki katılımcılarla 18 oturumluk programa başlanmıştır. Ön test puanları alınan kontrol grubu katılımcıları ise 6 hafta boyunca herhangi bir fiziksel egzersiz ve pilates egzersizine katılmamıştır. 6 hafta 18 seans pilates-mat egzersizlerini tamamlayan deney grubundaki katılımcılara son ölçümlerini almak üzere ölçekler yeniden uygulanmış, bununla birlikte 6 hafta sonunda herhangi bir egzersiz ve pilates egzersizi yaptırılmayan kontrol grubundaki katılımcılara da ölçekler uygulanarak her iki grubun da son test puanları alınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Analizlerde $p<.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Analizlerde çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ve +2 arasında olduğundan, normal dağılımın olduğu kabul edilerek parametrik testler yapılmasına karar verilmiştir (Sposito ve ark., 1983). Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında bağımlı örneklem t-testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının son test

puanlarının karşılaştırılmasında ise bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Etki büyüklüğünün hesaplanması için Cohen's d formülü ($d = \text{ortalamar arası fark} / \text{standart sapma}$) kullanılmıştır. Etki büyüklüğünün yorumlanmasında $d \geq 1$ çok büyük etki, 0.8 büyük etki, 0.5 orta etki, 0.2 küçük etki olarak dikkate alınmıştır (Kılıç, 2014).

3. BULGULAR

Tablo 1. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalamaları

Grup	n	\bar{x}	ss	Min.	Max.
Deney	15	36.60	8.19	25	49
Kontrol	15	37.67	11.94	20	50

Deney grubu katılımcılarının yaşları 25-49 arasında değişirken, yaş ortalamaları 36.60'tır (ss: 8.19). Kontrol grubu katılımcılarının yaşları 20-50 arasında değişirken, yaş ortalamaları 37.67'dir (ss: 11.94).

Tablo 2. Katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin dağılımı

Değişken		Deney		Kontrol	
		n	%	n	%
Eğitim Durumu	İlkokul	-	-	1	6.7
	Ortaokul	-	-	1	6.7
	Lise	2	13.3	3	20.0
	Ön Lisans	3	20.0	2	13.3
	Lisans	8	53.3	7	46.7
	Yüksek Lisans	1	6.7	1	6.7
	Doktora	1	6.7	-	-

Araştırmaya katılan deney grubunda 2 kişi lise, 3 kişi ön lisans, 8 kişi lisans, 1 kişi yüksek lisans, 1 kişi ise doktora mezunudur. Kontrol grubundan 1 kişi ilkokul, 1 kişi ortaokul, 3 kişi lise, 2 kişi ön lisans, 7 kişi lisans, 1 kişi ise yüksek lisans mezunudur.

Bağımlı Örneklem T-Testi Sonuçları

Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test- Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Tablo 3. Deney ve kontrol gruplarının anksiyete düzeylerindeki değişimin ön test ve son test arasındaki karşılaştırılması

Grup	Değişken	Testler	F	\bar{x}	ss	t	p	d
Deney	BAÖ	Ön Test	15	18.47	9.20	7.313	.000	1.89
		Son Test	15	15.40	8.30			
Kontrol	BAÖ	Ön Test	15	16.73	7.85	-1.000	.334	-
		Son Test	15	16.80	7.86			

Deney grubu katılımcılarının ön test anksiyete ortalaması (\bar{x} : 18.47) ile son test anksiyete ortalamasının (\bar{x} : 15.40) karşılaştırılmasında bağımlı gruplar t-testi kullanılmış ve iki ölçüm arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir

($t=7.313$; $p<.05$). Deney grubunda ön test anksiyete ortalaması (\bar{x} : 18.47), son test anksiyete ortalamasına (\bar{x} : 15.40) göre anlamlı ölçüde yüksektir. Bu durum, deney grubunun pilates-mat egzersizleriyle anksiyete düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğunu göstermektedir.

Yapılan etki büyüklüğü testi analizi sonucunda ise etki büyüklüğünün 1.89 olduğu belirlenmiştir. Bu durum deney grubuna verilen pilates eğitiminin anksiyete düzeyinin azaltılmasında anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Kontrol grubu katılımcılarının ön test anksiyete ortalaması (\bar{x} : 16.73) ile son test anksiyete ortalamasının (\bar{x} : 16.80) arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t=-1.000$; $p>.05$).

Tablo 4. Deney ve kontrol gruplarının depresyon düzeylerindeki değişimin ön test ve son test puanları aracılığıyla karşılaştırılması

Grup	Değişken	Testler	F	\bar{x}	ss	t	p	d
Deney	BDÖ	Ön Test	15	15.73	9.20	8.527	.000	2.20
		Son Test	15	12.87	8.49			
Kontrol	BDÖ	Ön Test	15	17.00	7.01	-1.000	.334	-
		Son Test	15	17.07	7.09			

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

Deney grubu katılımcılarının ön test depresyon ortalaması (\bar{x} : 15.73) ile son test depresyon ortalaması (\bar{x} :12.87) arasında anlamlı farklılık olduğu gösterdiği bulunmuştur ($t=8.527$; $p<.05$). Deney grubunda ön test depresyon ortalaması (\bar{x} :15.73), son test depresyon ortalamasına (\bar{x} :12.87) göre anlamlı ölçüde yüksektir.

Yapılan etki büyüklüğü testi sonucunda ise etki büyüklüğünün 2,20 olduğu belirlenmiştir. Bu durum deney grubuna verilen pilates eğitiminin depresyon düzeyinin azaltılmasında anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ($d \geq 1$).

Kontrol grubu katılımcılarının ön test depresyon ortalaması (\bar{x} :17.00) ile son test depresyon ortalamasının (\bar{x} :17.07) anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($t=-1.000$; $p>.05$).

Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarının yaşam doyum düzeylerindeki değişimin ön test ve son test puanları aracılığıyla karşılaştırılması

Grup	Değişken	Testler	F	\bar{x}	ss	t	p	d
Deney	YDÖ	Ön Test	15	24.20	5.17	-4.150	.001	1.07
		Son Test	15	27.33	3.27			
Kontrol	YDÖ	Ön Test	15	17.73	7.27	.845	.413	-
		Son Test	15	17.47	7.03			

YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği

Deney grubu katılımcılarının ön test yaşam doyum ortalamasının (\bar{x} :24.20) ile son test yaşam doyum ortalamasına (\bar{x} :27.33) kıyasla, anlamlı farklılık gösterdiği hesaplanmıştır ($t=-4.150$; $p<.05$). Deney grubunda son test yaşam doyum ortalaması (\bar{x} :27.33) ön test yaşam doyum ortalamasına (\bar{x} :24.20) göre anlamlı ölçüde yüksektir.

Yapılan etki büyüklüğü testi sonucunda ise etki büyüklüğünün 1.07 olduğu belirlenmiştir. Bu durum deney grubuna verilen pilates eğitiminin yaşam doyumun artmasında anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ($d \geq 1$).

Kontrol grubu katılımcılarının ön test yaşam doyum ortalaması (\bar{x} : 17.70) ile son test yaşam doyum ortalamasının (\bar{x} : 17.47) anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($t=.845$; $p>.05$).

Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Deney ve Kontrol Gruplarının Karşılaştırılması

Tablo 6. Deney ve kontrol grubunun ön test - son test anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	Grup	Testler	F	\bar{x}	ss	t	p
BAÖ	Deney	Ön Test	15	18.47	9.20	.555	.583
	Kontrol	Ön Test	15	16.73	7.85		
BAÖ	Deney	Son Test	15	15.40	8.30	-.474	.639
	Kontrol	Son Test	15	16.80	7.86		

Deney ve kontrol grubunun anksiyete düzeylerinin ön test-son test puanları arasındaki karşılaştırmaya göre, anksiyete düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($t= -.474$, $p>.05$).

Tablo 7. Deney ve kontrol grubunun ön test-son test puanlarına depresyon düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	Grup	Testler	F	\bar{x}	ss	t	p
BDÖ	Deney	Ön Test	15	15.73	9.20	-.424	.675
	Kontrol	Ön Test	15	17.00	7.01		
BDÖ	Deney	Son Test	15	12.87	8.49	-1.471	.153
	Kontrol	Son Test	15	17.07	7.09		

Deney ve kontrol gruplarının depresyon düzeylerinin ön test-son test puanlarının karşılaştırmalarına göre, depresyon düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($t=-1.47$, $p>.05$).

Tablo 8. Deney ve kontrol grubunun yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	Grup	Testler	F	\bar{x}	ss	t	p
YDÖ	Deney	Ön Test	15	24.20	5.17	2.806	.010
	Kontrol	Ön Test	15	17.73	7.27		
YDÖ	Deney	Son Test	15	27.33	3.27	4.930	.000
	Kontrol	Son Test	15	17.47	7.03		

YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği

Deney ve kontrol grubunun yaşam doyum düzeylerinin ön test-son test karşılaştırmalarına göre, deney grubunun ön test yaşam doyum ortalamasının (\bar{x} :24.20) kontrol grubunun ön test yaşam doyum ortalamasına (\bar{x} :17.73) göre anlamlı düzeyde yüksektir ($t=2.806$, $p<.05$). Deney grubunun son test yaşam doyum düzeyi ortalamasının (\bar{x} :27.33) kontrol grubunun son test ortalamasına (\bar{x} :17.47) göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=4.930$, $p<.01$).

4. TARTIŞMA

4.1. Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkinin Tartışılması

Araştırmada deney grubunda bulunan katılımcıların ön test ve son test kaygı düzeyleri puan ortalamaları analiz edildiğinde, son test kaygı düzeyi puan ortalamasının ön test kaygı düzeyi puan ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Buna karşılık kontrol grubunun ön test ve son test kaygı düzeyi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. İki grubun son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını işaret etmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçlara göre, grup-içi kıyaslamada pilates egzersizlerine katılan bireylerin kaygı düzeylerindeki azalmanın anlamlı olduğu düşünülebilir. Gruplararası kıyaslamada ise, istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilememeyişi iki grubun son test puanlarının birbirine oldukça yakın olmasından kaynaklı olabilir. Araştırmada elde edilen bulgu alanyazındaki çalışmalarla da paralellik göstermektedir (*Vancini ve ark., 2017; Yucel & Uysal, 2016, Akbaş & Ünver, 2018*).

İnsanların pilates-mat egzersizine katılımlarıyla yaşamlarında meydana gelen olumlu değişimler kaygı düzeylerinde azalmaya neden olmuş olabilir. Bununla birlikte bireylerin kaygı düzeylerindeki azalma pilates-mat egzersizlerine katılımla hayatlarındaki değişime doğrudan veya dolaylı olarak etki etmiş olabilir. Memmedova (2015) tarafından bu konuda yapılan bir araştırmada bireylerin pilates-mat egzersizlerine katılımlarıyla uyku kalitelerinin arttığı, yaşam enerjilerinin yükseldiği, egzersiz sayesinde kan dolaşımının hızlanması ve beyne daha fazla oksijen gitmesi sağlanarak stresin azaldığı, pilates-mat egzersizleriyle kasların gevşetildiği dolayısıyla kaygı düzeylerinin pilates-mat egzersizlerine katılımla azaldığı ifade edilmiştir.

4.2. Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkinin Tartışılması

Araştırmada deney grubunda bulunan katılımcıların ön test ve son test depresyon düzeyleri puan ortalamaları analiz edildiğinde, son test depresyon düzeyi puan ortalamasının ön test depresyon düzeyi puan ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Buna karşılık, pilates egzersizi yapmayan kontrol grubunun ön test ve son test depresyon düzeyi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. İki grubun karşılaştırılmasında ise deney ve kontrol gruplarının depresyon düzeylerinde son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre pilates-mat egzersizlerine katılımın depresyon düzeyinin azalmasında faydalı olabileceği söylenebilir. Alanyazında yapılan bu konudaki araştırmalar mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Pilates-mat egzersizlerinin depresyon üzerine etkisini araştıran birçok çalışma farklı gruplar üzerinde yapılmış ve pilates-mat egzersizlerine katılımın depresyon düzeyini azalttığı rapor edilmiştir (*Vancini ve ark., 2017; Hassan & Amin, 2011; Kamali & Norouzi, 2016; Öztürk, 2019; Mokhtari ve ark., 2013; Eyigor ve ark., 2010; Halis ve ark., 2016*). Bunun yanında yapılan araştırmalarda pilates-mat egzersizlerine katılımın bedensel sağlığı koruyarak depresyon düzeylerini azalttığı da ulaşılan bulgulardandır (*Emektar, 2018*). Pilates-mat egzersizlerine katılımın bedensel sağlığın yanında ruhsal sağlığı da güçlendirdiği ve dolayısıyla depresyon düzeyinin azalmasına katkıda bulunduğu belirtilmiştir (*Suata, 2018*).

Alanyazında egzersizler depresyonu azaltan önemli bir unsur olarak görülmüş ve depresyon tedavisinde kullanılabileceğinden bahsedilmiştir (*Krogh ark., 2014; Perraton ve ark., 2010; Rosenbaum ve ark., 2014*). Depresyonun tedavisinde ilaç kullanımının yanına eklenen egzersizler tedaviye verilen olumlu yanıtı daha da

artırmaktadır (*Trivedi ve ark., 2011*). Bireylerin fiziksel sağlığını koruyabilmek, iyileştirebilmek ve geliştirebilmek için pilates egzersizleri yaptığı düşünüldüğünde, fiziksel sağlık durumunun iyi olmasının yaşanabilecek depresif belirtileri azaltabileceği düşünülebilir. Egzersizler canlı dokunun eklemlere ve doku hasarına verilen yanıt sürecini etkilediği ve koruyucu etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Yapılan pilates egzersiziyle birlikte koruyucu etkinin devreye girebileceği ifade edilmiştir (*McIntyre ve ark., 2009*).

4.3. Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerindeki Etkinin Tartışılması

Araştırmada deney grubunun ön test ve son test yaşam doyum düzeylerine ait puan ortalamaları karşılaştırıldığında pilates-mat egzersizine katılan deney grubunun son test yaşam doyum düzeyi puan ortalamasının ön test yaşam doyum düzeyi puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ön test ve son test ortalamaları arasındaki artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna karşılık, pilates egzersizine katılmayan kontrol grubunun yaşam doyum düzeylerindeki ön test puan ortalaması ile son test puan ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. İki grubun karşılaştırılmasına ilişkin bulgularda ise iki grup arasında anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucuna göre deney grubundaki katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin pilates egzersizlerine katılımı ile daha da arttığı görülmüştür. Alanyazın araştırmalarında pilates egzersizine katılımın yaşam doyumuna etkisinin araştırıldığı birçok farklı çalışmada da araştırmamızla benzer bulgulara ulaşılmıştır (*Naqadeg, 2017; Sharma ve ark., 2018; Curi ve ark., 2018*).

Fiziksel açıdan aktif bir yaşamın depresyon ve kaygı gibi olumsuz duyguların daha az yaşanmasına yardımcı olurken, yaşam doyumunu gibi olumlu duyguların artmasına etki edebileceği söylenebilir.

5. SONUÇ

Alanyazın incelendiğinde pilates-mat egzersizlerinin ruhsal sağlık üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmaların daha az sayıda olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Türkiye'de de pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerinde etkilerini inceleyen bilimsel araştırmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu nedenle pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkilerinin incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Araştırmamızda 18-50 yaş arasındaki kadınların pilates-mat egzersizlerine katılımıyla depresyon ve kaygı düzeylerinde bir değişim ve yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Bu bakımdan psikolojik sağlığa katkıda bulunabileceği söylenebilir. Araştırmanın sonuçları alanyazında yapılmış bu konudaki diğer araştırmalarla da paralellik göstermektedir.

Son yıllarda bireylerin kaygı ve depresyona neden olan birçok sorunla karşılaştığı ve bununla birlikte psikolojik sağlıklarının bozulduğu görülmektedir. Psikolojik sağlığı bozulan bireyler, yaşamdan keyif alamamakta ve mutsuz olmaktadır. Bu bireylerin yaşama dair hedefleri ve umutları da azalmaktadır. Bu açıdan bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin azaltılması noktasında pilates-mat egzersizlerine yönlendirilmesi ve düzenli olarak egzersiz alışkanlığı edinebilecekleri konusunda önerilerde bulunulabilir. Bununla birlikte depresyon ve kaygının azaltılmasında pilates-mat egzersizleri etkisine dair daha fazla görgül araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada etkinin daha belirgin olarak görüldüğü değişken yaşam doyumudur. Araştırmanın bulguları pilates egzersizlerine katılımın yaşam doyumunu üzerinden olumlu etkisinin olduğunu işaret etmektedir. Toplumsal hayatta yaşam doyumunu yüksek bireylerin olması,

sağlıklı bir toplum için gereklidir. Yaşam doyumu yüksek bireyler, iş, meslek ve aile hayatlarında mutlu ve huzurlu olurlar. Bu açıdan bakıldığında pilates-mat egzersizine katılımı yaşam doyum düzeyleri yükselen bireyler sağlıklı bir bedensel ve psikolojik yapıya kavuşabilir. Sağlıklı bireylerin çoğunlukta olduğu bir toplumda sağlıklı nesiller yetişebilir. Toplumda kadınların sağlıklı olmaları, sağlıklı bir toplumun yetişmesi için önemlidir. Pilates egzersizleri, fazla ekipman gerektirmeyen maliyeti düşük, her yerde yapılabilen bireysel veya grup olarak kolaylıkla öğrenilip tek başına yapılabilen bir egzersiz türü olarak yaygınlaştırılabilir. Bununla birlikte psikolojik yardım alan bireylere psikoterapiye ek olarak pilates-mat egzersizleri de önerilebilir.

6. ÖNERİLER

Mevcut araştırmada örnekleme dahil edilen katılımcıların klinik düzeyde depresyonda olmadıklarından, gelecek çalışmalarda depresyon tanısı almış kişilerde psikososyal tedavinin bir parçası olarak pilates-mat egzersizleri dahil edilip, takip edilerek egzersizin etkisinin incelenmesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde, katılımcıların hafif-orta düzeyde kaygılarının olduğu, fakat bunun için tedavi almadıklarından, pilates-mat egzersizlerinin kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin kaygı bozukluğu tanısı alan grupta incelenmesi önerilebilir.

7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma, 18-50 yaş aralığındaki genç ve orta yetişkin yaşta bulunan 30 kadın katılımcıyla 6 hafta haftada 3 gün olmak üzere deney grubuna yaptırılan 60 dakikalık 18 seans pilates-mat egzersizleriyle, katılımcılara uygulanan ölçeklerle elde edilen verilerle, beyanlarla ve İstanbul iliyle sınırlıdır.

Pilates egzersizleri, araştırmacının ve aynı zamanda pilates eğitmeni olan ve stüdyo sahibi olan eğitmenin verdiği egzersizlerle sınırlıdır. Bu araştırmada kontrol grubu, 6 hafta süreyle herhangi bir egzersiz ve pilates egzersizleri yaptırılmamış olmasıyla sınırlıdır.

8. ETİK BEYANI

İnsan katılımcıları içeren çalışmalar İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve onaylanmıştır (23.10.2019 Tarihli 09 No'lu karar).

9. YAZAR KATKILARI

Araştırmanın uygulanması, veri toplanması, literatür araştırması ve yazım aşamasında GS, araştırmanın tasarım, düzenleme ve yazım aşamasında ZM görev almıştır.

10. REFERENCES

- Akbaş, E., & Ünver, B. (2018). A six-week pilates exercise protocol for improving physical and mental health-related parameters. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 7(2). <https://doi.org/10.15282/mohe.v7i2.239>
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14. <https://doi.org/10.5152/tftrd.2014.33716>
- Avşar, Z. (2019). *Sedanter kadınlara uygulanan pilates egzersizlerinin bazı antropometrik özellikler ve performans üzerine etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Başoğlu, C., & Buldukoğlu, K. (2015). Depresif bozukluklarda psikososyal girişimler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.5455/cap.20140426072955>
- Bayram, B., & Kılıç, L. K. (2017). 5E modelinin 6. sınıf dil bilgisi öğretiminde başarıya ve kalıcılığa etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-20. <https://doi.org/10.17556/erziefd.289948>

- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Çelik, F.H., & Hocaoğlu, Ç. (2016). 'Major depresif bozukluk' tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51-66. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/222312>
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/50773>
- 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. <https://doi.org/10.1080/03630242.2011.563417>
- Curi, V. S., Haas, A. N., Alves-Vilaça, J., & Fernandes, H. M. (2018). Effects of 16-weeks of pilates on functional autonomy and life satisfaction among elderly women. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(2), 424-429. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.06.014>
- Dağ, A., Korkutata, A., & Özavcı, R. (2019). Sportif etkinlik işletmelerinde çalışan personelin öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 154-162. <https://doi.org/10.18826/useeabd.598909>
- Damdelen, M. (2016). *Sağlıklı bireylerde pilatesin denge üzerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Emektar B. (2018). *Pilates egzersizlerinin 30 yaş üstü kadınların abdominal bölge kasları üzerine etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Eyigor, S., Karapolat, H., Yesil, H., Uslu, R., & Durmaz, B. (2010). Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. *Eur J Phys Rehabil Med*, 46(4), 481-7.
- Fleming, K. M., & Herring, M. P. (2018). The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 37, 80-95. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.02.003>
- Gencer, Y., Çınar, D. A., & Comba, B. (2015). Stresin ratlarda bazı karaciğer enzimleri (AST, ALT, ALP) üzerine etkilerinin araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi*, 10(1), 21-26. <https://doi.org/10.17094/avbd.27726>
- Gönülateş, S., Saygın, Ö., & İrez, G. B. (2010). Düzenli yürüyüş programının 40-55 yaşları arası bayanlarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurları ve kan lipidleri üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 960-970. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/download/1440/629>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109. <http://www.gefad.gazi.edu.tr/en/download/article-file/77499>
- Halis, F., Yildirim, P., Kocaaslan, R., Cecen, K., & Gokce, A. (2016). Pilates for better sex: changes in sexual functioning in healthy Turkish women after Pilates exercise. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(4), 302-308. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1033576>
- Hassan, E.A.H., & Amin, M. A. (2011). Pilates exercises influence on the serotonin hormone, some physical variables and the depression degree in battered women. *World Journal of Sport Sciences*, 5(2), 89-100. <https://www.pilatesfisios.it/ricerche%20pdf/Pilates%20Exercises%20Influence%20on%20the%20Serotonin%20Hormone,.pdf>
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *J. Psychol.*, 7, 3-13. <https://ci.nii.ac.jp/naid/10028183802/>
- Kaba, İ., Erol, M., & Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14. <https://doi.org/10.18037/ausbd.550232>
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kamali, A., & Norouzi, K. (2016). The effect of selected pilates exercises on thigh muscle strength and depression in elderly women. *Journal of Paramedical Sciences & Rehabilitation*, 5(2), 67-75. <http://eprints.mums.ac.ir/6175/>

- Karataylı, S. (2007). *Gebelerde trimesterler arası depresyon, anksiyete, diğer ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi düzeyleri* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Kılıç, S. (2014). Etki büyüklüğü. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 44-46. <https://doi.org/10.5455/jmood.20140228012836>
- Kılınc, S., & Torun, F. (2011). Türkiye’de klinikte kullanılan depresyon değerlendirme ölçekleri. *Dirim Tıp Gazetesi*, 86(1), 39-47. https://dirim.com/Dirim_2011-1_files/Tu%CC%88rkiye%E2%80%99de%20Klinikte%20Kullan%C4%B1lan%20Depresyon%20Deg%CC%86erlendirme%20O%CC%88lc%CC%A7ekleri.pdf
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Krogh, J., Speyer, H., Nørgaard, H.C.B., Moltke, A., & Nordentoft, M. (2014). Can exercise increase fitness and reduce weight in patients with schizophrenia and depression?. *Frontiers in Psychiatry*, 5, 89. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00089>
- Kuran, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete, vücut algısı ve benlik saygısı ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakin Doğu Üniversitesi.
- McIntyre, R.S., Rasgon, N.L., Kemp, D.E., Nguyen, H.T., Law, C.W., Taylor, V.H., ... & Goldstein, B. I. (2009). Metabolic syndrome and major depressive disorder: Co-occurrence and pathophysiologic overlap. *Current Diabetes Reports*, 9(1), 51-59. <https://doi.org/10.1007/s11892-009-0010-0>
- Memmedova, K. (2015). Impact of pilates on anxiety attention, motivation, cognitive function and achievement of students: Structural modeling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 544-548. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.009>
- Mokhtari, M., Nezakatalhossaini, M., & Esfarjani, F. (2013). The effect of 12-week pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 70, 1714-1723. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.01.246>
- Naqadeg, H.N. (2017). The effect of pilates exercises on anxiety and quality of sleep in patients with chronic heart failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 8-12.
- Özdemir, Ö.Ç., & Uysal, M.F. (2018). Postmenopozal dönemde pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi ve depresyon üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 25-32. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1701629>
- Özdemir, R , İrez, G . (2010). 12 haftalık pilates uygulamalarının 65 yaş üstü kadınlarda algılanan öznel sağlığa etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 37-48. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/151270>
- Öztürk, F. (2019). *Pilates method as a kind of mind body practice women practitioners' opinions on their physical and psychological wellbeing* [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Perraton, L. G., Kumar, S., & Machotka, Z. (2010). Exercise parameters in the treatment of clinical depression: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 16(3), 597-604. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2009.01188.x>
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 75(9). <https://www.psychiatrist.com/jcp/eating/physical-activity-interventions-mental-illness-systematic/>
- Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W. J., & Russo, J. (2009). The longitudinal effects of depression on physical activity. *General Hospital Psychiatry*, 31(4), 306-315. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2009.04.002>
- Sharma, D., Kaur, J., Rani, M., Bansal, A., Malik, M., & Kulandaivelan, S. (2018). Efficacy of Pilates based mat exercise on quality of life, quality of sleep and satisfaction with life in type 2 diabetes mellitus. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases*, 25(2), 149-156. <http://www.rjdnmd.org/index.php/RJDNMD/article/view/450>
- Sposito, V. A., Hand, M. L., & Skarpness, B. (1983). On the efficiency of using the sample kurtosis in selecting optimal I_p estimators. *Communications in Statistics-simulation and Computation*, 12(3), 265-272. <https://doi.org/10.1080/03610918308812318>
- Suata, C.Ö. (2018). *8 haftalık pilates egzersizlerinin kadın konuquevinde kalan şiddet mağduru kadınların psikolojik dayanıklılık, bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Trivedi, M. H., Greer, T. L., Church, T. S., Carmody, T. J., Grannemann, B. D., Galper, D. I., ... & Henley, S. S. (2011). Exercise as an augmentation treatment for nonremitted major depressive disorder: a randomized, parallel dose comparison. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(5), 677-684. <https://doi.org/10.1016/10.4088/JCP.10m06743>

- Ulusoy, M., Sahin, N.H., & Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163.
- Vancini, R.L., Rayes, A. B. R., Lira, C.A.B.D., Sarro, K.J., & Andrade, M. S. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 75, 850-857. <https://doi.org/10.1590/0004-282X20170149>
- Yeltepe, H. (2012). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yucel, H., & Uysal, O. (2016). Pilates-based mat exercises and parameters of quality of life in women with type 2 diabetes. *Iran Red Crescent Med J*, 18(3), 1-6. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21919>