



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PİLATES EĞİTİMİ ALAN KADINLARIN BOŞ ZAMAN
YÖNETİMLERİ VE SOSYAL GÖRÜNÜŞLERİNE YÖNELİK
KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BÜŞRA KARAOĞLU

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK

BARTIN-2022



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

PİLATES EĞİTİMİ ALAN KADINLARIN BOŞ ZAMAN
YÖNETİMLERİ VE SOSYAL GÖRÜNÜŞLERİNE YÖNELİK KAYGI
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra KARAOĞLU

BARTIN-2022

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr.Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “Pilates Eğitimi Alan Kadınların Boş Zaman Yönetimleri ve Sosyal Görünüşlerine Yönelik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

25/05/2022

Büşra KARAOĞLU

ÖN SÖZ

Kadınlar için önemli bir boş zaman değerlendirme planı olan pilates eğitimi sağlığa giden rotadır. Vücudu forma sokmak, kas kütleini artırmak gibi insan vücuduna birçok pozitif etkisi nedeniyle sosyal görünüş açısından kişiyi motive eder. Fiziksel getirilerinin yanında psikolojik iyi oluş sağlar ve dünyaya sorumluluk yüküyle gözlerini açan kadınlar için nefes olan bir egzersiz metodudur.

Bu araştırmada pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimleri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Literatüre bakıldığında bu alandaki araştırmaların çok kısıtlı olması alandaki eksikliğe katkı sağlayacak olup daha sonraki incelemelere kaynak niteliğinde bir araştırma olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın danışmanlığını yürüten konu sürecinden araştırmanın yürütülmesine dek beni sınırlamayıp özgür bırakan Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'e, tüm yoğunluklarına rağmen bilgi ve tecrübelerini benden esirgemeyip zaman ayıran Dr. Zuhal ERGÜN'e ve tez yolculuğumu benimle paylaşan, sabır gösteren Barış ARSLAN'a çok teşekkür ederim. Hayattaki en büyük şansım canım ailem sizleri bu satırlara sığdırmak mümkün değil hayatımın her noktasında yanımda duran eşsiz sevgileriyle yaşamımı çiçek bahçesine çeviren tüm sağlık problemlerine rağmen tez sürecimde de fedakârlık gösteren en kıymetlilerim anneme, babama ve kardeşlerime sonsuz teşekkür ederim.

Büşra KARAOĞLU

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Pilates Eğitimi Alan Kadınların Boş Zaman Yönetimleri ve Sosyal Görünüşlerine Yönelik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Büşra KARAOĞLU

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2022, Sayfa: XVI + 97

Bu çalışmanın amacı pilates eğitimi alan kadınların demografik değişkenlerine göre boş zaman yönetimleri ve sosyal görünüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın grubunu Erzurum ilinde farklı spor merkezlerinde pilates eğitimi alan 18 yaş üzeri 608 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın verilerinin toplanmasında katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacının hazırladığı “Kişisel Bilgi Formu”, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve “Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programından yararlanılmıştır. Analizlerde yaş, meslek, gelir durumu, pilates yapılan süre vb. değişkenlere göre frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Ayrıca istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-testi analizi ve tek yönlü varyans analizi anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda aylık gelir durumu değişkeni ile boş zaman yönetimi alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$). Medeni durum değişkeni ile boş zaman yönetimi alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında

anlamli farklilik tespit edilmemistir ($p > .05$). Katılımcıların aylık gelir durumu değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı puanı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < .05$). Katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları arasında anlamlı farklilik tespit edilmiştir ($p < .05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; eğitim durumu ilkokul-ortaokul ve lise olanların puan ortalaması eğitim durumu önlisans-lisans ve lisansüstü olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların boş zaman yönetimi alt boyutları ve toplam puan ortalaması ile sosyal görünüş kaygı puanı arasındaki korelasyon analizi sonucunda; amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanları ile sosyal görünüş kaygı puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki; programlama ve sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < .05$).

Sonuç olarak pilates eğitimi alan kadınların, boş zaman yönetimlerini, doğru, verimli ve etkili bir şekilde değerlendirmeleriyle birlikte sosyal görünüş kaygılarında azalma tespit edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pilates eğitimi alan kadınlar, Boş zaman yönetimi, Sosyal görünüş kaygısı.

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

Investigation of the Relationship Between Leisure Time Management and Social Appearance Anxiety Levels of Women Taking Pilates Classes

Büşra KARAOĞLU

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Adviser: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2022, Page: XVI + 97

This study aims to examine the relationship between leisure time management and social appearance anxiety levels of women taking pilates classes, by demographic variables.

The study group was composed of 608 female participants over the age of 18 who took pilates classes in different sports centers in the city of Erzurum. The "Personal Information Form", "Leisure Time Management Scale", and "Social Appearance Anxiety Level Scale" developed by the researcher to determine the demographic characteristics of the participants were used in data collection. SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) software was utilized in analyzing the data. In the analyses, descriptive statistics were used to determine the frequency (f) and percentage (%) distribution by variables such as age, profession, income level, and the duration of pilates exercise. Additionally, independent samples t-test analysis and one-way analysis of variance were used to determine if there was a statistically significant difference, and a Pearson Correlation analysis was used to determine if there was a significant relationship.

According to the study results, no significant relationship was found between the monthly income status variable and the leisure time management sub-dimensions and total mean scores ($p > .05$). There was no significant difference between the marital status variable and leisure time management sub-dimensions and total mean scores ($p > .05$). A negative and low level significant correlation was found between the monthly income status variable and the social appearance anxiety score of the participants ($p < .05$). A significant difference was found between the participants' educational status variable and social appearance anxiety mean scores ($p < .05$). According to the Post Hoc (SCHEFFE) results performed to determine the source of the difference, it was determined that the mean scores of those with primary-secondary and high school education status were significantly higher than the mean scores of those with an associate or postgraduate degree.

According to the results of the correlation analysis between participants' leisure time management sub-dimensions, the total mean score and the social appearance anxiety score, a negative low level significant relationship was found between the total scores of goal setting and method, evaluation, leisure attitude, and leisure time management scale scores and social appearance anxiety scores while a positive low level significant relationship was found with planning and social appearance ($p < .05$).

As a result, it was determined that the level of social appearance anxiety decreased in the women who took pilates classes as they managed their leisure time in a right, efficient, and effective manner.

Keywords: Women taking pilates classes, Leisure time management, Social appearance anxiety.

İÇİNDEKİLER

SAYFA

BEYANNAME.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ.....	xv
KISALTMALAR.....	xvi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	5
1.3. Sayıtlar	5
1.4. Sınırlılıklar.....	5
1.5. Tanımlar.....	5
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Pilates Kavramı	7
2.2. Pilatesin Tarihiçesi	8
2.3. Pilatesin sınıflandırılması	11
2.3.1. Fitness Pilates.....	11
2.3.2. Klinik Pilates	12
2.4. Pilates Çeşitleri	12
2.4.1. Mat Pilates.....	13
2.4.2. Aletli Pilates	14
2.5. Pilatesin Temel Prensipleri.....	17
2.5.1. Konsantrasyon	17
2.5.2. Nefes.....	17
2.5.3. Kontrol	18
2.5.4. Kesinlik \ Doğruluk	19
2.5.5. Merkezleme	19
2.5.6. Ritim ve Akıcılık	20
2.6. Kadın ve Pilates	20
2.7. Pilatesin Yararları.....	22
2.8. Zaman ve Boş Zaman Yönetimi.....	23
2.8.1. Zaman Kavramı	23

2.8.2 Zaman Yönetimi	24
2.8.3. Boş Zaman Kavramı	25
2.8.4. Boş Zaman Fonksiyonları	27
2.8.4.1. Dinlenme Fonksiyonu.....	27
2.8.4.2. Eğlenme Fonksiyonu	27
2.8.4.3. Gelişim Fonksiyonu.....	28
2.8.5. Boş Zamanı Değerlendirme ve Faydaları.....	28
2.8.6. Boş Zamanı Değerlendirme Faktörleri.....	29
2.8.6.1. Toplumsal Faktörler	30
2.8.6.2. Kültürel Faktörler.....	30
2.8.6.3. Sosyal Sınıf Faktörü	30
2.8.6.4. Etkileşim Grupları Faktörü	30
2.8.6.5. Aile ve Bakım Kurumu Faktörü	31
2.8.6.6. Ekonomik Faktörler.....	31
2.8.6.7. Meslek ve Gelir Faktörü	32
2.8.6.8. Demografik Faktörler	32
2.8.6.8.1. Yaş ve Cinsiyet	32
2.8.6.8.2. Yerleşim Birimi ve Yaşam Ortamı Faktörü	33
2.8.6.8.3 Eğitim Faktörü	33
2.8.7. Boş Zaman Yönetimi.....	33
2.9. Kaygı ve Sosyal Görünüş Kaygısı	35
2.9.1.Kaygı.....	35
2.9.2. Sosyal Kaygı.....	36
2.9.3. Sosyal Görünüş	38
2.9.4. Sosyal Görünüş Kaygısı	38
2.9.5. Sosyal Görünüş Kaygı Kuramları.....	40
2.9.5.1. İzlenim Teorisi	40
2.9.5.2. Nesneleştirme Teorisi	41
2.9.5.3. Bilişsel Davranış Teorisi	41
2.9.5.4. Sosyal Öğrenme Teorisi	41
2.9.5.5. Psikoanalitik Teorisi.....	42
2.9.6. Sosyal Görünüş Kaygısını Etkileyen Faktörler:	42
3. YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Modeli.....	43
3.2. Çalışma Grubu	43
3.3. Veri Toplama Araçları.....	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
3.3.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	44
3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği	44

3.4. Verilerin Analizi	45
4. BULGULAR	46
4.1. Ölçme Araçlarına İlişkin Bulgular	46
4.2. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulgular	46
4.3. Katılımcıların Boş Zaman Yönetimlerine İlişkin Bulgular	49
4.4. Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygılarına İlişkin Bulgular	58
4.5. Katılımcıların Boş Zaman Yönetimleri ve Sosyal Görünüş Kaygılarına İlişkin Bulgular	63
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
5.1. Tartışma ve Sonuç	64
5.2. Öneriler	78
KAYNAKLAR.....	79
EKLER.....	92

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil Sayfa

No	No
2.1: J.H. Pilates fotoğraf.....	9
2.2: J.H. Pilates'in New York'da bulunan stüdyosu	11
2.3: Pilates topları ve magic circle grup çalışması	13
2.4: Roller ile pilates çalışması	14
2.5: Reformer	15
2.6: Cadillac	15
2.7: Wunda Chair	15
2.8: Spina Corrector	16
2.9: Barrel.....	16
2.10: Ped a Pul.....	16
2.11: Pilates'in izinde eğitim.....	22

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1.1: Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar	46
4.2.1: Katılımcılara ilişkin demografik dağılımlar	46
4.2.2: Katılımcıların pilates yaptıkları süre ve sıklığa ilişkin demografik dağılımlar.....	47
4.2.3: Katılımcıların meslek gruplarına göre dağılımlar	48
4.2.4: Katılımcıların yaşlarına ilişkin sonuçlar	48
4.3.1: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları	48
4.3.2: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile aylık gelir durumları arasındaki ilişki sonuçları	49
4.3.3: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları	49
4.3.4: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları	50
4.3.5: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının yaşanılan yer durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	51
4.3.6: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının aile üyelerinin aktif pilates yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	52
4.3.7: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının pilates yapılan süreye göre karşılaştırma sonuçları.....	52
4.3.8: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının haftalık yapılan pilates sıklığına göre karşılaştırma sonuçları.....	53
4.3.9: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının boş zaman yeterliliği durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	54
4.3.10: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının boş zamanda karşılaşılan güçlük durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	55

4.3.11: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına göre karşılaştırma sonuçları	56
4.3.12: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları.....	57
4.4.1: Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları	58
4.4.2: Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanları ile aylık gelir durumları arasındaki ilişki sonuçları	58
4.4.3: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları	59
4.4.4: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.....	59
4.4.5: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının yaşanılan yer durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	59
4.4.6: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının aile üyelerinin aktif pilates yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	60
4.4.7: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının pilates yapılan süreye göre karşılaştırma sonuçları.....	60
4.4.8: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının haftalık yapılan pilates sıklığına göre karşılaştırma sonuçları.....	60
4.4.9: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının boş zaman yeterliliği durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	61
4.4.10: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının boş zamanda karşılaşılan güçlük durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	61
4.4.11: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına göre karşılaştırma sonuçları	62
4.4.12: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları.....	62

4.5.1: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasındaki ilişki sonuçları**63**

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Etik Kurul Onay Formu	92
EK 2. Boş Zaman Yönetim Ölçek İzni	93
EK 3. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçek İzni	94
EK 4. Kişisel Bilgi Formu.....	95
EK 5. Boş Zaman Yönetim Ölçeği	96
EK 6. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği.....	97

KISALTMALAR

APA	: American Psychological Association
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
ANOVA	: Analysis of Variance
BESYO	: Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu
BZYÖ	: Boş Zaman Yönetim Ölçeği
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
HEM	: Halk Eğitim Merkezi
IDEA	: International Dance Exercise Association
SGKÖ	: Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Science
TCF	: Türkiye Cimlastik Federasyonu
TL	: Türk Lirası

1. GİRİŞ

Eski uygarlıklar da kadınların ötekileştirildiklerini görürüz. Geleneksel rolleri vardır ve bunun dışına çıkmak dönemin kuralları gereği zordur. Özellikle refah düzeyi düşük toplumlarda kadınlar daima var olma savaşı vermektedir. Hiçbir konuda hak sahibi olmadıkları gibi spor alanında da geri plana atılmışlardır. Sporcu olarak değil seyirci olarak bile müsabakalara katılmalarına izin verilmemiştir.

Kültürel ve toplumsal mimarinin gün geçtikçe farklılaşmasına paralel olarak Sanayileşme, teknolojik gelişmeler, aile kavramı, iş yaşamı, maddi imkânlar, yerleşik düzen, boş zaman, dinlenme ihtiyacı gibi dünya düzenini etkileyen değişimler sonucunda kadınların ananevi rollerinin dışına çıkıp iz bırakacak adımlarla dünya üzerinde var oluşlarının ve eşit haklara sahip olduklarını göstermeye başlamışlardır. Günümüz araştırmalarına göre kadınların spora yönelimlerinde farklılıklar gözlemlenmiştir. Sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyi gelişmiş toplumlarda kadınların rekreatif etkinliklere katılımında artış eğilimi görülmektedir. Son 15 yılda, spora katılımın yükselişine karşın Türkiye de fiziksel ve rekreatif bir etkinlik olarak popülaritesini 2000’li yıllarla birlikte artıran Pilatesin kadınlar tarafından sıkça tercih edildiğini yapılan araştırmalarla bilmekteyiz (Avşar, 2019).

Pilates, batı ve doğu felsefelerinden esinlenerek cimmastik, savunma sporları ve diğer branşların fizikselliğinden yararlanarak yoganın zihinsel odaklanma ve özel nefes alma teknikleriyle akıl ve vücut arasında bütünlük sağlamak için Joseph Humbertus Pilates tarafından geliştirilmiştir. Bizzat pilates egzersiz sisteminin kurucusu Joseph Pilates’in yarattığı bu sistemin, sahip olunan hatalı postürü düzelttiği, insanların yaşam enerjisini arttırdığı, zihni tazelediği iddiasında bulunmuştur ve kişiye esneklik kazandırıp aynı zamanda kişinin kas gücünü arttırarak bedensel yorgunluğu ve zihinsel gerilim olmaksızın hayatın içinde karşılaşılan zorlu sorumluluk ve görevlerin üstesinden gelme kabiliyetini arttırmak amacıyla tasarlandığını belirtmiştir (Pilates ve Miller, 1998; Şavkın, 2014).

Pilates, bedenin dengeli tutulmasını sağlayan, omurgayı destekleyen, temel kaslar üzerine yoğunlaşan, bu kasların kuvvetlendirilmesi ve esnemesine dayanan bir egzersiz programıdır (Şimşek ve Katırcı, 2011; Doğan, 2018). Altı temel prensibi vardır. Bunlar; konsantrasyon, kontrol, merkezleme, akıcı hareketler, hareketlerde kesinlik ve nefestir (Robinson ve Hunter, 2003).

Pilates sadece bir egzersiz değildir. Pilates sadece özel hareketlerin rastgele bir seçimi de değildir. Pilates kuvveti arttıran, esnekliği ve koordinasyonu sağlayan ve aynı zamanda stresi minimum düzeye indiren, zihinde konsantrasyonu güçlendiren fiziksel ve zihinsel egzersiz sistemidir (İnternational Pilates Federation Mat Eğitimi). Son zamanlarda, pilates rehabilitasyon ve fiziksel uygunluk alanında da kendine yer edinmiştir. (Trew ve Everett, 1997). Pilates metodu, her yaştaki birey için uygun bir egzersiz çeşididir (Cozen, 2000).

Pilates, psikolojik açıdan da yararlı bir egzersizdir. Nefes tekniği uygulaması ile vücudun odaklanmasını sağlar. Araştırmalarda pilates egzersizi yapan bireylerin kendilerini, enerjik, dinç ve özgüvenlerinin artması gibi pozitif etkileri gözlemlenmiştir (Özcan, 2017). Pilates, fiziksel egzersizlerde mutluluk için önemlidir (Pilates ve Miller, 1998; Özcan, 2017).

Fiziksel bir egzersiz olan pilatesin, kadınların özellikle öz güvenlerine olan olumlu etkisiyle son dönemde değişen yaşam koşulları, sosyal ve görsel medyanın insanlar üzerinde kurduğu görsel ve psikolojik baskı ile kadınların sosyal görünüş kaygılarında artış görülür. Yetişkin bireylerin tümü kendi görüntüleriyle ilgili mutlak bir fikre sahiptir. Görüntüleriyle ilgili olumlu veya olumsuz fikre sahip olan bireylerin iletişimde oldukları çevreleri tarafından onay almak istemektedirler. Bu sosyal görünüş kaygı durumu, beğenilme arzusu, onay alma ihtiyacı günümüzde görsel basın yayın organlarını, sosyal medya vb. alanların insanlar üzerinde bıraktığı etkiyle paralel seyretmektedir diyebiliriz. Estetik, kozmetik ürünler, makyaj gibi alanlara kadınların daha fazla rağbet gösteriyor olması sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğuna işaret edebilir. Hamilelik, hormonal fizyolojik yapı, kilo almaya elverişli olmaları vs. buna aile içi sorumluluk gibi kadını zorlayıcı hayat şartları her açıdan yıpratıcıdır ve sosyal görünüş kaygısını da yükseltebilir.

Pilatesin vücut esnekliği artırma, kas gelişimi, stresi minimum düzeye indirme, duruş bozukluklarını giderme ve vücudu güzel bir şekle sokma gibi etkisiyle kadınların bu egzersizlerden sonra kendilerini daha az sevme kaygılarının azaldığı görülebilir. Sportif faaliyetlerin bedensel açıdan sağladığı olumlu etkilerin merkezi sinir sistemi hassasiyetini geliştirerek, salgıladığı serotonin hormonu ve solunum sistemi gibi bazı sistemleri ve dolayısıyla da metabolizmayı düzenleyici etkisi sayesinde rahatlama sağlayarak stresten, kaygıdan uzaklaşmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir. (Cleaver ve Eisenhart, 1982; Baltaş A. ve Baltaş Z., 1990). Özellikle yarışma dışı yapılan egzersiz türü rekreatif çalışmaların öz yeterliliği ve olumlu düşünceleri geliştirerek, bireyin benlik saygısını arttırdığı, sosyal kaygıyı giderdiği sonuçta da iyi hissetme duygusunu desteklediği pek çok yayında yer

almıştır (Plante, 1993; Karagün, 2014). Egzersizin fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlığa olan katkılarından yola çıkarak, psikolojik ve sosyolojik açıdan düzenli olarak yapılan spor faaliyetlerinin tatmin sağladığı gibi stresle mücadele konusunda da önemli bir etken olabileceği düşünülmüştür. Düzenli olarak sportif faaliyetlerde bulunmasının, psikolojik ve sosyolojik açıdan tatmin sağlayabileceği ve stresle başa çıkma konusunda bu faaliyetlerin önemli bir etken olabileceği düşünülmüştür.

Pierceall ve Keim (2007) stresle başa çıkmak için en sık kullanılan faaliyetlerin başında, aile ve arkadaşlar ile konuşma, boş zaman etkinlikleri ve egzersiz yapmayı içerdiği belirtmiştir. Boş zaman, kişinin kendisine uygun aktiviteler için ayırdığı herhangi bir şarta bağlı kalmaksızın kendi isteği doğrultusunda edindiği meşguliyetlerdir. Boş zaman meşguliyetleri daha çok rekreatif faaliyetler olarak karşımıza çıkar.

Fiziksel bir egzersiz olmanın yanında rekreatif etkinlik olarak kadınlar tarafından sıkça tercih edilen pilatesin, teknolojinin gelişmesi, makineleşme, sanayileşme, kadına verilen haklar, bilinçlenme, yaşam standartlarının artması iş hayatındaki aktifliklerinin yükselişe geçmesi, kadına yüklenen misyonunun aile, çocuk, eş, ev işleri gibi sorumlulukların yoğun olduğu bir tempoda kendilerine ayıracakları boş zaman ve dinlenme süreleri zorlaşacaktır. Ancak bu yoğun gündemde boş zaman yönetimi için plan ve program yapabilen kişilerin rekreatif etkinliklere katılımında ve yaşam kalitelerinde de artış olduğu görülebilir. Yapılan çalışmalarda düzenli yapılan fiziksel ve rekreatif etkinliklerin insan yaşamında olumlu bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Pilates son dönemde ülkemizde yaygınlaşmaya başlayan ve medyanın etkisiyle popülaritesini artıran fiziksel egzersiz çeşididir. Bir yarışma modeli olmadığı için daha çok boş zaman etkinliği olarak tercih edilmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimlerini ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimleri ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir:

1. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında yaş değişkenine göre ilişki var mıdır?
2. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında gelir durumu değişkenine göre ilişki var mıdır?
3. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre farklılık var mıdır?
4. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında eğitim durumu değişkenine göre farklılık var mıdır?
5. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında yaşanan yer değişkenine göre bir farklılık var mıdır?
6. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında ailede aktif pilates yapma değişkenine göre bir farklılık var mıdır?
7. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında pilates yapılan süre değişkenine göre farklılık var mıdır?
8. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında haftalık yapılan pilates sıklığı değişkenine göre farklılık var mıdır?
9. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında karşılaşılan boş zaman yeterliliği değişkenine göre farklılık var mıdır?
10. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri düzeyleri arasında karşılaşılan güçlük durumuna göre farklılık var mıdır?
11. Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığı değişkenine göre farklılık var mıdır?

12.Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasında meslek grupları değişkenine göre farklılık var mıdır?

13.Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görüş kaygılarına yönelik ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı; pilates eğitimi alan kadınların demografik değişkenlerine göre boş zaman yönetimi ve sosyal görüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın önemi ise; pilates, boş zaman yönetimi, sosyal görüş kaygısı adına ayrı ayrı birçok araştırma yapılmış olmasına karşın kadın ve pilates üzerine çalışmalar sınırlı sayılabilir. Bu doğrultuda araştırmanın ehemmiyeti pilates eğitimi alan kadınların, boş zaman yönetimlerini değerlendirebilme koşulları ve pilates eğitiminin sosyal görüş kaygı durumlarına etkisi tespit edilerek yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacaktır.

1.3. Sayıtlar

Yapılan araştırmada uygun ölçüm araçlarının kullanıldığı, kullanılan anket sorularının dikkatli bir biçimde okunup, değerlendirilip yanıtlanması ve araştırmanın evrenini oluşturan doğru örneklem grubunun seçilip uygulandığı varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırma, Erzurum ilinde 2021-2022 yılın da yalnızca pilates eğitimi almış ve 18 yaş üzeri kadınların oluşturması ile sınırlanmıştır.

1.5. Tanımlar

Pilates: Sağlıklı bir vücut ilkesiyle yola çıkan pilates, kasları eklemleri omurgayı denge ve esnemeyi sağlarken vücudu forma sokan tüm bedeni koordine eden (düzenleyen), egzersiz sistemidir (Karter, 2004; Şimşek ve Katırcı, 2011).

Boş Zaman Yönetimi: Boş zaman süresince yapılacak olan aktivitelerin, planlanmasını, programlanmasını ve anlamlı bir biçimde düzenlenmesini kapsayan zaman dilimidir (Wang vd., 2011; Akgül ve Karaküçük, 2015).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Kişinin kendisini insanlar tarafından olumsuz anlamda değerlendirileceğini düşünüp endişe duyma hali, tedirginlik, kaygı durumudur (Hart vd., 1989).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Pilates Kavramı

Pilates, 20. Yüzyıl başlarında Joseph Pilates tarafından geliştirilen bedensel uygunluk metodudur. Pilates vücudu forma sokmak, denge ve koordinasyonu geliştirmek esnekliği artırmak beden ve zihin arasında çözüm yaratmak için mat egzersizlerinin yanı sıra direnç sağlamak adına ekipmanlarında kullanıldığı bir fitness rejimidir (Sorosky vd., 2008). Pilatesin dövüş sanatları, jimnastik, yoga ve dans hareketleri gibi alanların felsefik içeriklerini de bir araya getirdiği görülmüştür (Cantergi vd., 2012).

Özel olarak tasarlanmış ekipmanlarla aletli ve aletsiz şeklinde uygulanabilen pilates egzersiz sisteminin tüm vücudu çalıştıran her bir egzersizinin doğru form, nefes, etkin hareket stillerine dikkat edilerek gerçekleştirildiği bedeninin tamamını kuvvetlendirdiği koordinasyonu ve dengeyi arttırdığı, stresi düşürdüğü bu güvenli egzersizlerin 10 ile 100 yaş aralığında herkes için uygun olduğu belirtilmiştir (Nora, 2004; Smith K. ve Smith E., 2005).

Pilates metodunda kişinin hareketi yapabilirlik gücü, dayanıklılığı esnekliği gibi durumları dikkate alınarak kuralları kişiye göre düzenlenebilir. Eğer aletli pilatesle çalışmak güç geliyorsa hareketi hafifletmek için mat egzersizleriyle çalışmaya devam edilebilir. Hareketler modifiye edilerek kişinin konforu ön planda tutulur ve hareketin en doğru şekilde yapılması istenir. Pilates doğru yapıldığı durumda zarar görme durumu (sakatlanma, yaralanma) yok denilecek kadar azalır (Gültekin, 2016).

Etkilerini gündelik hayatta hissettiren pilates egzersizleri başlangıçtan ileri seviyeye kadar 500'ün üzerinde farklı egzersizlerden oluşan bir sistemdir. Pilateste yapılan egzersizler silsile şeklinde vücudun merkezinde olur (Siller, 2000; Varkal, 2019). Önce mat egzersizlerini geliştirmeye başlayan Joseph Hubertus, zamanla yayların ve makaraların kullanılmasını sağlayıp bir güce, dirence karşı egzersiz yapabilmeyi sağlayan bir dizi alet geliştirmiştir. (Muscolino ve Cipriani, 2004). Minder egzersizi, adından da anlaşılacağı gibi yerde bir minder üzerinde, top, köpük silindirler, theraband gibi küçük ekipmanlar eklenerek yapılabilen yer egzersizleridir (Muscolino ve Cipriani, 2004; McNeill, 2011). Pilates aletleri ise; universal reformer, trapez masası (cadillac), sandalye, tümsek (barrel), ayak aleti (ayak düzeltici), ped-o-pul, magic circle (sihirli halkalar) ve fasulye torbası gibi ekipmanlardır (Alpers ve Segel, 2011).

Pilates egzersizi diğer aerobik ve hareketli dans egzersizlerine göre daha düşük şiddette bir egzersiz olmasına rağmen dinç bir vücut için oldukça önemlidir. Kalp hastalıkları riskini azaltır, osteoporozu önler (kemik erimesi), vücudu güzel bir şekle sokar, denge ve esnekliği geliştirir (Robinson ve Hunter, 2003).

Günümüzde pilates geleneksel ve modern pilates olarak ayrılabilir. Uygulanan Geleneksel pilates J. Pilates'in bulmuş olduğu yöntemdir ancak günümüz uyarlaması olarak, mekanik kurallar, anatomik bilgiler eklenerek pilates'in ilk halindeki çalışmanın modifiye edilmesi ile sağlanmıştır (Gültekin, 2016).

Pilates sporsal aktivitelerle kullanılmasının yanı sıra rehabilitasyon etkisi sebebiyle klinik anlamda da kullanılmaktadır (Sarıdere, 2019).

2.2. Pilatesin Tarihçesi

Türkiye Cimmastik Federasyonu (2018) Joseph Humbertus Pilates, 8 Aralık 1883'te Manchengladbach, Almanya da doğdu. Raşitizm, astım, ateş, romatizman rahatsızlıkları gibi birçok hastalığı bulunan bir çocuktü. Joe'nun babası ödüllü bir cimmastikçi annesi ise natüropat idi. Çocukken yaşadığı hastalıklar ve ailesinin alt yapısı sağlığa olan ilgisini artırırken, yaşam tarzını ve hareket alanını da etkiledi.

Pilates kondisyonunu ve vücudunu geliştirmek için çok çalıştı, 14 yaşına geldiğinde kasları net bir şekilde belliydi ve anatomi çizelgeleri için poz veriyordu. Joe, dalış, kayak ve cimmastikten hoşlanıyordu. Sonunda profesyonel bir boksör olup kendisini savunmayı öğrendi. Egzersiz alanındaki çalışmaları ona yoga, karate, zen meditasyonu ve antik Yunan ve Romalıların egzersiz rejimlerine ilgi duymaya yöneltti (Lopez, 2001)

1. Dünya savaşı patlak verdiğinde erkek kardeşiyle birlikte İngiltere de yaşayan Alman vatandaşıydılar. 1912'de Pilates, boksör sirk sanatçısı ve kendini savunma eğitmeni olarak İngiltere'ye gitmişti. Savaşın patlak vermesiyle Alman vatandaşı oldukları için İngiltere de bir kampta düşman casusu olarak hapsedildi. Kampta sağlık ve vücut geliştirme ile ilgili fikirlerini geliştirip ve mahkumları minder üzerinde bir dizi egzersize dayalı kondisyon programına teşvik etti (Lopez, 2001). Bu savaş dönemleri pilatesin kendi egzersiz sistemini de geliştirmeye başladığı dönemlerdi. Bu kampta savaş zamanındaki hastalık ve yaralanmalar yüzünden acı çekenlere göz altına alınanlara, sürgün edilenlere ve askerlere kadar kendi egzersizlerini yaptırdı. 1918' de İngiltere de grip salgınında birçok kişi hayatını

kaybederken bu kampta hiç kimse salgından etkilenmedi. Joseph'in başarısını kamp sorumlusu fark etti, ona Isle Of Man'deki hastanede görev verdi. Kendi metoduyla geliştirdiği egzersizleri 30 hastaya her gün olmak üzere yaptırdı (URL-1, 2018). Hasta yataklarına taktığı yaylar sayesinde Pilates'in gözetiminde hastalar kendi kendilerine egzersiz yapmaya başladılar (Bryan, M. ve Hawson, 2003). Dirençle egzersiz yapmanın hastaların kas tonusunun daha çabuk iyileşmesine yardımcı olduğunu fark etti (Sparrowe, 1994). Sonra çeşitli yaylar, asma çubukları ve dört direkli yatak olan cadillac ve hastanın üzerine uzandığı, oturduğu veya ayakta durduğu yaylı bir kayar platform olan evrensel reformerı geliştirmesine yol açtı. Çalışmaları çeşitli diğer aparat parçalarını içerecek şekilde genişledi bu da ek mat egzersizlerine ilham verdi (Lopez, 2001).



Şekil 2.1: J.H. Pilates fotoğraf

Savaştan sonra Pilates, Almanya'ya döndü. Bu süre zarfında en yaygın kullanılan dans biçimi olan Labanotation'ın yaratıcısı Rudolph Von Laban ile tanıştı. Bu Pilates'in dansa girişiydi ve daha sonra dans dünyası Pilates için verimli bir alan olacaktı. Alman ordusunun dikkatini çeken Pilatesin Orduyu eğitmesi istendi ancak bu teklifi kabul etmedi. 1926'da birçok Almanın kaçtığı ABD'ye göç etti. Amerika yolculuğu sırasında Joe, partneri olacak ve ileride onun metodunu geliştirmesi ve öğretmesi için yardım edecek genç bir kadın hemşire Clara Zuener ile tanıştı. Pilates Amerika da stüdyosunu Büyük Buhranın başlangıcından hemen önce kurdu (Lopez, 2001).

Joe'nun stüdyosu New York'un dans topluluklarından yüksek sosyeteye kadar birçok farklı kesimlerini etkilemişti. Martha Graham, George Balanchine ve Jearme Robbins gibi popüler dansçı ve koreograflar tarafından düzenli olarak uygulanan pilates egzersiz yöntemi, kariyerine inanılmaz pazarlama desteği sağlamıştır. Pilates yöntemi, sıklıkla sakatlanan dansçıların uzun süren iyileşme periyodunu hızlandırarak eski başarılarına ulaşmalarını sağlamıştır (Anderson ve Spector, 2000). Dansçıların yanı sıra ilk nesil eğiticiler olarak tanımladığımız Pilates' başlıca öğrencilerinden olan Eve Grenty, Romana Kryzanowska,

Bruce King, Jerome Andrews, Bob Seed gibi ve yine Pilates'in gözdelelerinden olan yeğenleri Mary Pilates Lerich, Irene Zeuner Zelonka bu isimler arasındadır. 1934 -1945 yılları arasında, genel sağlık ve iyilik hali hakkındaki felsefesini aşkla naklettiği iki kitap çıkarmıştır. O, "kontrolör" olarak adlandırılan yönteminin zihni ikaz ederek beyin hücrelerini aktif hale getirip ve vücudu etkilediğine inanıyordu (DiLorenzo, 2011). 1934 yılında "Your Health" (Sağlığın) ve 1945 yılında "Return to Life Through Contrology" (Kontrolör ile Hayata Dönüş) isimlerinde kitapları vardır (TCF, 2018).

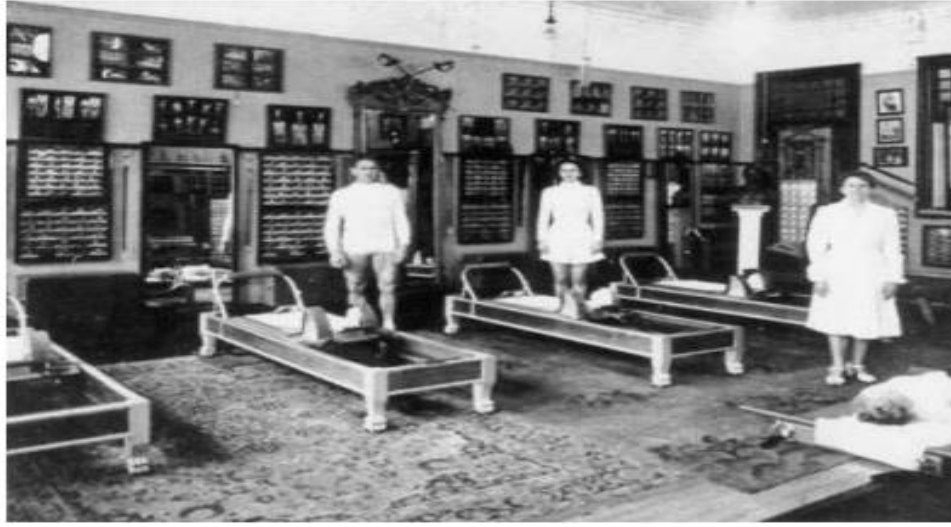
Pilates en iyi "mat work" hareketleriyle bilinir; ayrıca birçok spora olan ilgisiyle bilinen pilatesin cimmastik üzerine çalıştığı ve destek temelini değiştirip yeniden oluşturduğu cimmastik aparatlarının düzeni ustacadır. Bunlar cadillac, chair, barrel ve reformerdir. Pilates 500'den fazla egzersiz hareketi yaratmıştır. Talebeleri tek bir düzene bağlı kalarak bedeni geliştirmek için bu egzersizlere 1500 modifiyeli egzersiz eklemiştir (Anderson ve Spector, 2000).

Pilates 1967'de 83 yaşında hayata veda etti. Hayat arkadaşı Clara 1977 ye kadar stüdyoyu işletmeye devam ettikten sonra kendisi de hayata gözlerini kapadı. Pilates egzersiz yöntemine son derece hakimdir. Yaklaşık yarım düzine eğitime ders vermesine rağmen başkalarına emanet etme konusunda isteksizdi ve stüdyosunda tek usta olarak kaldı. 1980 yılında Pilates Metodu Fiziksel ve Zihinsel Kondisyonlama (The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning) Eisen ve Friedman tarafından yayınlandı. Bu kitap bazı iyileştirmelerle Pilatesin felsefesini ilkelerini ve yönteminin mat alıştırmalarını açıkça ortaya koymaktadır (Lopez, 2001).

Pilates; Feldenkrais, Aston, Alexander ve Laban teknikleri gibi gözlenen hareketler, kreatif egzersizler üzerine kendi yönteminin temellerini ve sağlam egzersiz teorileri geliştirmiştir. Teorilerin bazıları bugünkü araştırmalar tarafından desteklenmese de genel hareket prensipleri birçok çalışma tarafından desteklenmektedir. Feldenkrais ve Laban'a benzemeksizin Pilates, kendisinin temellerini attığı yöntemler üzerine çok az yazı yazmış, çalışmalarının çoğu otorite modeli gibi ustadan (öğretmenden) öğrenciye geçmiştir (Anderson, 2001). Yıllar sonra Pilates metodu rehabilitasyon ve fizik tedavi alanında büyük beğeni toplayarak 1990'larda genel ortopedi, nörolojik rehabilitasyon, kronik ağrı ve birçok rehabilitasyon alanında kullanılmaya başlanmıştır (Anderson ve Spector, 2000). Ekim 2001'de ise IDEA fitness yönetimi, pilatesin son 5 yılda spor komplekslerinde en anlamlı

gelişmeyi gösteren fitness programlarının en başında listelendiğini rapor etmiştir (Merrithew, 2006).

Pilates “Düşünce vücudu yönetir” sloganını benimseyerek yaşamını bu egzersiz sistemini yaygınlaştırmaya adanmıştır (Anderson, 2000; Bryan ve Hawson, 2003). TCF (2018), 2000 tarihin de mahkeme kararıyla pilates kelimesi Clara ve Joseph Humbertus Pilates tarafından keşfedilmiş özgün bir terim ve egzersiz metodu olarak tescillenmiştir. Türkiye’de ise pilatesin gelişimi 2000’li yılların başında olmuştur (Sarıdere, 2019).



Şekil 2.2: J.H. Pilates’in New York’da bulunan stüdyosu

2.3. Pilatesin sınıflandırılması

Pilates çalışmaları temelde Fitness Pilates ve Klinik Pilates olmak üzere 2 gruba ayrılır (Bryan ve Hawson, 2003; Isacowitz, 2006). Bunun yanında “Geleneksel” ve “Pilates-Tabanlı” egzersizler olarak ayıran yazarlarda vardır. Geleneksel pilates eğitmenleri Pilates’in orjinal olarak dizayn ettiği yaylı aparatları ve birkaç aksesuarı kullanarak egzersizleri minimum hareket, az tekrar ve dinamik bir tempoyla yaptırırken, fizyoterapistler gibi Pilates-Tabanlı modern pilates ya da modifikasyon pilates de dediğimiz eğiticiler hastaya uygun olduğunu düşündükleri geleneksel olmayan farklı hareketleri ve aksesuarları eğitim planlarına eklemiştir (Bryan ve Hawson, 2003).

2.3.1. Fitness Pilates

Fiziksel kondisyonlarının artırılmasına ve genel sağlıklarını korumalarına yönelik çalışmaların tamamına fitness pilates denir. İşlevselliğinin artması amaçlanan Fitness Pilates

çalışma alanları Klinik Pilates alanlarına göre çok daha büyüktür. Bir spor dalı olarak veya bireyin kendisini iyi hissetme, iyilik hali amacıyla yapılan fitness pilates egzersizleri birçok rahatsızlığın ortaya çıkmasını en aza indirir ya da hastalıkların tedavilerinde büyük oranda yardımcı olur. En çok bel ağrısı, obezite, kemik erimesi kardiyovasküler hastalıklar, artrit gibi problemlerin gün yüzüne çıkmasını minimuma indirirken tedavilerine katkıda bulunur (Lett, 2011).

Fitness pilates yaşam koşullarının getirdiği hareketsizlik nedeniyle oluşabilecek rahatsızlıkların önlemine almak, hareketsiz yaşamı daha yaşanır kılmak ve bunun yanında spor dallarıyla ilgilenen kişilerin fiziksel uyumluluklarına olumlu anlamda etki etmektedir.

2.3.2. Klinik Pilates

Avusturyalı fizyoterapist ve eski balet olan Craing Philp tarafından klinik pilates yaratılmıştır. Modifiye ya da modern pilates olarak da adlandırabileceğimiz klinik pilatesin önceliği yaralanma rehabilitasyonu ile ilgilidir.

1990 senesinde kassal kuvvet, stabilite, koordinasyon, elastikiyet, endurans proprioseptit mekanizma iş birliğinin yeniden kazanılması ve devam ettirilebilmesi adına tasarlanmıştır (Öksüz, 2013). Klinik pilates rehabilitasyon programlarında başlangıç seviyesindeki birine kuvvetlendirme amaçlı kullanılabilmesi gibi yüksek seviye de ki bir sporcunun zorlu kondisyon gelişimine de uyarlanabilmektedir (Eroğlu, 2011).

Klinik pilates hem fiziksel tahribat hem sporsal aktivitelerle ilgilenmektedir. Bu egzersizin gelişmesinde Craig philips'in fizyoterapist olmasının yanı sıra balet olması egzersizin gelişmesine önemli ölçüde yardımcı olmuştur. Graig'in bu alana olan katkısı fizyoterapistleri cesaretlendirmiştir pek çok fizyoterapistin klinik pilatesi kullandığı bilinmektedir (Sarıdere, 2019).

2.4. Pilates Çeşitleri

Pilates egzersizleri mat üzerinde çalışma ve pilates aletleri ile çalışma olarak 2 şekilde uygulanabilir (Zengin, 2007). Aletli ve aletsiz pilatesin birbirine benzer ve farklı özellikleri bulunmaktadır.

2.4.1. Mat Pilates

Pilates egzersizlerinin bir minder üzerinde yapılması mat pilates çalışması olarak belirtilmektedir (Bryan ve Hawson, 2003). Cimnastik minderiyle başlayan zamanla Pilates matı olarak ayrışan bir minder üzerinde yapılmaya başlamıştır. Pilates Matı kişinin oturduğunda veya uzandığında rahat edebileceği omurgaya zarar vermeyi en aza indiren konforlu kalın bir minderdir. Mat pilates, pilates topları (büyük ve küçük), farklı dirençlerde therabant, dambıl, pilates roller, magic circle, kemer gibi benzeri ek araçlar kullanılarak yapılabilir. Pilates egzersizleri, minder üzerinde farklı pozisyonlarda sırtüstü, yan yatış, yüzüstü gibi uygulanabilir (Doğan, 2018). Çok sayıda egzersiz çeşidine sahip olan bu metodun bütün hareketlerini tek bir kişide uygulama zorunluluğu yoktur. Kişinin amacı doğrultusunda egzersiz programı seçilir (Doğan, 2018).

Mat pilatesi çoklu grup halinde çalışılabileceği gibi birebir eğitmen eşliğinde de uygulanabilir. Yerde yapılan egzersizler pilatesin kökünü oluşturarak tüm vücut kaslarını çalıştırmayı amaçlar, tam bir beden çalışması sağlar ve sağlam bir sistem oluşturulmasına yardımcı olur (Isacowitz, 2006). Yer pilatesine ulaşılması çok daha kolaydır, kullanılan malzemeler taşınabilir, ulaşılabilir ve daha ekonomik olduğu için pilates prensiplerini bilen herkes spor salonuna gidemediği durumlarda evinde, ofisinde, doğa da vs. uygun yerde egzersizlerini tek bir matla bile yapabilir.



Şekil 2.3: Pilates topları ve magic circle grup çalışması



Şekil 2.4: Roller ile pilates çalışması

2.4.2. Aletli Pilates

Aletli pilates kökünü yer pilatesinden alarak geliştirilmiştir. Klasik pilatese (mat work) göre daha zordur. Ancak aletli pilates birçok insanın vücut tipine göre adapte edilebilir egzersizlerdir (Azoun, 2019). Böylece hareketler kişiye uygun hale getirilerek yaptırılır. Aletli pilatese pilates egzersizlerine özgü geliştirilmiş aletler kullanılarak pilates egzersizleri uygulanır. Bu aletler; reformer, cadillac, wunda chair, spina corrector, barrel, ped-a pul'dur (Ünver, 2021).

Aletli pilates Güç, denge, elastikiyet, kordinasyon dahil olmak üzere daha birçok özelliği içerisinde barındırmaktadır ve aynı anda farklı kas gruplarını çalıştırarak vücudunun gücünü inşa eder, esnekliğin artırılmasını sağlar (Santos vd., 2017).

Pilates egzersiz tekniklerinin çok sayıda farklı varyasyonları vardır bu biçimiyle hareketi kolaylaştırma ya da zorlaştırma belirgin bir şekilde yapılabilmektedir. Pilates aletlerinin her türlü araç gereç ekipmanlarının kullanımı aletli pilates eğitimi almış uzman eğitmen tarafından kullanılmalıdır. Aksi durumda aletleri tanımayan eğitmen ve kullanıcılar için aletlerin yanlış kullanımı tehlike yaratabilmektedir. Aletli pilatese ulaşım mat pilatese ulaşmaktan daha güçtür. Aletler taşınabilir değildir ve ekipmanlar pahalıdır bu yüzden mutlaka bir pilates stüdyosuna veya pilates aletleri barındırın bir spor salonuna gitmeği gerektirir.

Son dönemlerde aletli pilatesin hastalıklar üzerinde de kullanımının yaygınlaştığı görülmektedir. Aletli pilatesin, rehabilitasyon için daha geniş bir alanda kullanılabileceği aletlerin özelliklerinden de anlaşılabilir (Ünver, 2021).



Şekil 2.5: Reformer



Şekil 2.6: Cadillac



Şekil 2.7: Wunda Chair



Şekil 2.8: Spina Corrector



Şekil 2.9: Barrel



Şekil 2.10: Ped a pul

2.5. Pilatesin Temel Prensipleri

Joseph Pilates, yöntemini zihinsel, bedensel ve ruhsal yönlerden farklı fonksiyonları bir araya getirmek ve geliştirmenin bir yolu olarak gördüğü belirtilmiştir (Özbudak, 2019). Ancak temel ilkelerini açıkça beyan etmese de yazılarında ve film görüntülerinde bu ilkelere ulaşılmaktadır (Şavkın, 2014).

Joseph Pilatesin yöntemi çıraklar tarafından devam ettirilse de Friedman ve Eisen, Pilatesin 6 temel kilit ilkesini izleyerek doğru şekilde yönleme uygun nasıl egzersiz yapılacağını açıklamışlardır (Lopez, 2001).

2.5.1. Konsantrasyon

Pilatesin ilk yol gösterici ilkesidir, çok önemli ve bütün hareketlerin anahtarı olmakla beraber hedeflenen vücut bölgelerine mental olarak adapte olmayı gerektirir. Hareket ve kaslara odaklanma bedeni, zihni birbirine bağlamaktadır. Pilates egzersizinin etkili bir şekilde yapılması vücudun hareketlerine tamamen odaklanması demektir (Doğan, 2018). Pilates egzersizi yapılırken istenen hedefe ulaşmak, yapılan her yanlış hareketle başarıyı düşürmektedir (Karter, 2004; Doğan, 2018). Bu nedenle yapılacak olan harekete odaklanmak hareketin başarısı açısından önemlidir.

Pilates (1945) önemle uyulması gereken değişmeyecek tek kuralın “eğitmenin egzersiz yaptırırken verdiği komutlara tam olarak, hiçbir sapma olmadan uyum göstermek ve hareketi yaparken tamamen egzersizlere konsantre olmak” olduğunu belirtmiştir (Şavkın, 2014).

Pilates beden konumlamasının ilk egzersiz olduğunu talebelerine egzersizler sırasında “Başımızın yerleşimi nerede?” “Beliniz zemine temas ediyor mu?” “Nefes alıyor musunuz yoksa nefesinizi tutuyor musunuz?” şeklinde sorular sorup talimatlar vererek yaptıkları egzersizlerde vücut parçalarını diri tutmayı amaçlar (Karter, 2004).

2.5.2. Nefes

Pilates egzersizi temelde solunum ile başlar. Pilates egzersizinin temel taşlarından biri olan nefes, omurganın ve ekstremitelerin sabit ve işlevsel olmasına imkân tanır. Doğru nefes alıp verme tekniği, göğüs kafesinin düzgünleşmesine, akciğerlerin gelişmesine ve fiziki düzelme haricinde yeterli miktarda oksijenin vücuda alınmasına da olanak tanır. Pilates egzersizinde solunum yapılırken sakın bir biçimde derin nefes alınmalı ve alınan nefesin tamamının dışarı

verme yoluyla yapılmalıdır. Nefes alıp verme süresi harekete göre şekillenmektedir (Sarıdere, 2019).

Nefes, pilateste her harekete eşlik etmektedir. Genelde kişi, egzersizin verimliliğini artırmak için hareketlerin zor evresinde nefes verir, kolay evresinde nefes alır, ancak bu nefes döngüsü katı bir kanun değildir, bazı hareketlerde değişebilmektedir (Doğan, 2018). Nefes merkezin güçlenmesine olanak tanır. Egzersizin bütünlüğünün korunmasını ve baskı döngüsünün düşürülmesini sağlayarak, hareket sırasında rahatlamayı kolaylaştırmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre nefes alma teknikleri kalp rahatsızlıkları ve yüksek kan basıncı gibi çeşitli sağlık problemlerinden kurtulmaya yardımcı olmaktadır (Korpelainen vd., 2006).

Pilateste posterior ve lateral solunum yapılır. İstenen hedef kirlenmiş havanın temiz havayla yer değiştirdiği kişiyi iyi hissettiren, solunum kapasitesini genişleten derin solunum yapmaktır (Karter, 2004)

Ellerinizi göğüs kafesinize koyun ve başparmaklarınızı kostalarınızın arkasına diğer parmaklarınızı önüne gelecek şekilde ellerinizi yerleştirin. Burnunuzdan aldığınız nefesin boğazınızdan omurgalarınıza inişi her bir kotayı bir bir genişletmesini, parmakların açılmasını akciğerlerin tamamen oksijenle dolmasını hissedin, nefes verirken ağzınızı açık dil ve çeneyi gevşetin göbeğinizi içinize çekin akciğerlerinizdeki havayı mumları üfler gibi tamamen boşaltın (Karter, 2004; Şavkın, 2014).

Solunum sırasında karnın şişip şişmemesi doğru nefes alıp vermenin anlaşılabilirliği adına en güvenilir yoldur. Karnın şişirmeyi önlemek amacıyla derin nefes alırken kaburgalar genişletirler nefes verme esnasında olabildiğince karnın düzleştirilmelidir (Şavkın, 2014).

2.5.3. Kontrol

Pilateste Kontrol çok önemlidir. Kontrol için bedenin iyi dinlenmesi ve hareketlerin gösterildiği şekilde uygulanması, olası sakatlıkların önlenmesi gerekir (Lopez, 2001). Pilates bireye egzersizi uygularken bedenini kontrol edebilmeyi öğretir (Abanoz, 2011). Pilates'in, yönteminin "kontrolöji" olarak isimlendirilmesinin sebeplerinden bir tanesi de zihnin, vücut hareketlerini kontrol edecek şekilde eğitildiğinde gerçek anlamda sağlıklı olunabileceğine olan inancıdır (Alpers ve Segel, 2011). Zaten pilatesin kökeninde motor öğrenme ve beden kontrolü yatmaktadır. Egzersiz yapılırken odaklanarak bir egzersizin her yönü kontrol edilebilir (Varkal, 2019).

Her egzersizde bedeni kontrol altında tutmak pilatesin en önemli kanunlarından birisidir. Bu kural yalnızca egzersizleri kapsamaz, kullanılan pilates aletlerine binmek-inmek, ekipmanların kullanımı, egzersizler arası geçişler, hareketleri yaparken tüm detayları içine alır (Şavkın, 2014).

Fiziksel olarak zorlayıcı hareketleri modifiye etmek o egzersizi yanlış yapmaktan daha iyi olacaktır. Kontrol konsantrasyon gibi diğer bir güvenlik ölçüsüdür (Şavkın, 2014). Hareketin kontrollü yapılması herhangi bir sakatlanma veya zarar görme endişesini ortadan kaldırır güvenli şekilde egzersizin yapılmasını sağlar.

2.5.4. Kesinlik \ Doğruluk

Pilates egzersizlerinde egzersizin sayısı değil kalitesi önemlidir. Belli sayıda tekrar yerine egzersizi doğru bir şekilde yapana kadar uygulamak önemlidir. Egzersiz, kişi güçlenene kadar değiştirilmiş bir şekilde yapılabilir. Egzersizin düzenliliği için tam bir vücut kontrolü gereklidir (Kuş, 2020).

Kesinlik, egzersizin tam şekliyle pratik edildiği biçim olarak tanımlanabilir (Isacowitz ve Clippinger, 2011; Şavkın, 2014). Yeni pilatese başlayacak olanlardan “pre-egzersizler” yapılması istenir. Bunun sebebi koordinasyonun artırılması ve başlangıçta başarısız yapılan hareketin doğru uygulama ile daha akıcı şekilde yapılmasını sağlamaktır. Pilates metodu birbiri ile iç içe geçmiş yüzlerce hareket formundan oluşur. Hareketin öğrenme süreci, egzersizler farklı koşullar altında düzgün olarak uygulanabildiği zaman son bulacaktır (Şavkın, 2014).

Pilates'e (1945) göre “*Birkaç tane dengeli ve düzgün sıralamayla yapılan iyi tasarlanmış hareket, saatlerce yapılan gelişigüzel onlarca egzersizden daha değerlidir.*” kesinlik olmayan pilates rutinine gölge düşmüştür ve egzersizlerin değeri azalmıştır (Brignell, 2009) sözleriyle de kesinlik ilkesinin önemini vurgulamıştır.

2.5.5. Merkezleme

Pilates yönteminin odak noktası merkezlemedir (Lopez, 2001). Egzersize başlamadan önce core bölgesi kasları aktif edilmeli, core bölgesinin sabitliğinin sağlanması gerekmektedir. Core bölgesinin stabilizasyonu alt ekstremitenin ve üst ekstremitenin egzersizini kontrollü bir şekilde sağlarken, omurganın nötral aralıkta hareketine izin verir. Egzersizi düzgün yapabilmek için merkezden başlamak gerekir. Pilateste egzersizler merkezden dışarı doğru

yapılmalıdır. Sabitliği sağlanmış gcl ve esnek bir merkez oluşturmak amaçlanır (nver, 2021).

Hareket yapılırken eğitmen veya antrenör sizden gbeğinizi içinize doğru çekmenizi, omuzlarınızı geriye ve aşağıya doğru konumlandırmanızı, belki poponuzu sıkmanızı isteyecektir. Tüm bu hareketler merkezlenmenin ve core kaslarının kuvvetinin artmasını destekler. Merkez tamamen sabit değil ise egzersizin bir üst seviyesine geçilmemelidir. Kesin olarak merkezleme sağlanana dek egzersizin varyasyonları kullanılmalıdır (şavkın, 2014).

Merkez ilkesini göletteki dalgalanmalara benzeten pilates, ancak bu şekilde doğru hareketin uygulanabileceğini savunur. Hareket göletin g merkezinden aslında bedenin core bölgesinden başlar dışa doğru kollar, bacaklar, uzantı yani ekstremitelere doğru yayılır (Brignell, 2009).

2.5.6. Ritim ve Akıcılık

Akıcılık düzgün, kesintisiz, sürekli egzersiz olarak tanımlanabilir (şavkın, 2014). Ritim olarak ne çok hızlı ne çok yavaş orta bir sıklık tutturulmalı esnek geçişler bulunmalıdır. Egzersizler arasında sert bitişler yoktur. Pilates egzersizleri, sürekliliği sağlanarak akıcı bir biçimde yapılmalıdır. Beden kontrolü yapılıp harekete konsantre olunduğunda bütün egzersizlerin merkezden belli bir ritimle akışı sağlanacaktır (Doğan, 2018). Akıcılık hareketi idrak etmeyi ve kası etkin kılarak zamanlamayla bağdaştırmayı gerektirir (Isacowitz ve Clippinger, 2011).

Tüm kasların powerhouse bölgesinden (g merkezi) başlayarak kesin, doğru nefesle birlikte çalışması ritmi ve akıcı egzersiz örgütünü oluşturur. Bu muazzam derecede akıcı, verimli ve doğru miktarda enerji harcayarak hareket ettiğimiz manasına gelir. Egzersizin bu ritimle yapılması eklemlere ve kaslara elastikiyet kazandırır. Akıcı hareket, kaslar, eklemler, sinir sistemi arasında bütünleşme sağlar (şavkın, 2014).

2.6. Kadın ve Pilates

Pilates egzersizi ülkemizde yeni bir uygulama olması ile gelişme göstermektedir. Pilates egzersizleri, 2000'li yılların başında ülkemizde az sayıdaki spor salonlarında uygulanmasıyla beraber günümüzde özellikle medya aracılığıyla popülerliği artmaktadır (Avşar, 2019).

Dünya çapında genellikle kadınlara hitap etmiş olan pilates (Çitil, 2018) daha çok kadınlar arasında popülerdir (Avşar, 2019). Sarıdere (2019) da pilates yapan kadınların erkeklere oranla daha fazla olduğunu anket çalışmasında göstermiştir.

Pilates, psikolojik sağlığı, motor fonksiyonları, fiziksel sağlığı geliştiren bir egzersiz akımıdır. Öte yandan pilates kasları güçlendirme ve hareketler sırasında vücudun farkındalığını uyumunu sağlamaktadır. Pilates egzersizleri duruş, nefes koordinasyonu odaklanarak vücudun esnekliğini sağlamayı kasları güçlendirmeyi ve sağlığı iyileştirmeyi hedefler. Rastgele seçilmiş hareketlerden oluşmaz ne kadar kadınlarla bağdaştırılsa da 7' den 70' e herkesin uygulayabileceği bir egzersiz sistemidir (Çitil, 2018).

Pilatesin müsabaka sporu olmaması rekabet ortamı yaratmaması daha çok rekreatif bir etkinlik olarak tercih edilmesini öne çıkarır. Diğer dans ve aerobik egzersizlere göre yüklenme sertliği daha azdır. Pilates, kardivasküler hastalıklara yakalanma riskini düşürür, vücudun güzel bir görünüme girmesini sağlar, kişilerin daha esnek olma özelliğini geliştirir ve denge bozukluklarını ortadan kaldırır (Avşar, 2019).

Pilates, psikolojik açıdan faydalı bir egzersizdir. Solunum tekniği uygulaması ile bedenin odaklanmasını sağlar. Araştırmalarda pilates egzersizi yapan bireylerin kendilerini, enerjik, dinç ve özgüvenlerinin artması gibi pozitif etkileri gözlemlenmiştir (Özcan, 2017). Pilates, fiziksel egzersizlerde mutluluk için önemlidir (Pilates ve Miller, 1998).

Yorucu ev hayatı, annelik, eş, iş yaşamı vs. eski uygarlıklardan itibaren kadına yüklenen sorumlulukların dışında daha çok rekreatif bir etkinlik olarak karşımıza çıkan pilates kadınlar tarafından alınan bir nefes gibi olmasının yanında sıkça tercih edilme sebepleri arasında vücudun şekillenmesi, kendine zaman tanıma ve osteoporoz, kalp hastalıkları riskinin azalması yaşam kalitesinin artırılması vs. birçok pozitif katkıları etkili olabilmektedir.



Şekil 2.11: Pilates'in izinde eğitim.

2.7. Pilatesin Yararları

Pilates egzersizlerinin olumlu etkileri şu şekilde sıralanabilir;

- ✓ Solunumu geliştirir,
- ✓ Beden dayanıklılığını yükseltir,
- ✓ Powehouse veya core bölgesi kaslarını güçlendirir,
- ✓ İçten dışa çalışarak güç merkezinin stabilizasyonunun artırılmasını sağlar,
- ✓ Vücut postürünün düzeltilmesine yardımcı olur,
- ✓ Daha uzun görünmek için ince ve uzun kas yapısı oluşmasına yardımcı olur,
- ✓ Enerjyi yükseltir,
- ✓ Stres düzeyini düşürür,
- ✓ Doğru solunum sayesinde akciğerler gelişir,
- ✓ Vücuda elastikiyet kazandırır,
- ✓ Yaşam kalitesini artırır,
- ✓ Rahat konsantrasyon olabilmeyi sağlar,
- ✓ Karnı düzleştirip kalçayı sıkılaştırır yani vücudu iyi bir şekle sokar,
- ✓ Kan dolaşımını düzenler,
- ✓ Vücudun zayıf bölgelerini dengeleyerek güçlendirir.
- ✓ Bedende bulunan kemik ve eklemlerin daha güçlü ve sağlıklı olmasını sağlar
- ✓ Ayakların ve bileklerin fonksiyonunu geliştirmektedir.

Yukarıda belirtilen pilatesin faydaları sonuçlar doğrultusunda elde edilmiştir. Pilates eğitimi almış kişiler çalışmaların kendilerini daha relax, yenilenmiş ve enerjik hissettirdiğini, kendilerinin ve var oluşlarının farkına vardıklarını söylemişlerdir (Merrithew, 2006; Varkal, 2019).

Sadece omurga, kas, eklem ve zihinsel olarak yani fiziksel ve psikolojik faydalarının yanı sıra pilates egzersizi eğitimi çalışmalarla iç organların gelişmesine de imkân tanıdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Sarıdere, 2019).

2.8. Zaman ve Boş Zaman Yönetimi

2.8.1. Zaman Kavramı

Zaman insan hayatının gelişiminde her zaman var olan ve devamlılığını daima sürdürecektir olan bir kavramdır. En iyi değerlendirme yöntemleri zamanın kullanımı ile araştırılmıştır. İnsanların bireysel, toplumsal ve mesleki başarı veya başarısızlık kazanmalarında zaman başlıdır (Yaşartürk vd., 2018).

Zaman dünya gibi bir gezegende her şeyin ekonomik güç olduğu bir dönemde ve öncesinde zengin yoksul güzel, çirkin, ırk, dil, din vs. ayrımı yapmaksızın insanlara sunulan eşit kelimesinin anlamını en iyi ifade eden en adaletli kavramdır. Ancak aynı biçimde yararlanılamayan bu eşsiz kaynak stoklanamayan, hediye edilemeyen, durdurması mümkün olmayan yerine daha iyisi diye bir şey getirilemeyen olağanüstü bir kavramdır. Geriye dönüşü olmayan değerli zaman kavramını boşa geçirmek hayatı ölü yaşamaktır (Adair, 2006; Sabuncuoğlu vd., 2010; Yaşartürk vd., 2018).

Toplumda bireyler yapacakları işlerin verimli olabilmesi için kişisel olarak zamana gereksinim duyarlar. Gündelik yaşantılar zamana göre düzenlenir. Zaman algısı hem zihinsel hem de toplumsal bir olgudur. Zihinsel olmasının sebebi insan vücudundaki biyolojik saatin yanında yaşanan olayları kronolojik olarak kaydeden zihin saatine sahiptir. Zaman algısı aynı zamanda sosyal bir olgudur. Çocukluktan başlayarak öğrenilmesi gerekir ve insan ilişkilerini düzenler.

Zaman insan hayatı için vazgeçilmesi imkânsız bir etkidir. Zamanın insan yaşantısındaki çeşitli etkinliklere göre dağılımı şunlardır (Yazıcıoğlu, 2010);

- ✓ Fizyolojik gereksinimlerin giderilmesi için ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek vb. gereksinimler),
- ✓ Çalışma, buna bağlı faaliyetler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb. sorumluluklar),
- ✓ Boş zaman etkinlikleri için ayrılan zaman (eğlence, spor, beden eğitimi, dinlenme ve bireyin kendini geliştirmesi için katıldığı etkinliklere ayrılan zamandır),
- ✓ Diğer etkinlikler için ayrılan zamandır.

2.8.2 Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi işgücü aktif olan örgütlerini yöneten bireylerin vakitlerini daha iyi planlama ve kullanma süreçlerine yardımcı olabilmek amacıyla bir eğitim yöntemi olarak Danimarka da doğup tüm dünyaya yayılmıştır. Günümüz koşullarında profesyonel yöneticilerin çalışma yaşamlarında yer edinmiş zaman yönetimi kavramı başarılı olabilmenin en önemli fonksiyonlarından (Koch, 1998; Yılmaz, 2020).

Zaman yönetimi gayelere ulaşmada değerli bir kaynak olan zamanı doğru kullanma çabasıdır. Günümüzde zaman kullanım ve yönetim açısından insanlar için önemli bir olgudur. Zamanı yönetmek insanların yaşam standartlarını artırmak anlamına gelirken yalnızca zamanı kontrol altında tutma anlamı taşımaz (Alay, 2000).

Zaman yönetimiyle ilgili bir muvaffakiyette söz etmek için zamanın iyi yönetiliyor olması gerekir. Zaman doğru değerlendirilmediğinde bireyler düşünmeye, dinlenmeye de zaman bulamazlar. Bu gelişen durum kişilerde kaygıya sebep olur. Gece gündüz aralıksız çalışmak çok yeterli ve başarılı olmak anlamına gelmez. Doğru olan kişinin kendisini zaman içerisinde en olması gereken biçimde yönetiyor olmasıdır (Efil, 1999; Yazıcıoğlu, 2010).

Zaman yönetiminde bireyin enerjisi ile yapılan faaliyetler arasında doğrudan bir uyum olması şarttır. Ancak başarı bu şekilde üst noktaya çıkabilir (Balcı, 1990).

Balcı (1990) zamanın verimli kullanımı ve zaman yönetim tekniklerini şu maddelerle açıklamıştır;

- Amaçların ve gayelerin belirlenmesi, kısa ve uzun süreli işlere ilişkin olan ve olmayan olmak üzere amaçların geliştirilmesi ve bunların önem sırasına koyulması,

- Bu amaçlara ulaşıldığını gösteren standartların ve ölçütlerin geliştirilmesi,
- Bu emellere ulaşılmasına yardımcı olan bireysel güçlü yönlerin ve başarılmasına engel olan bireysel zayıflıkların geliştirilmesine dönük planlamaların belirlenmesi,
- Emellere ulaşma olanağı sağlayan gerekli adımların atılması, büyük hedeflerin küçük hedeflere bölünmesi, daha ulaşılabilir hedeflerin ilerletilmesi, planlamanın yapılması,
- “Şu anda akıp giden vakti nasıl en iyi kullanabilirim?” sorusunun sorulması ve bu soruya hedeflerin öncelik sırasına göre cevap verilmesi.

Zamanı silebilecek ve zamanın yerine geçebilecek bir kavram yoktur. Zaman insanlığın var oluşuyla varlığı bilinen ve günümüze kadar gelen sürekli akan ve asla geri alınamayan tek yönlü bir kaçıştır. Zaman yönetimi yanlış olanı telaş ederek değil, doğru olanı yapabilirliği en kısa sürede yapmak anlamı taşır. Kontrol edilmesi kolay değildir, bizler yalnızca kendi zamanımızı kullanmayı yönetebiliriz (Aksoy, 2019).

2.8.3. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman kavramı “licere” olarak Latineden türemiş izinli, özgür anlamlarına gelen, İngilizcede “leisure” olarak bilinen ve Fransızca da ise “loisir” yani serbest zaman anlamı vermektedir. Ortak anlam ise bir baskı ve zorunluluk olmadan kişinin özgür iradesiyle yapmak istediği meşguliyetleri seçmesidir (Torkildsen, 2005; Kaygusuz, 2020). Kültürden kültüre toplumdan topluma değişiklik gösteren boş zaman kavramının tek bir tanımı yoktur, literatürde de pek çok şekilde tarif edilmiştir (Çuhadar, 2020).

Stebbins (2013) de aşağıda belirtilen boş zaman kavramı üzerinde 8 başlık altında ifade etmiştir;

○ Boş zaman, sosyal bir kurumdur,
○ Boş zamanın temelinde, katılımcının yapmak istediği faaliyetler vardır,
○ Boş zaman dünyada büyük ve geniş bir imaj oluşturur. Bilgi çağına geçişle birlikte boş zamanın önemi daha da artmıştır
○ Boş zaman bireyin serbest vaktinde ne yaptığıyla ilişkilidir,
○ Boş zaman iş/yaşam dengesi için bir dayanak oluşturmaktadır,
○ Boş zaman kavramı hoş olmayan zorlamalardan uzak kalınan vakittir,

○ Boş zamanın temelinde, katılımcının yapmak isteyeceği aktiviteler vardır
○ Boş zaman, bireyin kendini gerçekleştirmesine ve ifade etmesine imkân tanır,

Sürekli olarak değişen ve gelişen bir gezegende boş zaman ve rekreasyon kişilerin beden ve zihin sıhhatleri için büyük önem arz eden bir kavram olmuştur (Çuhadar, 2020). Birey kendi hayat şartına uygun baskı ve zorlamadan uzak gönüllü olarak bir faaliyette bulunabilir. Boş zaman hayatın getirdiği sorumluluklardan (iş yaşamı, yönetme, aile içi görev) ve diğer mecburiyetlerden uzak serbest olunan zamandır (Kaygusuz, 2020). Kişinin kendi zamanıdır.

Makineleşmenin zaman kavramına getirdiği yeni akımlar içinde çalışma dışı zaman anlayışı bireylerin keyfi duygularıyla planlayabilecekleri “informal alan” olarak ortaya çıkmıştır (Çoruh, 2013).

Geniş anlamada ifade edilecek olursa boş zaman, kamu ve özel hizmetler kapsamı içindeki hobiler ve uğraşlar, rekreatif etkinlikler dizisine katılım göstermek benlik geliştirme için serbestçe kullanım hakkı ve fırsatları ifade etmektir. Boş zaman yaratıcı ve manevi değerlerin kaynağı olarak da söylenebilir (Bakır, 1990; Kaygusuz, 2020).

Son yıllar da boş zaman kavramı ihtiyaç unsuru haline gelmekte bu kavrama verilen değer artmaktadır. Buna paralel olarak teknolojinin gelişmesi ve insan gücüne olan ihtiyacın azalması, uzun tatil süreleri, çalışma saatlerindeki düzenlemeler emeklilik, işsizlik oranındaki artış gibi sebepler kişilerin boş zaman sürelerinin fazlalaşmasına neden olurken, eğitim seviyesinin artması ile da boş zamanı ihtiyaç unsuru olarak gören kesim kendi boş zamanını kendisi yaratmaktadır.

İnsanlar iş dışındaki yaşamlarında iletişime geçme, dinlenme veya rekreatif bir etkinlik yapmayı sever. Bu sebeple kişiler için fazlasıyla iş dışındaki yaşam mühimdir. Bir başka ifadeyle boş zaman kavramı hem kendisi hem de diğer kişiler için bütün mecburiyetlerden uzak kişinin kendi tercihiyle bir faaliyette bulunduğu zaman şeklinde belirtilebilir (Soyer vd., 2017; Çuhadar, 2020).

Boş zaman deneyimi kısa süreli bir deneyim olup, uzun vadede ve kalıcı deneyimlere geçiş için hazırlayıcı bir belirleyicidir. Ayrıca kişilerin bu deneyime istikrarlı şekilde katılım sağladığında özgür olma, eğlence, keyif alma, mutlu olma, macera, pozitif duygu, natürel olma ve geri bildirim gibi birçok tecrübeyi yaşamalarına yardımcı olacaktır (Lee vd., 1994).

Boş vaktin her iki yönü de keskin bir kılıçtır. Boş zamanı değerlendirmek olumlu anlamda olursa kişinin hem kendisini geliştirdiği hem de sosyal bir gelişim söz konusu olur, ancak bireyin devamlı depresyon durumu, sıkılganlık, olumsuz ruh hali gibi durumlarda ortaya çıkabilir (Karaküçük, 1997; Kaygusuz, 2020.). Bu sebeple boş zamanı doğru değerlendirmek kişinin kendi gelişimi ve yaşadığı toplum açısından çok önemlidir.

2.8.4. Boş Zaman Fonksiyonları

Boş zaman üç temel fonksiyonla ifade edilmektedir. Bunlar dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonudur (Karaküçük, 2005).

2.8.4.1. Dinlenme Fonksiyonu

İş sonrası stres ve yorgunluğun oluşturduğu fiziksel ve ruhsal yıpranmaları ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır. Boş zamanın ayırıcı özelliğini ortaya koyarak, farklı algılamalarla, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen bir temel işlevseldir (Karaküçük, 2005).

Dru Scoot “*Çalışma zamanı berrak düşünmeyi ve etkili çalışmayı ifade eder. Dinlenme zamanı deşarj olmak ve gücümüzün yenilenmesini sağlar. Çalışmak zorunda olduğumuz günlerde intizamlı, yüksek verimli sabahlar istiyorsanız, kendinize sürekli olarak bir miktar dinlenme zamanı bırakınız. Tam olarak randımanlı zaman, toplam istirahat zamanınıza bağlıdır*” ifadesiyle dinlenme fonksiyonunun öneminden bahsetmiştir (Scoot, 1997).

Sanayi devriminin ilk dönemlerinde çalışma süresi günlük 12-15 saat olduğu zamanlarda işçiler arta kalan boş zamanlarını fiziksel kuvvetlerinin yerine gelmesi için dinlenmek ve sadece ertesi gün gidecekleri işlerine fiziksel olarak hazırlanmak anlamında kullanmaktaydılar günümüzde ise ekonomik anlamda güçlü toplumlarda iş süreleri ve iş dışı süreler belirlendiğinden psikolojik olarak da bedensel olarak da yenilenmek birçok etkinliğin gerçekleşmesi anlamına gelir (Karaküçük, 1997).

2.8.4.2. Eğlenme Fonksiyonu

Eğlenme fonksiyonu kişinin can sıkıntısını ortadan kaldıran veya oluşan bıkkınlık sonrası kişinin keyif alması ve rahatlamasını ifade eden bir işlevseldir (Binbaşoğlu ve Tuna, 2014).

Torkildsen, boş zamanlarda kişiyi keyifli hissettirecek anlara ihtiyaç duyulduğunu ve eğlenmenin içten gelen bir dürtü olduğunu belirtmiştir (Torkildsen, 2005). Günümüzde

insanların boş zaman etkinliklerine yer vermeleri başarı ve statülerini de artırır (Kaygusuz, 2020).

2.8.4.3. Gelişim Fonksiyonu

Kişinin tekdüze hayat düzleminden kurtularak bireyin kendini tanımasına, toplumsal katılımlara iştirak etmesine yalnızca kendisini düşünmeden ortak endişe gütmesine kendisini kendisine ispatlamasına ve daima öğrenmesini sağlayan önemli bir işlevseldir (Karaküçük ve Ekenci, 1995). İnsanın kendi gelişimi iş yaşantısı dışında kaldığı süreçtir. Bu ilerleme kültürel ve toplumsal yönde olabilmektedir (Hacıoğlu vd., 2015). Gelişim fonksiyonu öğrenme açısından bireye ve topluma katkı sağlar.

2.8.5. Boş Zamanı Değerlendirme ve Faydaları

Boş zamanlarında insanların bireysel veya grup şeklinde gönüllü olarak tercih ettikleri faaliyetler boş zamanı değerlendirmeyi ifade eder. Kişinin öz gelişimine ve yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik yapılan aktiviteler mutlu hissetme, dinlenme, eğlenme gibi başlıca amaçlarını da yerine getirir.

Kişinin öz iradesiyle belirlenen boş zaman aktiviteleri birçok açıdan değişkenlik gösterebilir. Kişinin ekonomik durumu, yaşadığı bölge, cinsiyet yaş medeni durum gibi değişkenler sebep olabilir. Kişinin tercihiyle oluşan boş zaman etkinlikleri birçok yönden farklılık gösterse de boş zamanı değerlendirmenin özellikleri hemen hemen ortaktır (Su, 2021).

- Boş zamanı değerlendirmede zorlama yoktur gönüllü olmak önemlidir.
- Kişisel tatmin esastır.
- Etkinliklerde esneklik bulunur. Kişisel olarak kendine uygun zamanda yapılması tercih edilir bu rahat olma durumu kişide gerginlik yaratmaz.
- Fiziksel ve mental olarak gerekli olduğu için boş zaman faaliyetleri evrenseldir.
- Her insan farklıdır ve farklı özellikler taşıdığı için tercih edilen etkinlik kişinin karakterine özgündür kendisini yansıtır.
- Kişisel doyuma ulaşılması için etkinlik alanı bireysel seçimlerle belirlenir.
- Boş zaman etkinlikleri bireye kendisini özgür hissettirmelidir.
- Kişinin mutlu olması için dürtüleri, yapmak istenilen faaliyetlerin belirleyicisidir.

Boş zamanlar yoğun iş temposu, ev, iş, çocuk, aile sorumlulukları gibi mecburi görevlerin dışında kalan ve önemi her geçen gün daha da artan bir kavramdır. Boş zamanlarda tercih edilen rekreatif faaliyetlere olan talebin gün gün fazlaşmasıyla birlikte kişilere kattığı yararlar yadsınamaz bir gerçektir.

Çakırcıoğlu (1998) rekreasyon faydalarını şu şekilde sıralamıştır:

- Macera ve yeni tecrübeler edinme arkadaşlık gereksinimi; İnsanların birlikte olma, arkadaşlık kurma, toplumsal ilişkiler ve iş birliği yapmaya yönelik gereksinimlerini karşılar. Özellikle takım oyunları birlik ruhunu geliştirir.
- Fiziksel sağlamlık; Serbest zaman etkinlikleri insana motor gelişimi ve daha iyi koordinasyon için fırsat sağlar.
- Dinlenmek; spor yapmak, arkadaşlarla sohbet etmek, film izlemek vb. bu aktiviteler kişiye ihtiyaç olan yönde dinlendirir
- Hizmet duygusu; Bir öğretmenin geliştirdiği öğrenciler üzerinde meydana gelen olumlu değişimleri fark edip mutlu olması örnek olarak gösterilebilir.
- Güzel olandan hoşlanma; bireyin mutlu olmasını ve tatmin olarak öğrenmesini sağlayan boş zaman aktivitelerindeki bireyler, görsel olarak da peyzaj sahaları, gezi de görülen müzeler, mimari yapılar yapılan etkinliği çekici kılar.
- Zihinsel güçleri kullanma; Forum, münazara, tartışma grupları, satranç, doğa incelemeleri, yazı yazmak, beste yapmak, şarkı söylemek, briç oynamak teknikle beraber aynı zamanda bir de zekâ işidir.
- İnsanların dinlenme ve eğlenme gereksinimi; Serbest zaman değerlendirmesiyle karşılanarak onların hayata olan bağları güçlendirilir ve mutlu olurlar.
- Keşfetme ihtiyacına cevap verir. Yeni bir robot tasarlamak, senaryo oluşturmak, resim yapmak gibi.
- Kendini ifade etme gereksinimi: sağlıklı bir karakter gelişir. Toplumların temel amaçlarından biri sağlıklı kişiliktir.

2.8.6. Boş Zamanı Değerlendirme Faktörleri

Teknolojinin gelişmesi insan gücüne olan ihtiyacın makineleşmeyle birlikte azalması çalışma sürelerindeki iyileştirmeler vs. insanların boş zaman sürelerinin artmasına bağlı istinaden fiziksel etkinliklere yönelmişlerdir (McMillen, 1983).

McMillen (1983) boş zaman değerlendirmeyi etkileyen faktörleri toplumsal demografik ve ekonomik olarak üç boyutta sınıflandırmıştır.

2.8.6.1. Toplumsal Faktörler

En küçük yapı taşının aile olduğu ve genel olarak manevi değerlerin sosyal normların ve sosyal ilişkilerin tamamı olarak açıklanabilir (Kongar, 1979; Yazıcıoğlu, 2010). Boş zamanı değerlendirme temel bir durum olarak görülmüştür (kişisel tercihler, sosyal ilişkiler, tecrübe vs.). İctimai yaşam geçmişten bugüne hatta geleceğe doğru sürekli değişim halinde olmuştur bu ilk olarak toplumun en küçük yapı taşını oluşturan aileden başlamıştır. Temel sosyal faktörler bireyin üyesi olduğu toplumların kültür, sosyal hayat ve aile gibi etkileşim grupları boş zaman davranışlarına tesir etmiştir (Kaya, 2003; Yazıcıoğlu, 2010).

2.8.6.2. Kültürel Faktörler

Kültür insanoğlunun var oluşundan itibaren hayatı deneyimleme etkileşim içinde bulunmaları toplumlarca kabul gören düşünce yapıları ortaya çıkarmaları ve davranışlarla bütünleştirip bu görüşün nesilden nesillere aktarılmasına kültür denir. Toplumlarda boş zamanı değerlendirme isteği üyesi olduğu toplumun kültürel kanunlarıyla şekillenmektedir. Toplumsal kültürü devam ettiren toplumlar boş zamanlarında değer yargılarına önem verirler ve seçimleri de bu çerçevede olur (Su, 2021).

2.8.6.3. Sosyal Sınıf Faktörü

Roberson (2007) sosyal öğrenmenin ilk öğrenme yöntemlerinden olduğu çocuklukta başlayıp çevrenin etkisiyle şekillenen sosyal sınıfın yansıması şeklinde açıklanır. Sosyal sınıfların birbirinden farklı sınıfsal özelliklerinden dolayı boş zaman değerlendirme şekilleri farklılık gösterir. Sosyal sınıfın beklentileri vardır ve kişi üzerinde sosyal baskı hissedebilir (Mills, 1984; Su, 2021).

2.8.6.4. Etkileşim Grupları Faktörü

Kişinin ilk sosyal çevresi aile akran grupları ve akrabalarıdır. Kişinin yaş alması ile sosyal çevrede etkileşim alanları farklılıklar gösterir. İş hayatı, meslek grubu, gibi iletişim kurduğu yakınları katılım gösterir. Kişinin kendini bulması ve tanınması bu etkileşimlerle ortaya çıkar (Mills, 1984; Ülkü, 1978).

Boş zamanı değerlendirme eylemi kültürün etkisiyle akran grubuyla birlikte düşünce ve duygusal olarak gelişim gösterdikçe günün şartlarına uygun şekillerde boş zamanı değerlendirme biçimleri de değişkenlik göstermektedir (Cılga, 1997; Su, 2021).

2.8.6.5. Aile ve Bakım Kurumu Faktörü

Aile kişilerin belli bir dönem boyunca boş zaman aktivitelerine teşvik eden hatta bu aktiviteleri oluşturan sosyal çevre şeklinde açıklanabilir. Kişinin sosyal sınıf değerlerinin oluşmasını ve sağlayan aile boş zaman davranış modellerinin şekillenmesindeki temel taşıdır (Kaya, 2003).

Boş zamanlarını insanların çoğu aile fertleriyle geçirmek isterler, bundan hoşnut olduklarını ifade ederler. Bireylerin evli, çocuklu olması gibi kısıtlamaların olması boş zaman değerlendirmeyi etkileyebilmesi sebebiyle aktiviteler ev ve yakın alanlarda faaliyet sürdürmeyi gerektirebilir (Kaya, 2003).

Anne rolü çocukların boş zaman değerlendirmeleri açısından çok önemlidir. Baba faktöründe çocukla geçiren zamanın az olması ya erkeğin mecburi çalışmak zorunda olduğu kadının tercih edebilmesi annelerin çocuklarla daha fazla vakit geçirme nedenlerindedir. Bu düzlemde çocukların boş zaman değerlendirmeleri annelerin örgütlenmiş ve şekillenmiş kurumlardan çocukların faydalanmasını sağlayabilir (Howard, 1990).

Klasik aileler, boş zaman aktivitelerini “ev merkezli” tercih ederken çocuklarıyla daha fazla oyun oynayan, çocuklarıyla daha fazla kaliteli zaman geçiren hatta anne babanın çalıştığı aileler daha birçok “dış merkezli” olabilmektedir (Akesen, 1983).

2.8.6.6. Ekonomik Faktörler

Gelişmiş ülkelerde mili geliri yüksek toplumlarda yaşam kaliteleri de yüksek olmaktadır. Buna bağlı olarak boş zamanı değerlendirme de bu faktöre göre şekillenir. Ulaşılabilirlik seviyesinin yüksek olduğu bu toplumlarda boş zaman değerlendirmeyi ihtiyaç haline getirir (Searle ve Jackson, 1985; Su, 2021).

Eğer birey, istediği boş zaman etkinliğine ulaşabilir veya gerçekleştirebilirse bu, davranışa dönüşebilir. Aksi halde birey, başka bir seçime yönelme durumunda kalmaktadır. Sosyal çevrede boş zaman değerlendirme kaynaklarının taşıdığı özelliklerin yanı sıra, boş zaman planlama eğiliminin davranışa dönüşmemesi, bireysel faktörler içinde yer alan meslek ve

gelir ile doğrudan bağlantılı olan zaman ve para kaynaklarının durumu ile açıklanmaktadır (Kaya, 2003, Yazıcıoğlu, 2010).

2.8.6.7. Meslek ve Gelir Faktörü

Boş zamanı değerlendirme davranışlarının kişilerin gelir durumu, meslek seçimleri ve eğitim seviyeleri sebebiyle farklılık göstermektedir. Boş zaman kişisel gelişim için değerlendiren birisi iş statüsü veya gelir seviyesi yüksek bir işle meşgul olabilmektedir (Kaya, 2003).

Boş zamanı değerlendirme genel bir bakışla açıklanacak olursa eğitim, gelir düzeyi, kişisel istek, yaş, cinsiyet gibi faktörler aktivitelerin şekillenmesine sebep olabilmektedir (Wilson, 1980; Su, 2021).

2.8.6.8. Demografik Faktörler

Çağımızın getirdiği sosyal hayat içerisinde insanlar birbirinden ayrı kılan birçok faktör vardır (dil, din, ırk, inanç, eğitim, kültür, mezhep, örf vb.). Bireyin boş zaman değerlendirmesinde kültür, sosyal sınıf, aile, önemli, bir unsurken yaş, cinsiyet, eğitim, yaşam alanlarının da etkisi vardır (Wilson, 1980).

Sosyal ilişkilerin düzenlenmesinde rekreatif faaliyetler çok değer kazanmaktadır. Sosyal ortamlarda kurallara uyulması, insanların kendi davranışlarını kontrol etmesi gibi önemli kuralları içinde barındırır. Bu özellikler bir spor müsabakası içerisinde kuralları, başlangıcı, bitişi belli olan ve yapılan işten hoşnut kalınan müsabakaları andırır (Wilson, 1980).

2.8.6.8.1. Yaş ve Cinsiyet

Bireyin yirmili yaşlarında boş zaman aktivitelerine katılma oranlarının yüksek olma sebebi; sorumluluklarının az olması ve gençlik dönemini yaşıyor olmasına bağlanabilir. Bu dönem bireyin geçiş dönemidir, olgunlaşma çağı da denebilir (Köknel, 1970).

Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerini etkileyen bir diğer faktör ise cinsiyet unsurudur. Örneğin kırsal bölgelerde erkek çocuklarına verilen imtiyazlar kız çocuklarına tanınmayabilir, kız çocukları daha çok sorumluluk yüklenirken erkeklerin boş zaman değerlendirme süreleri vardır (Karasar, 1996; Yazıcıoğlu, 2010).

2.8.6.8.2. Yerleşim Birimi ve Yaşam Ortamı Faktörü

Bireyin yaşadığı ortam yani yerleşim birimi boş zaman etkinlikleri katılımında faaliyet şekillerinde ve isteklerinde önemsenecek bir faktördür (Kaya, 2003). Yaşadığı ortamda boş zaman değerlendirme şeklini iade eder diyebiliriz Çocuklukta ailenin yönlendirilmesi yetişkinlikte sosyal ortamın boş zaman koşuluna uyum sağlaması vs.

Bireyin boş zaman değerlendirebilmek için koşulların neler sağladığı önemlidir (Kaya, 2003). Uygun ortam kişiyi istekli ve motive kılar. Metropol şehirde yaşayan birisinin boş zaman değerlendirme imkanıyla köyde yaşayan bir insanın boş zaman aktiviteye ulaşımı aynı olamamaktadır. Genel anlamda boş zamandan faydalanmak için yerleşim biriminin kaynakları sosyal idari konumu ve fiziki şartların uygun olmalıdır (Whittaker ve Shelby, 1988).

2.8.6.8.3 Eğitim Faktörü

Eğitim bireyin hayatı boyunca var olan bir olgudur, öğrenme çağındaki kişilerin en büyük destekçisi olan okullar bireyleri boş zaman değerlendirmelere yönlendirir (Tezcan, 1994). Eğitim insanların yaşam kalitelerini yükseltme, istedikleri işi yapabilme ve boş zamanlarında tercihlerine göre aktiviteler yapmayı sağlar. Bu paralelde eğitim seviyesinin artması boş zaman etkinliklerine katılımı yükseltir denilebilmektedir (Karaküçük, 2005; Yazıcıoğlu, 2010).

2.8.7. Boş Zaman Yönetimi

Yapılan araştırmalara göre boş zaman yönetiminin önemi özellikle 60'lı yıllarla birlikte vurgulanmıştır. O dönemde bilinçlenme tam olarak toplumlarda oturmadığından boş zamanlarını nasıl değerlendirecekleri şuurlunda olamamışlardır. Boş zaman kullanımının yalnızca kişiyi değil toplumu çok büyük oranda etkilediği açıklanmıştır (Wang vd., 2006; Aksoy, 2019).

Örneğin Shaikh ve Deschamps (2006) talebeler üzerinde yapmış oldukları bir incelemede, boş zamanlarını sıhhatlerini korumak ve geliştirmek adına yeterli derecede kullanamadıklarını bunun negatif anlamda getirisi olarak da çoğu öğrencinin kendilerini zinde hissetmediklerine inandıklarını belirtmişlerdir (Shaikh ve Deschamps, 2006; Wang vd., 2014). Charlesworth (1964)'e göre, boş zamanı düzgün kullanmak maharet ve zekâ gerektiren bir durumdur. Boş zaman sürecinde yapılacak aktiviteler, verimli kullanım,

kişilerin boş vakitlerini nasıl geçirdikleri 20.yüzyıl itibariyle artarak araştırmalarda merak uyandırmış ve üzerinde bilimsel çalışmalar yapılır duruma gelmiştir (Wang vd., 2012). Mannell ve Kleiber (1997) ise, vakit idaresinin, mevcut zamanının az olması sebebiyle gelişen ve boş zamanı sınırlayan faktörlerin geride bırakılması için gerekenin tavır planı, (davranış stratejisi) olduğuna dikkat çekmiştir (Wang vd., 2014).

Birçok alanda plan yapmak hedef belirlemek ne kadar önemliyse zaman yönetimi içerisinde amaçların belirlenmesi, planlanması, önceliklerin tespit edilip liste yapılması örgütlenmesi vakitten tasarruf ettiren tekniklerin uygun kullanımı da o kadar önemlidir. İnsanlar arzu ve ihtiyaçlarını önem sırasına göre koyarlar işte zaman yönetimi bu gereksinimleri karşılamak ya da arzuları gerçekleştirmek için hedefler koymak ve bu hedefleri yapabilmek adına işlerin sıralanması durumunda önemli derecede yardımcı olacaktır (Wang vd., 2011).

Zaman idaresi kuramlarının ilerleyişi 4 payede gerçekleşirken 3 payede de zamanın doğru kullanımı vurgulanmakta olup son maddede yaşam kalitesindeki gelişmelerin artan önemi anlatılmaktadır. İnsanlar yalnızca fizyolojik ihtiyaçları için çalışmazlar daha iyi hayat şartlarına, yaşam kalitesine sahip olmak için de çaba gösterirler (Wang ve Kao, 2006).

Boş zaman yönetiminin yapısını ve maddelerini dikkate aldığımızda bu kavramı tanımlayacak bir tarif olmamasına karşın boş zaman sürecinde ortaya çıkarılacak faaliyetlerin plan-programlanmasını ve tesirli bir biçimde kordine edilmesini kapsayan süreç olarak açıklayabiliriz (Wang vd. 2011; Akgül ve Karaküçük, 2015).

Son netice de açıklayacak olursak boş zaman yönetimi hedef belirleme, planlama, düzenleme, programlama şeklinde ele alınmaktadır. Bu süreç aşağıda belirtilen dört aşamalı maddelerden oluşur (Wang vd., 2014);

- Öncelikleri ve amaçları saptamak,
- Boş zaman yönetimi esnasında metotların saptanması ve seçilmesi,
- Programı yaratmak ve süreç organizasyonu,
- Boş zamana ait olumlu bir tavır geliştirmektir.

2.9. Kaygı ve Sosyal Görünüş Kaygısı

2.9.1. Kaygı

Kaygı sözcüğünün kökeni Yunancada “anxietas” olup İngilizce de “anxiety” şeklinde ifade edilmekte, Türkçe de ise üzüntü, endişe, bunaltı, tedirginlik anlamlarında kullanılmaktadır (Öztürk, 2008; Korkmaz, 2020). Herhangi bir tehlikenin korkusunun yansımadır, kişide ortaya çıkan endişe verici ya da akıl dışı korku hali olarak ifade edilebilir (Manav, 2011).

Cüceloğlu (2018) kaygı herhangi bir neden olmaksızın sürekli kötü bir olay hal\durumların olacağına ilişkin endişe durumu şeklinde ifade etmiştir (Özen, 2021). Kaygı insan ve toplum hayatında çok önemli bir noktadadır. Bilim insanları bu alanda birçok araştırmalar yürütmüştür. Kaygı ilk kez 1940 senesinde araştırmacıların çalışma konusunu oluşturmuştur. Sigmund frued kaygının tanımlamasını yapan ve ilk kez kullanan kişidir (Köknel, 1985; Özen, 2021).

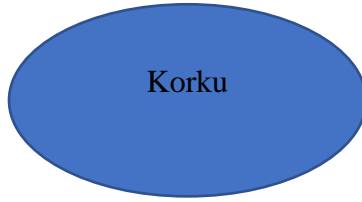
Günümüzde kaygı 7’den 70’e herkeste (çocuk, genç, yetişkin) görülebilmektedir. Çünkü insanlar ömürleri boyunca hayatlarını etkileyebilecek zorluklarla karşılaşabilmektedir, birçok nedene bağlı olarak kaygı durumu ortaya çıkabilmektedir, evlenmek, çocuk, sınav başarısı, işsizlik hatta ölüm kaygısı gibi yaşamın her döneminde kaygılı olmak mümkündür. Fakat fizyolojik ve psikolojik sıhhatin belirli bir seviye de olması önemlidir. Kaygı da bu dengenin içindedir var olmalıdır. Çünkü insanoğlu var oluşunu devam ettirebilmek adına belirli düzeyde kaygı duygusuna ihtiyaç duymaktadır (Özen, 2021).

Bireyin yaşadığı alana, psikolojik olaylara verdiği duygusal tepki, hiçbir neden yokken kaynağından bağımsız hissedilen olumsuz duygu sonucu oluşan fizyolojik tepkiler (terleme, sararma) vardır (Göka, 1999; Le Gall, 2006; Kaya ve Varol, 2004; Kartopu, 2013). Olumsuz olarak nitelendirilen bu gibi durumlara rağmen kaygının kişiye motivasyon sağlama, uyarılma, koruma gibi özellikleri vardır. Örnek olarak, bireyin cezalandırılma, acı duyma, ayrılık yaşama veya düş kırıklığı yaşama gibi negatif olaylara karşı kendisini hazırlaması kaygının uyarıcı etkisi sonucunda gelişen ve kişiyi koruyan olumlu etkidir (Çetiner, 2018). Kaygının çok fazlası da hiç olmaması da kişiyi olumsuz etkileyebilir bu hayattaki her şey için geçerlidir kaygı doğru bir uyarılmışlık dengesinde tutulursa kişiye derslerinde de iş hayatında ve geriye kalan yaşantısında daima pozitif etkileyecektir. Ersevim (2005) kaygıyı hem olumlu hem de olumsuz bir duygu hali olarak görmek mümkündür. Kaygıyı olumsuz

olarak nitelendiren şeyler, akla uygun olmayışı ve ruhsal faaliyetleri yani düşünceleri rahatsız etmesidir.

Kaygıyı olumlu olarak vasıflandıran şeyler ise, korkulan bir şeylerle karşılaşınca bireyi ihtar etmesi ve tedbir aldırması, kişiyi daha mutlu ve başarılı olmaya yönlendirmesi ve en önemlisi karakter ve kişilik gelişiminde aktif rol oynamasıdır (Ersevım, 2005; Manav, 2011) şeklinde ifade etmiştir.

Kaygının en çok karıştırıldığı ya da benzetildiği kavram korku kavramıdır, ancak korku kavramı kaygı kavramından farklıdır. Korku; insan ya da olay olsun fark etmez nesnesi belli iken kaygının nesnesi belirsizdir (Budak, 2000; Manav, 2011). Cüceloğlu (2018) kaygı ve korku arasında 3 temel farktan söz etmiştir;



Kaynağı bellidir

Şiddetlidir

Korku kısadır



Kaynağı belirsizdir.

Şiddeti azdır

Kaygı uzun süreli devam eder

2.9.2. Sosyal Kaygı

Kaygının çeşitlerinden olan sosyal kaygı, bireyin yabancılarla iletişime geçmesinden rahatsız olduğu, toplum karşısında konuşmaktan kaçındığı sosyal çevresinde insanlar tarafından yargılama ve sürekli değerlendirilme hissi içerisinde olmasına sebep olan duygu durumudur (APA, 2013; Korkmaz, 2020).

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) sosyal kaygıyı (sosyal fobi), sosyal çevrede başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, utanmak, küçük düşmek, kendini ifade edememek yoğun şekilde korkma ve korkulan durumlardan kaçınma eğilimi olarak ifade edilmektedir (Çelik, 2020).

Sosyal kaygıya (sosyal fobi) sahip olan insanların başka bir kaygı duymaları gerekmez. Sosyal kaygı yaşayan kişiler net bir şekilde sosyal ilişki ve sosyal ortamlarda bulduklarında endişelenirler. Bu kaygı çeşidinin ana karakterinde istenmeme korkusu ve ürkeklik mevcuttur. Sosyal kaygı yapısı gereği kişinin diğer kişilerle olan iletişimini kısıtlandırır. Bundan sebeple sosyal endişe taşıyan kişiler sosyal görüşlerine önem verir, çevrelerine uyum sağlar ve sessiz kalıp kabul görmeyi tercih ederler (Meral, 2018).

Sosyal fobiyi yaşayan bireyler insanlar üzerinde düşündüğü etkiyi yaratmak istediğinde ve bu etkiyi bırakmakta zorlandığında yani kendinden emin olamadığında bu kavram durumu ortaya çıkar (Schlenker ve Leary, 1982). Sürekli kendisini kabullendirme durumudur.

Sosyal endişe, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Sosyal ortam, eğitim iş hayatında gerçek performansını göstermesini engelleyebilmektedir. Sosyal fobisi olanlar iş ve eğitim yaşamını yarıda bırakabilmektedir (Johnson, Inderbitzen-Nolan ve Anderson, 2006; Çelik, 2020). Sosyal kaygı ABD’ de Beard tarafından 1870’lerin sonlarında ve Fransa’da ise Janet tarafından 1903 yılında bir psikiyatrik hastalık olarak tanımlanmıştır (Çelik, 2020).

Sosyal fobisi olanlar genellikle göz göze gelmekten kaçınır ve utanma duyguları çok yüksektir. Kendileri bir konuşmaya başlamaktan çekinirler, grup ortamlarına girmek onlar için endişe vericidir (Kaya vd., 2012; Şakar, 2021).

Sarıyar (2015) sosyal fobisi olan kişilerin niteliklerinden şöyle bahsetmiştir;

- Topluluk arasında hata yapmaktan yüksek oranda kaygı duyarlar ve kararsızdırlar, korku, kaçınma halleri hayatlarının ilk sırasında yer alır.
- Dikkatin, ilginin kendilerinde olması rahatsız edici bir duygudur.
- Verdikleri yanıtlar kısa, çekingen bir duruş sergilerler kendilerine edilen güzel bir söz karşısında şaşırıp, geçiştirirler
- Az ve sessiz konuşmak onlar için makuldür.
- Sosyal fobisi olan bireyler genelde kapalı kutu gibi dışa dönük değildir.

Sosyal kaygıyı etkileyen faktörler ise;

Ekşi (1999) çevresel ve biyolojik açıdan iki aşamada sosyal kaygıyı değerlendirmiştir. Gümüş (2002) genetik unsurlar ve sosyal ortamın getireceği neticelerin sonuçları şeklinde değerlendirilmiştir. Ekonomik yetersizlikler izdivaç gerçekleştirilmeme endişesi, işsizlik,

eğitim düzeyinin alt kademede olması genetik faktörler sosyal kaygı nedenleri arasında değerlendirilebilir (Gültekin ve Dereboy, 2011; Saka, 2019).

Kişinin kendi içerisinde yaşadığı duygu durumu, kararsızlık, kendini hazır hissetmeden korkuları devam ederken bir işe veya sınava girme zorunluluğu, ailedeki desteğin veya çevrenin desteğinin azalması bir anda kendini yapayalnız ve ihtiyaç durumunda hissetme, dış faktörlerin beklentileri ile kendi isteklerinin çakışması ya da çelişmesi, bir konuda sonuca varamamak bu da kişide belirsizlik hissi oluşturabilir (Cüceloğlu, 2018; Saka, 2019).

2.9.3. Sosyal Görünüş

Fiziksel görünüş yaşadığımız dönemde değer verilen bir konudur. Kadınlarda zarif (ince) görünüm, erkeklerde üçgen vücut gibi kaslı bir bedene oldukça fazla özenildiğini görürüz. Sosyal görünüş, sosyal ađ, tv, internet gibi iletişim araçları vasıtasıyla oldukça insanlar tarafından benimsenmiştir ve önemli bir yere sahiptir (Ballı vd., 2006).

Dış görünüşünden memnuniyetsiz olan insanlar görünüşlerini o kadar önemserler ki hiçbir neden yokken belki de sağlıklarını tehlikeye atarak estetik operasyonlar geçirirler. Yalnızca moda akımına uyarak asla tarzı olmayan giysileri giyinerek dikkat çekme, beğerilme amacı güdülebilirler. Daha çekici fiziki görüntü ve kendini yenilenmiş hissetmek için en doğru yöntemlerden olan fiziksel etkinlikler (spor, yürüyüş, doğa) yoğun ilgi görmektedir (Ballı vd., 2006).

Dış görünüş başkalarını kendimize yakın hissetmemizi sağlayan faktörlerden birisidir. Fiziksel görüntü kişilerarası çekicilikte önemli bir etmendir. İnsanlar öncelikle dış görünüşleriyle değerlendirilir (Çiçek, 2021).

Bu konu Mevlâna Celâleddin-i Rumi'nin, iz bırakmış sözünü hatırlatır; “*İnsanlar kıyafetleriyle karşılanır, ilmiyle ağırlanır, ahlakıyla uğurlanır.*”

2.9.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal kaygının bir çeşidi olan sosyal görünüş kaygısı, Hart ve ark. (1989) şöyle açıklamıştır; “*İnsanların boy, kilo, bakışı, yüz hatları gibi fiziksel görüntülerinin diğer kişilerce derecelendirmesi durumunda içlerinde duydukları kaygı ve endişeyi kapsar.*” Çevrelerindeki insanlara olumlu etki yaratmayı isteyen kişiler bu etkiyi yaratamayacaklarını düşündüklerinde tedirginlik, gerginlik, kaygı durumu oluşur (Leary ve Kowalski, 1995).

Güzel olmak, yakışıklılık, havalı görünmek vs. günümüzde çok popülerdir. Bireyler güzel olanı daha cazip bulur, çirkin olan ise daha negatif enerji verir. Ancak bu durum bebeklikten itibaren okunan masallarda prenseslerin ve iyilerin daima güzel olması gerektiği, çirkinlerin kötü olduğu vurgusu yapılması zamanla teknolojinin gelişmesi ile sosyal mecraların getirdiği efekt/filtre vs. uygulamalar insanlarda güzel olunma baskısı yaratmaktadır.

Toplumun geliştirdiği ideal ölçü, ideal beden mantığı kişilerin kendilerini olumlu ya da olumsuz eleştirmelerine sebebiyet verirken olumsuz değerlendirme kişide sosyal görünüş kaygısını yaratır (Yaman vd., 2008; Saka, 2019). Bu nedenle algıladığımız ideal görünüş ince, fit ve zinde olmayı gerektirmektedir. Bu gerçek dışı değerler özellikle kadınlar üzerinde psikolojik, sosyal ve çevresel baskılar oluşmaktadır (Hausenblas ve Mack, 1999; Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Günümüz insanlarını spora yönlendiren sebeplerin içerisinde kilo korkusu, çekicilik, sıkı ve şekilli bir vücut yapısı gibi kaygılandırıcı durumlarda vardır. İnsanların dış görünüşlerine verdikleri önemin sosyal ilişkilerde çok tesir ettiği anlaşılabılır (Yağan, 2019).

Sosyal görünüş kaygısı yaşadığımız uzay çağında özellikle Z kuşağı dediğimiz gençleri fazlasıyla etkilemektedir. Teknolojinin özendiriciliği ve toplumca kabul gören ideal beden ideal kilo güzellik yakışıklılık gibi fiziksel kavramlar kültürel ve toplumsal değer olarak anlatılmaktadır. Bu olgu kişinin başarılarını, özgün fikirlerini, davranışlarını arka plana atmasına sebep olabilir (Cusumano ve Thompson, 1997).

Egonun (benlik) belirgin yanı, kişinin bedenidir ve beden egonun dış görünüş algılarının önemli bir kısmıdır. Bu bağlamda kişinin görseline ilişkin belirgin olan benlik saygısıdır. Kişinin vücut algısına yani dış görüntüsüne yaklaşımı hangi yöndeysse ona göre değer katar örneğin; sosyal görünüşün düşük olması yani görünüşle ilgili az kaygı duyma kişinin benlik saygısını yüceltir (Hamachek, 1995; Gümüş, 2000).

Beden algısı ve vücutla ilgili memnuniyetsizlik durumu tüm yaş gruplarında karşılaşılmaktadır. Toplumun ve medyanın ilgisi hatta baskısı erkeklere oranla kadınlar üzerinde daha yoğundur. Medyada kadınlar için daha keskin ideal vücut ölçüleri belirlendiği ancak erkekler için daha esnek bir anlayış mevcuttur. Kadınların erkeklere oranla sosyokültürel baskılardan daha çok etkilendikleri düşünülmektedir (Beth vd., 2004; Öksüz, 2012)

Vücut yapısında hoşnutsuzluk bedeni tanımayıp yanlış değerlendirilmesi kadın erkek olmak üzere her iki grupta da vardır. Ancak kadınlarda bu durum daha yüksektir. Medya ve sosyal çevrenin kadınlarda fazlaca etki ve baskı yarattığı görülür (Beth vd., 2004; Öksüz, 2012; Yağan 2019).

Fiziksel görünüşten hoşnut olmamak ya da fiziksel görünüşle ilgili çevreden olumsuz değerlendirme almamak da fiziksel aktivitelere katılma sebebi olabilir. Sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin rekreatif faaliyetlere yalnız katılma eğiliminde oldukları ve yine sosyal görünüş kaygısı yüksek olanların sosyal görünüş kaygısı düşük olanlara göre sporsal faaliyetlere devam etme oranlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır (Yaman vd., 2008).

Yapılan araştırmalarda sosyal görünüş kaygısının çevrenin kişiler üzerinde bıraktığı etkiye bakılarak kadınlarda yoğunlukta zayıflama ideal kilo baskısı varken, erkekler de kas yoğunluğunu artırma arayışlarına girmişlerdir (Morrison vd., 2004; Öksüz, 2012; Yağan, 2019).

2.9.5. Sosyal Görünüş Kaygı Kuramları

Sosyal fobinin (sosyal kaygı), çeşidi olan sosyal görünüş kaygısı ve bu sosyal görünüş kaygısıyla da bağdaştırılan izlenim ve nesneleştirme teorileri yer almaktadır. Sosyal görünüş kaygısıyla ilişkilendirilebilecek diğer kuramsal teoriler de belirtilmektedir.

2.9.5.1. İzlenim Teorisi

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde kendileri adına önemli hissettikleri başka insanların olduğu ortamlarda hoş görünmek ve çekici olma isteğini yükseltir. Bir diğer ifade ile başka insanlar üzerinde iyi bir intiba bırakmaktır (Arslan, 2021).

İzlenim kuramı insanın davranışı, görünüşüyle ilintili şekilde etraflarında dikkat çekmek için uyguladıkları birtakım hareketler (Özdevecioğlu ve Erdem, 2008; Tok, 2021).

Etraflarından sosyal görünüşlerine yönelik istedikleri dönütü alanlarda sosyal görünüş kaygı durumu düşük, istedikleri anlamda bu dönütü alamayan gençlerde sosyal görünüş kaygısı kaçınılmazdır (Leary vd., 1988).

2.9.5.2. Nesneleştirme Teorisi

Bu kuram sosyal görünüş kaygısının ruhsal sonucu olarak kişilerin sürekli görüntüleriyle ilgilenmelerinin sebebidir. Sürekli bedeni kontrol etme ve zayıf görünmek için yeme bozukluklarına kadar gidebileceği bilinmektedir (Tiggeman ve Lynch, 2001; Tiggeman ve Kuring, 2004; Tiggeman ve Willams, 2012).

Nesneleştirme değerlendirmeyi doğururken bireyler arasında ve sosyal ortamlarda ortaya çıktığı anlaşıldığından bu kaygı çeşidinin yani sosyal görünüş kaygısının, bulunduğu çevrenin bakış açısıyla değerlendirilmesi koşulu ortaya çıkmaktadır. Nesneleştirme kuramında Tedirgin, endişeli olmak kendi düşüncelerine göre toplum beklentilerine ilişkin koşulları yerine getirememeye kaynaklı oluşabilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997).

2.9.5.3. Bilişsel Davranış Teorisi

Bilişsel ve davranış kuramı koşullanma ve pekiştirme öğrenilmiş davranış mantığıyla yola çıkıldığından sosyal kaygı da bu kurama göre öğrenilen bir davranıştır. Fiziksel görüntüsünden rahatsızlık duyan birisi aynı yörüngede olduğu çevresi tarafından da hoşnut olmadığı bir tepki aldığında sosyal görünüş kaygısının yüksek olabileceği anlaşılabilir. Bu durum doğrudan koşullanmaya örnek oluşturabilir. Ya da bir ortamda görüntüsü yüzünden bedensel sebeplerle eleştirilen ya da dalga konusu yapılan esnada buna şahitlik etmesi durumunda sosyal görünüş kaygısı yükselebilir. Bu da gözleme örnek oluşturur.

Bilgi aktarımı içinde bir konuda donanımı en üst seviyede olan birisi olursa bile kişi fiziksel görüntü adına yapılan muhabbetin devamında dış görünüşe önem verip sosyal görünüş kaygısı yaşayabilir (Türkçapar, 1999).

2.9.5.4. Sosyal Öğrenme Teorisi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte medyanın da en güçlü kavramlardan birisi haline geldiğini biliyoruz, bu alanın özellikle etki haritası fiziksel görünüşe olmuştur. Özellikle gençlerde ve genç yetişkinlerde sosyal kaygıyı yükseltmiştir. Bir davranışın taklit yolu ile oturduğunu savunan sosyal öğrenme kuramı sosyal kaygının da oluşmasını kişinin başkalarını taklit etmesini ve bedensel görünüşlerinde ciddi önem oluşturduğu algısıdır (Dilbaz, 1997).

2.9.5.5. Psikoanalitik Teorisi

Bu kurama göre ekstrem seviyelerdeki çekicilik, ilgilenilme arzusu sosyal kaygıyı tanımlayabilir. Sosyal kaygının bir türü olan sosyal görünüş kaygısı da bu tanımlama içeresine girebilir (Türkçapar, 1999).

İstediklerini yapamayan başarısız olan aferin, güzel, tebrikler, olağanüstü vb. kelimeleri görüntüleriyle alakalı duymak için çırpınan ancak başarısız olduğunu düşünen insanların sosyal kaygı yaşamaları bu kişilerde endişe, özgüvensizlik, yılgınlık, kendi içlerinde kendilerine öfkeli bireyler ortaya çıkarabilmektedir.

2.9.6. Sosyal Görünüş Kaygısını Etkileyen Faktörler:

Sabiston vd. (2014), sosyal görünüş kaygısı faktörlerini şöyle açıklamaktadır:

1. Somut olarak kendisini idrak etmesi,
2. Çevre,
3. Sosyal ortam,
4. Bedensel aktivite türleri,
5. Yaş, boy, cinsiyet vb. değişkenler,
6. Bedensel aktivite için çevrenin nitelikleri.

Geçmiş dönemlerde maddi anlamdaki rahatlık insanların kişisel bakımlarının da bir işareti olurken, günümüzde kilolu olmak güzellik anlayışının dışında kalır. Toplumların sürekli farklılık gösteren dış görünüş beklentileri sosyal ortamda onay almak için kişilerin güzellik algısı çok önemlidir. Zaten kaygı çevredeki insanların kendisini istemeyecekleri beğenmeyecekleri endişesiyle ortaya çıkar (Ülkü, 2017; Çiçek, 2021).

3. YÖNTEM

Bu alanda araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi incelenmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada belli bir durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır.

Betimsel tarama modelleri geçmişte ya da şimdi var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modeli veya yaklaşımdır. Araştırmaya konu olan olay birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. Onları etkileme ve değiştirme çabası gösterilemez. Önemli olan bilinmek istenen şeyi uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modeldir (Karasar, 2020).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın grubunu Erzurum ilinde farklı spor merkezlerinde pilates eğitimi alan 18 yaş üzeri 608 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Anketlere katılımda gönüllülük esastır. Demografik bilgilerini veya ölçek sorularını işaretlemeyen adayların anketleri değerlendirmeye alınmamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimi ve sosyal görünüşlerine yönelik kaygı durumlarını ölçmek amacıyla katılımcılara kişisel bilgi formu, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) ve Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ) uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Pilates eğitimi alan kadınların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 12 sorudan oluşan; yaş, aylık gelir, medeni durum, eğitim durumu, yaşanılan yer, ailede aktif pilates yapma, pilates yapılan süre, haftalık yapılan pilates sıklığı, boş zaman süre yeterliliği, karşılaşılan güçlük durumu, rekreatif etkinliklere katılma sıklığı ve meslek şeklinde kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

Wang, Kao, Huan ve Wu (2011) tarafından geliştirilmiş, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) şeklinde Türkçeye uyarlaması yapılmıştır.

Boş zaman yönetimi ölçeği toplam 15 soru oluşturmakta ve ayrıca 4 alt boyutu bulunmaktadır. Birinci alt boyut olarak 6 sorudan oluşmuş, (1,2,3,6,7,8) soruları şeklinde belirlenen amaç belirleme ve yöntem alt boyutudur. İkinci alt boyut olarak 3 sorudan oluşmuş, (10,11,12) soruları şeklinde belirlenen boş zaman tutumu alt boyutudur. Üçüncü alt boyut olarak 3 sorudan oluşmuş, (13,14,15) soruları şeklinde belirlenen programlama alt boyutudur. Dördüncü ve son alt boyut olarak 3 sorudan oluşmuş, (4,5,9) soruları şeklinde belirlenen değerlendirme alt boyutudur. Ölçek sorularına cevaplar 5 likert tipinde hazırlanmış olup 1- Hiç Katılmıyorum ve 5 Kesinlikle Katılıyorum arasında değişiklik göstermektedir.

Boş zaman yönetimi ölçeğinin toplam varyansının %61' ini açıklayan geçerlik sonucuna açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda ulaşılmıştır. Test-tekrar test yöntemi ve iç tutarlık katsayısını belirleyerek ölçeğin güvenilirliği belirlenmeye çalışılmıştır. Ölçeğin tamamının cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu araştırma sonucunda ölçeğin bütünü için cronbach alpha kat sayıları .87 olarak hesaplanmıştır.alt boyutlar açısından cronbach alpha katsayıları ise “amaç belirleme ve yöntem” için .92 “boş zaman tutumu” için .82, “değerlendirme” için .86 ve programlama için .84 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği

Bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Doğan, (2010) tarafından yapılmıştır. SGKÖ'nün faktör yapısını ortaya koymak üzere açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin özgün formunda olduğu gibi, tek boyutlu bir yapıda olduğunu göstermiştir. SGKÖ, 5'li likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun bir cevaplama anahtarına sahiptir. Sosyal Görünüş Kaygı ölçeği 16 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin 1. maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ'den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin özgün formunda Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır Veriler, ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (Doğan, 2010). Yapılan bu araştırma sonucunda ölçeğin bütünü için cronbach alpha katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Katılımcılardan Google Form aracılığıyla toplanan veriler kodlanarak SPSS programına aktarılmıştır. Verilere öncelikle tanımlayıcı istatistikler ve normallik testleri uygulanmıştır. Normallik testinde verilerin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri dikkate alınmıştır. Yapılan istatistiksel analizin sonucunda verilerin -2 ve +2 aralığında olduğu saptanmıştır. Tespit edilen bu sonuçların normal dağılıma uygun olduğu (George ve Mallery, 2005) kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir. İstatistiksel çözümlenelerde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) ve Person korelasyon analizleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Ölçme Araçlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.1.1: Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar

	n	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{X} \pm SS$
Amaç Belirleme ve Yöntem	608	-,27	-,85	19,51±6,63
Değerlendirme	608	-,42	-,25	10,48±2,88
Boş Zaman Tutumu	608	-1,36	1,93	12,71±2,21
Programlama	608	-,06	,45	9,65±2,10
BZYÖ	608	-,28	-,31	52,36±10,39
Sosyal Görünüş Kaygısı	608	,91	-,06	32,18±14,64

Tablo 4.1.1 incelendiğinde boş zaman yönetimi ve sosyal görünüş kaygısı ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.....+2 aralığında değiştiği tespit edilmiştir.

4.2. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.2.1: Katılımcılara ilişkin demografik dağılımlar

Eğitim Durumu	n	%
İlkokul-Ortaokul	36	5,9
Lise	128	21,1
Önlisans-Lisans	360	59,2
Lisansüstü	84	13,8
Medeni Durum	n	%
Evli	380	62,5
Bekar	228	37,5
Gelir Durumu	n	%
Düşük	304	50,0
Orta	256	42,1
Yüksek	48	7,9
Yaşamın Geçirildiği Yer	n	%
İl	493	81,1
İlçe	102	16,8
Kasaba-Köy	13	2,1
Ailede Plates Yapma Durumu	n	%
Evet	291	47,9
Hayır	317	52,1

Boş Zaman Yeterliliği	n	%
Yetersiz	248	40,8
Normal	248	40,8
Yeterli	112	18,4
Boş Zaman Güçlük	n	%
Her Zaman	158	26,0
Bazen	328	53,9
Hiçbir Zaman	122	20,1
Rekreatif Etkinliğe Katılım Sıklığı	n	%
1-2 kez	374	61,5
3-4 kez	212	34,9
5-6 kez	22	3,6
Toplam	608	100,0

Tablo 4.2.1' e göre katılımcıların %5.9'u (n=36) ilkokul-ortaokul, %21.1'i (n=128) lise; %59.2'si önlisans-lisans, %13.8'i ise (n=84) lisansüstü düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu; %62,5'inin (n=380) evli, %37,5'inin bekar olduğu; %50,0'ının (n=304) düşük gelir algısı, %42,1'inin (n=256) orta gelir algısı, %7,9'unun (n=48) yüksek gelir algısına sahip olduğu %81,1'inin (n=493) ilde, %16,8'inin (n=102) ilçede, %2,1'inin (n=13) kasaba-köyde yaşamlarını geçirdiği; %47,9'unun (n=291) ailesinde pilates yapan birinin olduğu, %52,1'inin ise ailesinde pilates yapan birinin olmadığı tespit edilmiştir. Boş zaman yeterliliği açısından bakıldığında %40,8'inin (n=248) boş zamanı yetersiz gördüğü, %40,8'inin (n=248) boş zamanı normal gördüğü, %18,4'ünün (n=112) boş zamanı yeterli gördüğü; %26,0'ının (n=158) boş zamanda her zaman güçlük çektiği, %53,9'unun (n=328) boş zamanda bazen güçlük çektiği %20,1'inin (n=122) ise boş zamanda hiçbir zaman güçlük çekmediği tespit edilmiştir. Son olarak rekreatif etkinliklere katılım sıklıkları incelendiğinde %61,5'inin (n=374) haftada 1-2 kez, %34,9'unun (n=212) haftada 3-4 kez, %3,6'sının (n=22) ise haftada 5-6 kez rekreatif etkinliklere katılım gösterdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.2.: Katılımcıların pilates yaptıkları süre ve sıklığa ilişkin demografik dağılımlar

Pilates Yapılan Süre	n	%
1-2 yıl	369	60,7
3-4 yıl	179	29,4
5-6 yıl	41	6,7
7 yıl ve üstü	19	3,1

Haftalık Pilates Sıklığı	n	%
Haftada 1 kez	237	39,0
Haftada 2-3 kez	332	54,6
Haftada 4-5 kez	39	6,4
Toplam	608	100,0

Tablo 4.2.2' e göre katılımcıların %60.7'sinin (n=369) 1-1 yıl arasında, %29.4'ünün (n=179) 3-7 yıl arasında, %6.7'sinin (n=41) 5-6 yıl arasında, %3.1'inin ise (n=19) 7 yıl ve üzerinde plates yaptığı; %39.0'ının (n=237) haftada 1 kez, %54.6'sının (n=332) haftada 2-3 kez, %6.4'ünün ise (n=39) haftada 4-5 kez plates yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.3: Katılımcıların meslek gruplarına göre dağılımları

Meslek Grubu	n	%
Öğrenci	130	21,4
İşçi	68	11,2
Memur	190	31,3
Esnaf	26	4,3
Emekli	10	1,6
Ev Hanımı	114	18,8
Diğer	70	11,5
Toplam	608	100,0

Tablo 4.2.3' e göre katılımcıların %21,4'ünün (n=130) öğrenci, %11,2'sinin (n=68) işçi, %31,3'ünün (n=190) memur, %4,3'ünün (n=26) esnaf, %1,6'sının (n=10) emekli, %18,8'inin (n=114) ev hanımı, %11,5'inin (n=70) ise diğer meslek grubundan oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.4: Katılımcıların yaşlarına ilişkin sonuçlar

	n	Min.	Max.	X	ss
Yaş	608	18	66	33,09	8,78

Tablo 4.2.4'e göre katılımcıların yaşlarının 18 ile 66 arasında değiştiği ve yaş ortalamalarının $33,09 \pm 8,78$ olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Katılımcıların Boş Zaman Yönetimlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.3.1: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları

		Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Boş Zaman Tutumu	Programlama	BZYÖ
Yaş	r	-,10*	-,11**	-,06	-,10*	-,12**
	p	,02	,01	,16	,02	,00

Tablo 4. 3.1' deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, programlama ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 4.3.2: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile aylık gelir durumları arasındaki ilişki sonuçları

		Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Boş Zaman Tutumu	Programlama	BZYÖ
Aylık gelir	r	,06	,06	,01	-,05	,05
	p	,14	,15	,73	,19	,25

Tablo 4.3.2' deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların aylık gelirleri ile boş zaman yönetimi alt boyutları ve ölçek toplam puanı arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.3.3: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları

	Medeni Durum	n	X	ss	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evli	380	19,62	6,77	,51	,61
	Bekar	228	19,34	6,40		
Değerlendirme	Evli	380	10,49	2,95	,11	,91
	Bekar	228	10,46	2,76		
Boş Zaman Tutumu	Evli	380	12,63	2,28	-1,17	,24
	Bekar	228	12,84	2,08		
Programlama	Evli	380	9,53	2,12	-1,95	,05

	Bekar	228	9,87	2,05		
BZYÖ	Evli	380	52,27	10,77	-,29	,77
	Bekar	228	52,51	9,73		

Tablo 4.3.3’deki bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre katılımcıların boş zaman yönetimi alt boyutları ve ölçek toplam puanında medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.3.4: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Eğitim Durumu	n	X	ss	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	İlkokul-Ortaokul ^a	36	15,67	7,46	4,50	,00	b,c,d>a
	Lise ^b	128	20,00	6,95			
	Önlisans-Lisans ^c	360	19,63	6,33			
	Lisansüstü ^d	84	19,95	6,62			
Değerlendirme	İlkokul-Ortaokul ^a	36	9,03	3,13	3,32	,02	b,c,d>a
	Lise ^b	128	10,57	3,13			
	Önlisans-Lisans ^c	360	10,56	2,68			
	Lisansüstü ^d	84	10,65	3,08			
Boş Zaman Tutumu	İlkokul-Ortaokul ^a	36	12,36	1,85	2,10	,10	
	Lise ^b	128	12,80	2,56			
	Önlisans-Lisans ^c	360	12,59	2,11			
	Lisansüstü ^d	84	13,20	2,13			
Programlama	İlkokul-Ortaokul ^a	36	9,86	1,82	,18	,91	
	Lise ^b	128	9,67	2,49			
	Önlisans-Lisans ^c	360	9,65	1,97			
	Lisansüstü ^d	84	9,56	2,13			
BZYÖ	İlkokul-Ortaokul ^a	36	46,92	11,08	3,80	,01	b,c,d>a
	Lise ^b	128	53,04	11,47			
	Önlisans-Lisans ^c	360	52,43	9,75			
	Lisansüstü ^d	84	53,37	10,51			

Tablo 4.3.4’deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme

ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında eğitim durumu lise, önlisans-lisans ve lisansüstü olanların puan ortalamalarının eğitim durumu ilkökul-ortaokul olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.5: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının yaşadıkları yer durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Yaşanılan Yer	n	X	ss	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	İl ^a	493	19,52	6,57	3,41	,03	c>b
	İlçe ^b	102	18,92	7,03			
	Kasaba-Köy ^c	13	24,00	4,18			
Değerlendirme	İl ^a	493	10,43	2,95	1,43	,24	
	İlçe ^b	102	10,57	2,57			
	Kasaba-Köy ^c	13	11,77	2,39			
Boş Zaman Tutumu	İl ^a	493	12,59	2,23	3,72	,02	b>a
	İlçe ^b	102	13,14	2,09			
	Kasaba-Köy ^c	13	13,62	1,85			
Programlama	İl ^a	493	9,63	2,15	1,69	,19	
	İlçe ^b	102	9,86	1,84			
	Kasaba-Köy ^c	13	8,77	1,64			
BZYÖ	İl ^a	493	52,18	10,58	2,11	,12	
	İlçe ^b	102	52,49	9,69			
	Kasaba-Köy ^c	13	58,15	6,48			

Tablo 4.3.5’ deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem ve boş zaman tutumu alt boyut puanlarında yaşadıkları yer durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda yaşadıkları yeri kasaba-köy olanların puan ortalaması yaşadıkları yeri ilçe olanlara göre; boş zaman tutumu alt boyutunda ise yaşadıkları yeri ilçe olanların puan ortalaması yaşadıkları yeri il olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.6: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının aile üyelerinin aktif pilates yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Ailenizde Aktif Pilates Yapan Biri Var Mı?					
		n	X	ss	t	p	
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	291	19,59	6,78	,28	,78	
	Hayır	317	19,44	6,50			
Değerlendirme	Evet	291	10,58	2,96	,78	,43	
	Hayır	317	10,39	2,80			
Boş Zaman Tutumu	Evet	291	12,72	1,95	,12	,91	
	Hayır	317	12,70	2,42			
Programlama	Evet	291	9,72	2,10	,72	,47	
	Hayır	317	9,60	2,10			
BZYÖ	Evet	291	52,61	10,77	,57	,57	
	Hayır	317	52,13	10,04			

Tablo 4.3.6' daki bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre katılımcıların boş zaman yönetimi alt boyutları ve ölçek toplam puanında aile üyelerinin aktif pilates yapma durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.3.7: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının pilates yapılan süreye göre karşılaştırma sonuçları

	Pilates Yapılan Süre	n	X	ss	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	1-2 yıl ^a	369	19,10	6,39	3,28	,02	c>a
	3-4 yıl ^b	179	19,83	7,01			
	5-6 yıl ^c	41	22,34	6,45			
	7 yıl ve üstü ^d	19	18,47	6,87			
Değerlendirme	1-2 yıl ^a	369	10,32	2,72	3,19	,02	c>a
	3-4 yıl ^b	179	10,64	3,06			
	5-6 yıl ^c	41	11,61	3,06			
	7 yıl ve üstü ^d	19	9,68	3,23			
Boş Zaman Tutumu	1-2 yıl ^a	369	12,49	2,37	3,21	,02	c>a
	3-4 yıl ^b	179	13,04	1,80			
	5-6 yıl ^c	41	13,07	2,23			
	7 yıl ve üstü ^d	19	13,11	1,85			
Programlama	1-2 yıl ^a	369	9,63	2,14	,19	,90	
	3-4 yıl ^b	179	9,74	2,04			

	5-6 yıl ^c	41	9,51	2,21			
	7 yıl ve üstü ^d	19	9,68	1,63			
BZYÖ	1-2 yıl ^a	369	51,53	10,13	3,59	,01	c>a
	3-4 yıl ^b	179	53,25	10,40			
	5-6 yıl ^c	41	56,54	11,44			
	7 yıl ve üstü ^d	19	50,95	10,82			

Tablo 4.3.7' deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu alt boyut puanlarında ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında pilates yapılan süreye göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu alt boyut puanlarında ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında; 5-6 yıl arasında pilates yapanların puan ortalaması 1-2 yıl arasında pilates yapanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.8: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının haftalık yapılan pilates sıklığına göre karşılaştırma sonuçları

	Haftalık Yapılan Pilates Sıklığı	n	X	ss	F	P	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Haftada 1 kez ^a	237	18,51	6,27	4,90	,01	b>a
	Haftada 2-3 kez ^b	332	20,06	6,93			
	Haftada 4-5 kez ^c	39	21,00	5,34			
Değerlendirme	Haftada 1 kez ^a	237	9,84	2,69	9,95	,00	b>a
	Haftada 2-3 kez ^b	332	10,89	2,95			
	Haftada 4-5 kez ^c	39	10,90	2,75			
Boş Zaman Tutumu	Haftada 1 kez ^a	237	12,22	2,57	10,94	,00	b>a
	Haftada 2-3 kez ^b	332	13,08	1,89			
	Haftada 4-5 kez ^c	39	12,56	1,71			
Programlama	Haftada 1 kez ^a	237	9,51	2,18	2,39	,09	
	Haftada 2-3 kez ^b	332	9,69	2,05			
	Haftada 4-5 kez ^c	39	10,28	1,86			
BZYÖ	Haftada 1 kez ^a	237	50,07	9,89	9,90	,00	c,b>a
	Haftada 2-3 kez ^b	332	53,71	10,58			
	Haftada 4-5 kez ^c	39	54,74	9,33			

Tablo 4.3.8’ daki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu alt boyutları ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanlarında haftalık yapılan pilates sıklığına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyut puanlarında haftada 2-3 kez pilates yapanların puan ortalaması haftada 1 kez pilates yapanların puan ortalamasından; boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında ise haftada 2-3 ve haftada 4-5 kez pilates yapanların puan ortalaması haftada 1 kez pilates yapanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.9: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının boş zaman yeterliliği durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Boş Zaman Yeterliliği	n	X	ss	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Yetersiz ^a	248	17,25	6,31	36,30	,00	b,c>a c>b
	Normal ^b	248	20,14	6,23			
	Yeterli ^c	112	23,16	6,31			
Değerlendirme	Yetersiz ^a	248	9,46	2,79	36,59	,00	b,c>a c>b
	Normal ^b	248	10,82	2,73			
	Yeterli ^c	112	11,99	2,55			
Boş Zaman Tutumu	Yetersiz ^a	248	12,69	2,13	2,23	,11	
	Normal ^b	248	12,55	2,34			
	Yeterli ^c	112	13,08	2,03			
Programlama	Yetersiz ^a	248	10,04	2,12	7,87	,00	a>b
	Normal ^b	248	9,31	1,97			
	Yeterli ^c	112	9,57	2,20			
BZYÖ	Yetersiz ^a	248	49,44	9,85	27,65	,00	b,c>a c>b
	Normal ^b	248	52,82	10,11			
	Yeterli ^c	112	57,80	9,85			

Tablo 4.3.9’ daki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, programlama alt boyutları ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanlarında boş zaman yeterliliği durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme alt boyutları ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanlarında boş zaman yeterliliği normal ve yeterli olanların puan ortalaması boş

zamanı yetersiz olanlara göre, yine boş zamanı yeterli olanların puan ortalaması boş zamanı normal olanların puan ortalamasına göre; programlama alt boyutunda ise boş zamanı yetersiz olanların puan ortalaması boş zamanı normal olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.10: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının boş zamanda karşılaşılan güçlük durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Boş Zaman Güçlük	n	X	ss	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Her Zaman ^a	158	15,73	6,43	56,18	,00	c,b>a c>b
	Bazen ^b	328	19,88	5,87			
	Hiçbir Zaman ^c	122	23,44	6,29			
Değerlendirme	Her Zaman ^a	158	8,97	2,71	48,98	,00	c,b>a c>b
	Bazen ^b	328	10,59	2,69			
	Hiçbir Zaman ^c	122	12,14	2,59			
Boş Zaman Tutumu	Her Zaman ^a	158	12,59	2,34	3,66	,03	c>b
	Bazen ^b	328	12,58	2,19			
	Hiçbir Zaman ^c	122	13,19	2,01			
Programlama	Her Zaman ^a	158	10,04	1,99	4,25	,01	a>c
	Bazen ^b	328	9,58	2,06			
	Hiçbir Zaman ^c	122	9,35	2,29			
BZYÖ	Her Zaman ^a	158	47,34	10,05	42,41	,00	c,b>a c>b
	Bazen ^b	328	52,63	9,58			
	Hiçbir Zaman ^c	122	58,12	9,77			

Tablo 4.3.10' daki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama alt boyutları ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanlarında boş zamanı değerlendirme güçlüğü durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanlarında boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman ve bazen güçlük çekenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerin puan ortalamasına göre, yine boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede bazen güçlük çekenlerin puan ortalamasına göre; boş zaman tutumu alt boyutunda boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede bazen güçlük

çekenlerin puan ortalamasına göre; programlama alt boyutunda ise boş zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.11: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına göre karşılaştırma sonuçları

	Rekreasyon				F	p	Fark
	Etkinliğine Katılım Sıklığı	n	X	ss			
Amaç Belirleme ve Yöntem	1-2 kez ^a	374	18,79	6,32	6,73	,00	b>a
	3-4 kez ^b	212	20,51	7,14			
	5-6 kez ^c	22	22,32	4,90			
Değerlendirme	1-2 kez ^a	374	10,06	2,74	11,25	,00	b,c>a
	3-4 kez ^b	212	11,08	3,03			
	5-6 kez ^c	22	11,82	2,30			
Boş Zaman Tutumu	1-2 kez ^a	374	12,54	2,35	2,92	,05	
	3-4 kez ^b	212	13,00	1,91			
	5-6 kez ^c	22	12,68	2,19			
Programlama	1-2 kez ^a	374	9,63	2,03	,73	,48	
	3-4 kez ^b	212	9,65	2,18			
	5-6 kez ^c	22	10,18	2,48			
BZYÖ	1	374	51,02	10,01	8,98	,00	b,c>a
	3-4 kez ^b	212	54,24	10,75			
	5-6 kez ^c	22	57,00	9,35			

Tablo 4.3.11' deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında rekreasyon etkinliğine katılım sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda rekreasyon etkinliğine haftada 3-4 kez katılanların puan ortalaması rekreasyon etkinliğine haftada 1-2 kez katılanlara göre; değerlendirme alt boyutu ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında rekreasyon etkinliğine haftada 3-4 kez ve 5-6 kez katılanların puan ortalaması rekreasyon etkinliğine haftada 1-2 kez katılanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.12: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları

	Meslek Grubu	n	X	ss	F	p	Fark
Amaç belirleme ve yöntem	Öğrenci ^a	130	19,64	6,57	2,53	,02	g>f
	İşçi ^b	68	18,81	5,55			
	Memur ^c	190	19,64	6,71			
	Esnaf ^d	26	22,08	6,76			
	Emekli ^e	10	20,70	8,22			
	Ev Hanımı ^f	114	17,96	7,31			
	Diğer ^g	70	21,03	5,53			
Değerlendirme	Öğrenci ^a	130	10,64	2,79	2,96	,01	c,d>f
	İşçi ^b	68	10,01	2,55			
	Memur ^c	190	10,74	2,71			
	Esnaf ^d	26	11,65	2,97			
	Emekli ^e	10	9,70	4,35			
	Ev Hanımı ^f	114	9,74	3,26			
	Diğer ^g	70	10,84	2,60			
Boş Zaman Tutumu	Öğrenci ^a	130	13,12	1,92	3,39	,00	a,d>f
	İşçi ^b	68	12,35	2,33			
	Memur ^c	190	12,73	1,88			
	Esnaf ^d	26	13,73	2,05			
	Emekli ^e	10	13,40	2,12			
	Ev Hanımı ^f	114	12,16	2,60			
	Diğer ^g	70	12,66	2,54			
Programlama	Öğrenci ^a	130	9,72	1,86	,65	,69	
	İşçi ^b	68	9,84	2,23			
	Memur ^c	190	9,65	1,82			
	Esnaf ^d	26	9,81	2,93			
	Emekli ^e	10	8,80	3,19			
	Ev Hanımı ^f	114	9,70	2,22			
	Diğer ^g	70	9,36	2,36			
BZYÖ	Öğrenci ^a	130	53,11	9,30	3,01	,01	d>f
	İşçi ^b	68	51,01	9,92			
	Memur ^c	190	52,76	10,20			
	Esnaf ^d	26	57,27	12,24			
	Emekli ^e	10	52,60	13,75			
	Ev Hanımı ^f	114	49,56	11,78			

Diğer ^g	70	53,89	8,56
--------------------	----	-------	------

Tablo 4.3.12’ deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında meslek gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem boyutunda diğer meslek grubu puan ortalamalarının ev hanımların puan ortalamasına göre; değerlendirme boyutunda memur ve esnaf meslek grubu puan ortalamalarının ev hanımlarının puan ortalamasına göre; boş zaman tutumu boyutunda öğrenci ve esnaf meslek grubu puan ortalamalarının ev hanımların puan ortalamasına göre; boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında esnaf meslek grubunun puan ortalaması ev hanımların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygılarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.4.1: Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları

Sosyal Görünüş Kaygısı		
Yaş	r	,00
	p	,93

Tablo 4.4.1’ deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.4.2: Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanları ile aylık gelir durumları arasındaki ilişki sonuçları

Sosyal Görünüş Kaygısı		
Aylık gelir	r	-,11**
	p	,01

Tablo 4.4.2’ deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların aylık gelir durumları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.4.3: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları

	Medeni Durum	n	X	ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evli	380	31,82	14,59	-,78	,44
	Bekar	228	32,78	14,74		

Tablo 4.4.3’ deki bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.4.4: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Eğitim Durumu	n	X	ss	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	İlkokul-Ortaokul ^a	36	40,78	15,55	16,52	,00	a,b>c,d
	Lise ^b	128	38,01	17,36			
	Önlisans-Lisans ^c	360	30,23	12,84			
	Lisansüstü ^d	84	27,96	13,15			

Tablo 4.4.4’ deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; eğitim durumu ilkokul-ortaokul ve lise olanların puan ortalaması eğitim durumu önlisans-lisans ve lisansüstü olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.5: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının yaşadıkları yer durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Yaşanılan Yer	n	X	ss	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	İl ^a	493	31,78	14,38	1,24	,29	
	İlçe ^b	102	34,25	15,07			
	Kasaba-Köy ^c	13	31,15	20,23			

Tablo 4.4.5’ deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında yaşadıkları yer durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.4.6: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının aile üyelerinin aktif pilates yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Ailenizde Aktif Pilates Yapan Biri Var Mı?				
		n	X	ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	291	31,65	15,29	-,85	,39
	Hayır	317	32,67	14,02		

Tablo 4.4.6' daki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında aile üyelerinin aktif pilates yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.4.7: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının pilates yapılan süreye göre karşılaştırma sonuçları

		Pilates Yapılan Süre	n	X	ss	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	1-2 yıl ^a	369	33,89	14,89	5,59	,00	a>b,c	
	3-4 yıl ^b	179	29,79	14,21				
	5-6 yıl ^c	41	26,44	11,43				
	7 yıl ve üstü ^d	19	33,89	14,58				

Tablo 4.4.7' deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında pilates yapılan süreye göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; 1-2 yıl pilates yapanların puan ortalaması 3-4 ve 5-6 yıl pilates yapanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.8: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının haftalık yapılan pilates sıklığına göre karşılaştırma sonuçları

		Haftalık Yapılan Pilates Sıklığı	n	X	ss	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Haftada 1 kez ^a	237	34,80	15,16	7,44	,00	a>b	
	Haftada 2-3 kez ^b	332	30,13	13,84				
	Haftada 4-5 kez ^c	39	33,74	15,69				

Tablo 4.4.8’deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında haftalık yapılan pilates sıklığına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; haftada 1 kez pilates yapanların puan ortalaması haftada 2-3 kez pilates yapanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.9: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının boş zaman yeterliliği durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Boş Zaman Yeterliliği					
		n	X	ss	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Yetersiz ^a	248	35,97	16,29	15,74	,00	a>b,c
	Normal ^b	248	30,29	12,85			
	Yeterli ^c	112	27,97	12,50			

Tablo 4.4.9’deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında boş zaman yeterliliği durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; boş zamanı yetersiz olanların puan ortalaması boş zamanı normal olan ve yeterli olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.10: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının boş zamanda karşılaşılan güçlük durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Boş Zaman Güçlük					
		n	X	ss	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Her Zaman ^a	158	37,13	15,80	22,01	,00	a>b,c
	Bazen ^b	328	32,16	13,96			
	Hiçbir Zaman ^c	122	25,81	12,30			

Tablo 4.4.10’deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında boş zamanı değerlendirme güçlüğü durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; boş zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede bazen güçlük çeken ve hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalamasına göre; boş zamanı değerlendirmede bazen güçlük çekenlerin puan

ortalaması boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.11: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına göre karşılaştırma sonuçları

	Rekreasyon		n	X	ss	F	p	Fark
	Etkinliğine	Katılım Sıklığı						
Sosyal Görünüş Kaygısı	1-2 kez ^a		374	33,10	14,53	4,50	,01	a>b
	3-4 kez ^b		212	30,02	14,23			
	5-6 kez ^c		22	37,41	17,98			

Tablo 4.4.11' deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında rekreasyon etkinliğine katılım sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; rekreasyon etkinliğine haftada 1-2 kez katılanların puan ortalaması rekreasyon etkinliğine haftada 3-4 kez katılanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.12: Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları

	Meslek		n	X	ss	F	p	Fark
	Grubu							
Sosyal Görünüş Kaygısı	Öğrenci ^a		130	30,00	13,79	12,32	,00	f>a,c,d,g b>c,g
	İşçi ^b		68	35,91	14,02			
	Memur ^c		190	29,12	12,29			
	Esnaf ^d		26	30,31	16,18			
	Emekli ^e		10	28,60	14,81			
	Ev Hanımı ^f		114	41,15	15,86			
	Diğer ^g		70	27,53	13,55			

Tablo 4. 4.12' deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında meslek gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; ev hanımlarının puan ortalamasının öğrenci, memur, esnaf ve diğer meslek gruplarına göre,

işçilerin puan ortalamasının memur ve diğer meslek gruplarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.5. Katılımcıların Boş Zaman Yönetimleri ve Sosyal Görünüş Kaygılarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.5.1: Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasındaki ilişki sonuçları

		Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Boş Zaman Tutumu	Programlama	BZYÖ
Sosyal Görünüş	r	-,14**	-,16**	-,19**	,22**	-,14**
Kaygısı	p	,00	,00	,00	,00	,00

Tablo 4.5.1’deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki; programlama ile sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < .05$).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ait tartışma, sonuç ve öneriler bulunmaktadır.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.1’de katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki sonuçları incelendiğinde; yaş ile “amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, programlama ve boş zaman yönetimi” ölçek toplam puanı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak katılımcıların sosyal yaşam içerisinde üstlendiği görevler, iş yaşamı ve ev işleri vb. gibi durumlara yönelik sorumlulukların artmasından dolayı boş zaman yönetimini verimli değerlendiremediği söylenebilir.

Literatürde yapılan Işıkgöz, Esentaş ve Gürbüz (2021) araştırmasında boş zaman yönetiminin yaş değişkenine göre bütün alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda 26-34 arası yaş grubu ile 35-43 arası yaş grubu öğrencileri arasında, 35-43 arası yaş grubu öğrencileri lehine “değerlendirme” alt boyutunda 17-25 arası yaş grubu ile 26-34 arası yaş grubu öğrencileri arasında, 17-25 arası yaş grubu öğrencileri lehine “boş zaman tutumu” alt boyutunda 17-25 arası yaş grubu ile 26-34 ve 35-43 arası yaş grubu öğrencileri arasında, 26-34 ve 35-43 arası yaş grubu öğrencileri lehine “programlama” alt boyutunda ise 17-25 arası yaş grubu ile 26-34 yaş grubu arasında, 17-25 arası yaş grubu öğrencileri lehine anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Çuhadar (2020) 607 gönüllü üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmasında yaş değişkenine göre BZYÖ alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların BZYÖ “amaç belirleme ve yöntem” ile “programlama” alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Bu farklılığın ise; “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda 17-20 yaş arasındaki bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir. “Programlama” alt boyutunda ise farklılığın 21-24 yaş arasındaki katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Aksoy (2019) 298 katılımcı ile yaptığı

çalışmasında değerlendirme alt boyutu ile yaş arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile aylık geliri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.2’de katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile aylık gelir arasındaki ilişki sonuçları incelendiğinde; aylık gelir ile “amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, programlama ve boş zaman yönetimi” ölçek toplam puanı arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Boş zaman yönetimini değerlendirme sürecinde aylık gelir düzeyinin doğrudan etki etmediği ve bireylerin kendi sosyal çevre ve toplumsal değerlerine göre tercihlerde bulunduğu düşünülebilir.

Buna bağlı olarak gençlik spor merkezlerinin boş zaman yönetimi değerlendirme açısından ücretsiz fitness eğitimleri, belediyelerin kadınlar için yaptığı gezi programları ve spora teşvik projeleri gibi kişilerin maddi kaygı yaşamadan herkesin eşit şartlara sahip olduğu bu koşullarda boş zaman yönetimini verimli gerçekleştirme imkânı sağlanmaktadır.

Kırtepe ve Yıldırım (2018) gönüllü araştırma grubu ile yaptığı incelemesinde gelir durumu kötü, normal ve iyi olanlar ile çok kötü olanlar arasında “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Gelir durumu kötü, normal ve iyi olarak belirlenen gruplarda boş zamanları için bir amaç hedeflediği ve boş zamanla ilgili bilgiler toplayarak boş zamanı daha etkin geçirmek istediği belirlenmiştir. Gelir durumu normal olan ile çok kötü olanlar arasında ölçeğin değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Gelir durumu normal olan bireylerin boş zamanlarının bir bölümünü aktiviteler için ayırdığını belirten gelir durumu çok kötü olanların ise boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çektiği belirlenmiştir. Durumu çok kötü ve çok iyi olanların “boş zaman tutumu” alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumu iyi, çok iyi ve normal olan bireylerin gelir durumu çok kötü olanlar ile ölçeğin “programlama” alt boyutu arasında anlamlı farklılık meydana gelmiştir. Gelir durumu normal, iyi ve çok iyi olan bireylerin çok kötü olan bireylere göre boş zaman programına dahil olmadığı ve boş zamanı değerlendirme noktasında yeterli bilgiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akyüz (2015) gönüllü üniversite öğrencilerinin katılımı ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin büyük bir çoğunluğu 500 TL’den az gelire sahiptir ve bu durumun öğrencilerin boş zaman tutumunu olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Yaşartürk ve ark. (2018) rekreasyon

bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimlerini ölçmek amacıyla 309 gönüllü katılımcı ile yaptıkları inceleme sonucunda gelir değişkenine göre “boş zaman tutumu” alt boyutunda istatistiksel olarak düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Arı (2017) örneklem grubu pedagojik formasyon eğitimi sertifika programına kayıtlı toplam 516 mezun öğrenci grubuyla yaptığı araştırmasında “amaç belirleme ve yöntem”, “boş zaman tutumu” ve “programlama” alt boyutlarında algılanan gelir durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmazken “değerlendirme” alt boyutuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Bir başka çalışmada ise, Er, Taşhan ve Aslan (2018) tarafından yapılan araştırma ile gelir durumu daha yüksek öğrencilerin, ortalama olanlara kıyasla boş zaman yönetimi konusunda daha başarısız olduğunu ortaya koymuştur.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.3’ de katılımcıların boş zaman yönetimi puanı medeni duruma göre incelendiğinde “amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama ve boş zaman yönetimi” ölçek toplam puanında medeni durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde “amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme” boyutlarında evli bireylerin puan ortalaması yüksek bulunurken “boş zaman tutumu, programlama ve boş zaman yönetimi” ölçek toplam puanında ise bekar bireylerin puan ortalaması daha yüksektir.

Bu araştırmamızı destekleyen Döner (2016) hastane yöneticileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada medeni duruma göre zaman yönetimi alt boyutlarının hiçbirinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçları takiben medeni durumun araştırma grubunun boş zaman yönetimlerinde etkileyici bir faktör oluşturmadığını söylemek mümkün olabilir. Bu değişkenle ilgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Su (2021) emeklilerde boş zaman yönetimi rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumunun incelenmesi adlı tez çalışmasında elde edilen değerler neticesinde bekarların evlilere oranla “boş zaman tutumu” alt boyutu dışında kalan tüm alt boyutlarda daha yüksek ortalama değere sahip olduğu sonucuna erişilmektedir.

Arı (2017) yaptığı bir çalışmada, 228 evli ve 288 bekar toplamda 516 katılımcıyla tamamladığı çalışmasında öğrencilerin medeni durumları ile boş zaman yönetimi alt

boyutları arasındaki sonuca göre, “değerlendirme” ve “boş zaman tutumu” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ek olarak “amaç belirleme ve yöntem” ve “programlama” alt boyutlarında ise medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Kaygusuz (2020) ise yalnızca 342 kadın araştırma grubuna yaptığı çalışmasında medeni durum değişkenine göre katılımcıları boş zaman yönetimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim alt boyutlarında ve ölçeğin toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiş ve anlamlı fark evli bireylerin lehine gerçekleşmektedir. Bu sonuç, evliliğin getirmiş olduğu sorumluluklarla beraber bekâr olanlara göre daha düzenli bir yaşam biçimi için olabileceği söylenebilir.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.4’te katılımcıların “amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman yönetimi” ölçek toplam puanında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. “Amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman yönetimi” ölçek toplam puanında eğitim durumu lise, ön lisans-lisans ve lisansüstü olanların puan ortalamalarının eğitim durumu ilkökul-ortaokul olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumu yükseldikçe boş zaman yönetim puanlarının arttığını söylemek mümkün olabilir. Buna gerekçe olarak eğitim seviyesinin yüksek olması bireyde benlik saygısının artmasına ve yaşam kalitesine katkı sağlayabilir. Bu durum kişinin kendine zaman ayırmasına boş zaman yönetimini değerlendirmesi noktasında destek sağlayabilir.

Literatürde yapılan araştırmalarda eğitim durumuna göre boş zaman zaman yönetimini inceleyen çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır. Su (2021) eğitim düzeyinin boş zaman yönetimi ölçek alt boyutlarına ilişkin yapılan “programlama” alt boyutu dışında kalan tüm alt boyutlarda anlamlı derece fark olduğu görülmüştür. Ayrıca ilkökul mezunlarının diğer mezuniyet değişkenlerine oranla daha düşük ortalama değerler göstererek fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim seviyesi arttıkça boş zamanı yönetme durumunun arttığı gözlenmiştir. Bu sonuç araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular ile örtüşmektedir.

Işıkgöz ve ark. (2021) yaptığı benzer bir çalışmada ise eğitim değişkenine göre yüksekökul ve fakülte bölümleri için tüm alt boyutlarda genel olarak Fen Edebiyat, Sağlık Bilimleri/Tıp /Hemşirelik ve Spor Bilimleri (BESYO) öğrencileri lehine gerçekleştiği saptanmıştır. Spor

Bilimleri (BESYO) öğrencileri için öngörülen bir sonuç elde edilmiştir. Dinç ve ark. (2019) üniversite öğrencilerinin boş zaman anlam düzeyini inceledikleri araştırmada (BESYO) öğrencilerin diğer fakülte öğrencilerine göre “Aktif-Pasif Katılım” boyutunda, boş zaman anlamlarının daha olumlu bulunduğu sonucunu tespit etmiştir. Bunun sebebinin ise (BESYO) öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımı, eğitim seviyesinin gerekliliği ve öğrenim gördüğü derslik alanında fiziksel aktivite yapmaya uygun tesislerin var olmasından kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir.

Yıldırım (2021) Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölüm ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre boş zaman yönetimini incelediği çalışmada, Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ölçeği toplam puan ve alt boyutlarından elde edilen puanların yüksek olduğunu belirtmiştir. Öğrenim görülen fakülte/yüksekokulun eğitim programları, imkânları ve öğrenci niteliklerinin üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi algılarında etkili olduğu düşünülmektedir

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.5’te katılımcıların “amaç belirleme ve yöntem ve boş zaman tutumu” alt boyut puanlarında yaşanılan yer durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre; “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda yaşanılan yer kasaba-köy olanların puan ortalaması yaşanılan yeri ilçe olanlara göre “boş zaman tutumu” alt boyutunda ise yaşanılan yeri ilçe olanların puan ortalaması yaşanılan yeri il olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akyüz ve Türkmen (2016) benzer çalışmada katılımcıların yaşam alanlarını geçirdiği yer olarak %20 oranıyla köy ve kasaba, %76,6 oranıyla il, %3,4 oranıyla ise büyükşehir olmuştur.

Bu sonuca göre kasaba, köy ve ilçede yaşayanların ilde yaşayanlara göre yaşamış oldukları bölgelerin ulaşım koşullarını, çevresel faktörlerini vs. göz önünde bulundurarak “amaç belirlemede” boş zaman yönetimine daha fazla dikkat ettikleri çıkarımı elde edilebilir.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının ailede aktif pilates yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.6’da pilates eğitimi alan katılımcıların ailede aktif pilates yapma durumu değişkenine göre BZYÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Aile üyelerinin pilates yapıyor olma durumu kişinin pilates yapmasına engel olmadığı gibi teşvik içinde etkisi bulunmamaktadır. Araştırmada yer verilen inceleme grubunun yetişkin üyelerden oluşması kişilerin seçimlerini herhangi bir nedene dayandırmadan kendi özgür iradeleriyle verdiği kararları açıklanabilir.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları pilates yapılan süreye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.7’de katılımcıların pilates yapılan süre değişkenine göre BZYÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmezken, “amaç belirleme ve yöntem”, “değerlendirme” ve “boş zaman tutumu” alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda 5-6 yıl arasında pilates yapanların puan ortalaması 1-2 yıl arasında pilates yapanların puan ortalamasına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın sonucuna göre uzun süreli pilates eğitimi almış veya almakta olan bireylerin kısa süreli pilates eğitimi alan bireylere göre boş zaman yönetimini verimli değerlendirdiği düşünülebilir.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları haftalık yapılan pilates sıklığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.8’de katılımcıların Analiz sonuçlarına göre katılımcıların BZYÖ alt boyutları “amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu” ve ölçek toplam puanlarında haftalık yapılan pilates sıklığına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu alt boyut analizlerine göre hafta da 2-3 kez pilates yapanların puan ortalaması haftada 1 kez pilates yapanların puan ortalamasından; boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında ise haftada 2-3 ve haftada 4-5 kez pilates yapanların puan ortalaması haftada 1 kez pilates yapanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların boş zaman sürelerinin yeterliliğine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo 4.9’da katılımcıların boş zaman sürelerinin yeterliliği değişkenine göre BZYÖ toplam puan ortalamaları ve “amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, programlama” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre; “amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme” alt boyutları ve “boş zaman yönetimi” ölçek toplam puanlarında boş zaman yeterliliği normal ve yeterli olanların puan ortalaması boş zamanı yetersiz olanlara göre, yine boş zamanı yeterli olanların puan ortalaması boş zamanı normal olanların puan ortalamasına göre; “programlama” alt boyutunda ise boş zamanı yetersiz olanların puan ortalaması boş zamanı normal olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Günümüzde çalışma sürelerinin uzunluğu izin günlerinin yetersiz ve düzensiz olması gibi nedenler kişiyi boş zaman yönetimini planlama açısından zorlayabilir ya da teknolojik gelişmelerin gittikçe hız kazanması sanayileşme ile birlikte insan gücüne olan ihtiyacın azalması, artan işsizlik problemleri gibi sebepler boş zaman süresini artırmaktadır.

Durhan ve ark. (2017) rekreatif amaçlı bireylerin boş zaman yönetimi üzerinde yaptığı araştırmasında boş zaman süre yeterliliği değişkenine göre günlük boş zaman sürelerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir. Belirli değişkenlerin boş zaman yönetimini etkileyebildiği ancak genel katılımcıların boş zamanlarını yönetebilme noktasında başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kırtepe (2018) boş zaman süre yeterliliği değişkenine göre BZYÖ alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmiş ve gerekli zamana sahip olanların boş zamanlarını değerlendirmede daha etkin olduklarını belirtmiştir.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının boş zamanda karşılaşılan güçlük durumlarına göre anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo 4.10’ daki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama alt boyutları ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanlarında boş zamanı değerlendirme güçlüğü durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$).

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanlarında boş

zamanı değerlendirmede hiçbir zaman ve bazen güçlük çekenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerin puan ortalamasına göre, yine boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede bazen güçlük çekenlerin puan ortalamasına göre; boş zaman tutumu alt boyutunda boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede bazen güçlük çekenlerin puan ortalamasına göre; programlama alt boyutunda ise boş zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumu etkileyen faktörler çalışma koşullarının yoğunluğu, yaşanılan yer, aile ilişkileri, evre vb. etmenler bireylerin boş zamanını etkili değerlendirmesinde önem arz edebilir.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları rekreatif etkinliklere katılım sıklığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.11’de katılımcıların analiz sonuçlarına göre BZYÖ alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. ‘‘Amaç belirleme ve yöntem’’ alt boyutunda rekreasyon etkinliğine haftada 3-4 kez katılanların puan ortalaması rekreasyon etkinliğine haftada 1-2 kez katılanlara göre; ‘‘değerlendirme’’ alt boyutu ve boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında rekreasyon etkinliğine haftada 3-4 kez ve 5-6 kez katılanların puan ortalaması rekreasyon etkinliğine haftada 1-2 kez katılanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuca göre pilates eğitimi alan kadınlarda rekreatif etkinliklere katılım sıklığı haftada 3-4 gün veya 5-6 gün olan kişilerin haftada 1-2 gün rekreatif etkinliklere katılan kişilere göre boş zamanını kişisel gelişimine katkı sağlayacak şekilde değerlendirdiğini belirtebiliriz.

Yaşartürk ve ark. (2018) Rekreasyon bölümü ğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında katılıma sıklığı değişkenine göre rekreatif faaliyetlerin boş zaman yönetimine doğrudan etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Aksoy (2019) incelemesinde rekreatif etkinliklere katılma sıklığına göre kendine zaman ayırma açısından BZYÖ alt boyutlarında ‘‘değerlendirme’’ ve ‘‘boş zaman tutumu’’ istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanlarının meslek gruplarına göre aralarında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo 4.12’de araştırma grubunun “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda diğer meslek grubunun ev hanımlarına göre değerlendirme alt boyutunda memur ve esnaf puan ortalaması yine ev hanımlarının puan ortalamasına göre yüksek olması ve boş zaman alt boyutunda öğrenci ve esnaf meslek grubu puan ortalamalarının ev hanımlarının puan ortalamasına göre boş zaman yönetimi ölçek toplam puanında esnaf meslek grubunun puan ortalamaları ev hanımlarının puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgulara göre bir meslek grubuna dahil olanların puan ortalaması ev hanımlarının puan ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Çalışan kadınların iş yoğunluğu, aile içi sorumluluklar vb. etmenler boş zamana olan ihtiyacı ev hanımlarına göre daha çok olması beklenen bir sonuç olmaktadır.

Katılımcıların sosyal görünüş puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.13’te katılımcıların sosyal kaygı puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları incelendiğinde katılımcıların yaşları ile sosyal görünüş kaygı puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmamızı destekleyen Arslan (2021) sosyal görünüş kaygısının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ancak 21-22 yaş grubu katılımcıların puan ortalamalarının diğerlerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer bir araştırmada Türker ve ark. (2018) spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi isimli araştırmasında yaş değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Bu araştırmaların zıt sonuçlarını içeren bir başka çalışmada Telli ve Ünal (2016) üniversite öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık sonucu tespit etmiştir. Hagger ve Stevenson (2010) sosyal fiziki kaygı ile fiziksel benlik saygısı arasında yaş değişkenine göre ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanları ile aylık gelir durumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.14’te katılımcıların yapılan araştırmada aylık gelir durumları ile sosyal görünüş kaygı puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Aydos (2021) benzer incelemesinde araştırmaya katılan kadın katılımcılarının çoğunluğunun aylık gelir durumunun düşük olduğu bu nedenle HEM’de açılan kurslara katıldıkları belirtilmiştir.

Güllü (2021) araştırmasında gelir durumu iyi ya da orta düzeyli kişilerin ekonomik açıdan sorun yaşayanlara göre değerlendirildiğinde beden algılarının daha yüksek çıktığı söylenebilir. Ekonomik düzeyi düşük gelir durumuna sahip olan kişilerin beden algı puanlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Saka (2019) aile geliri yüksek olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının da yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanları ve medeni durum değişkeni arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.15’te katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ve medeni durum değişkeninde yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Tok (2021) genç yetişkinlerde narsistlik kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyum ile ilişkisinin incelenmesi adlı araştırmada sosyal görünüş kaygısı medeni durum değişkenine göre bekarların evli bireylere göre sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmamızı destekler nitelikteki bir çalışma ise Pehlivan ve ark. (2017) medeni durum değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit etmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonucuna göre bekar ve evli katılımcıların sosyal görünüş kaygılarında herhangi bir farklılık olmadığı evlilik, çocuk sahibi olmak, eğitim süreci gibi faktörlerin medeni durumun sosyal görünüş kaygısı üzerinde kayda değer bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşıldığı söylenebilir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanları ve eğitim durum değişkeni arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.16’da katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eğitim durumu ilkokul-ortaokul ve lise olanların puan ortalaması eğitim durumu ön lisans-lisans ve lisansüstü olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akkuş ve ark. (2019) 1143 katılımcı ile gerçekteştirilen çalışmada eğitim durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ölçeği puan ortalamalarının anlamlı farklılık gösterdiği sonucuyla araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Tok (2021) sosyal görünüş kaygısı üniversite

mezunlarında lise mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Korkmaz (2020) lise mezunu katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin lisans mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Çiçek (2021) ise sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Araştırma sonucuna göre eğitim seviyesi üniversite düzeyinin altında olan kişilerde sosyal görünüş kaygısının arttığı kişinin eğitim seviyesinin yüksek olması insana özgüven getirebileceği gibi sosyal görünüş kaygı durumunu olumlu yönde etkileyebilir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.17’de katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında yaşanılan yer durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Arslan (2021) üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyal görünüş kaygısının yaşanılan yer değişkenine göre farklılaşmadığı fakat üniversiteye başlayana kadar çoğunlukla yaşadığı yer köy olanların puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek olduğu görülmüştür.

Yüceant (2013) büyükşehirlerde yaşamlarını devam ettirmiş bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır. Alemdağ (2013) yaptığı çalışmada benzer sonuçlar elde etmiştir. Bu bilgiler katılımcıların ikamet ettiği yerin sosyal görünüme yönelik kaygıyı etkilemediğini göstermektedir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanlarının aile üyelerinin aktif pilates yapma durumlarına göre aralarında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.18’de katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında aile üyelerinin aktif pilates yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Araştırma sonucuna göre sosyal görünüş kaygısının aile üyelerinin pilates yapma durumu değişkenine göre bir farklılık bulunmamıştır.

Pilates eğitimi alan kadınların belli bir yaş grubunda olmaları ve seçimleri özgür iradeleriyle yapabilmesi aile üyelerinin pilatesle ilgilenme durumu yetişkin grubunda olan bireyleri etkilemediği söylenebilir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının pilates yapılan süreye göre aralarında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.19’de katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında pilates yapılan süreye göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir 1-2 yıl pilates yapanların puan ortalaması 3-4 ve 5-6 yıl pilates yapanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuca göre 1-2 yıl pilates eğitimi alan katılımcıların sayısı 3-4 yıl ve üzeri pilates yapanların sayısından fazladır. Pilates branşının günümüzde yeni tanınır olması insanların bu aktiviteye yönelmesi yakın dönemi kapsadığı için 3-4 ve 5-6 yıllık pilates eğitimi alan bireylerin sayısı bu nedenle düşük tespit edilmiş olabilir.

Katılımcıların Sosyal görünüş kaygı puanlarının haftalık yapılan pilates sıklığına göre aralarında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.20’de katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında haftalık yapılan pilates sıklığına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Haftada 1 kez pilates yapanların puan ortalaması haftada 2-3 kez pilates yapanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Pilatese düzenli olarak katılmamak hem zihinsel hem de fiziksel denge kontrolünü sağlamak da zorluk yaratmaktadır. Bu yüzden hafta da bir gün pilates eğitimine katılan kadınların sosyal görünüş kaygısı yüksek çıkmasını tetiklemektedir. Benzer bir çalışmada Yağan (2021) araştırmaya katılanların ne sıklıkla fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Korkmaz (2020) çalışmasında haftada 3-6 kez spor yapan katılımcıların çalışan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ayda 1-3 kez spor yapan katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının boş zaman yeterliliği durumlarına göre aralarında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.21’de katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanlarında boş zaman yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Boş zamanı yetersiz olanların puan ortalaması boş zamanı normal olan ve yeterli olanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgusuna göre; pilates eğitimi alan

katılımcıların boş zaman için yeterli zaman dilimlerinin olmadığını bu durum bireylerde sosyal görünüş kaygısını da yükseltebileceği sonucu çıkarılabilir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının boş zamanda karşılaşılan güçlük durumlarına göre anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.22’de katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında boş zamanı değerlendirme güçlüğüne göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Boş zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede bazen güçlük çeken ve hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalamasına göre; boş zamanı değerlendirmede bazen güçlük çekenlerin puan ortalaması boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre boş zamanı değerlendirme aşamasında güçlük çekenlerin puan ortalaması yüksek olması ile bu durum bireylerde sosyal görünüş kaygısının yükselmesine neden olabilir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına göre aralarında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.23’te katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında rekreasyon etkinliğine katılım sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Rekreasyon etkinliğine haftada 1-2 kez katılanların puan ortalaması rekreasyon etkinliğine haftada 3-4 kez katılanların puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu inceleme sonucuna göre; pilates eğitimi alan kadınların çoğunluğunun çalışan bireylerden oluşması ve evli olmak, çocuk sahibi olmak vb. kadın olmanın günümüzde getirdiği yükümlülüklerle birlikte zaman kısıtlamalarından dolayı haftada 1-2 gün rekreatif etkinliklere katılabildikleri ve bu durumun sosyal görünüş kaygılarını hafta da 3-4 ve daha fazla rekreatif etkinliklere katılan kişilere göre olumsuz yönde etkileyip sosyal görünüş kaygı durumunu yükseltebilmektedir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı puanlarının meslek gruplarına göre aralarında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.24’te katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarında meslek gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ev hanımlarının puan ortalamasının öğrenci, memur, esnaf

ve diğ er meslek gruplarına göre, işçilerin puan ortalamasının memur ve diğ er meslek gruplarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuca paralel olarak ev hanımı ve işçi statüsünde olan ve pilates eğitimi alan kadınların memur, esnaf ve diğ er meslek gruplarına göre sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olabileceği sonucu çıkarılabilir.

Saka (2019) bulgularında beden eğitimi bölümü öğretmenlik bölümü öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük düzeyde olduğu sonucunu tespit etmiştir. Aydos (2021) meslek grubu değişkenine göre sosyal fiziki kaygıyı etkilemediği bulgusuna ulaşmıştır.

Katılımcıların boş zaman yönetimi puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 4.25'te katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puan ortalamaları ve amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve programlama alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Bu durum pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimini doğru, verimli ve etkili şekilde değerlendirmesiyle birlikte sosyal görünüş kaygısının da azaldığı sonucunu göstermektedir.

Araştırma sonucuna göre pilates eğitimi alan kadınların boş zaman kavramını önemseyip kendileri için vakit ayırdıkları yani boş zaman yönetimlerini yapabildikleri bu paralelde pilates eğitiminin kadınların sosyal görünüşleri ile ilgili kaygı durumunu düşürdüğü söylenebilir. Günümüzde fiziksel görüntünün oldukça önemsendiği ve çalışma sürelerinin fazlalığı, aile içi kadına düşen sorumluluklar gibi durumların dışında kadının kendine boş zaman yaratması ve boş zamanını planlı, prgramlı verimli değerlendirebilmesi kendisini daha değerli hissetmesini sağladığı gibi pilates eğitimiyle birlikte daha güzel bir vücuda sahip olduğunu düşünerek sosyal görünüş kaygısının azalmasına özgüvenini artırıp yaşam kalitesinde artmasına sebep olmaktadır.

5.2. Öneriler

Literatürde pilates üzerine yapılan kısıtlı çalışmalar varlığını korumaktadır. Pilates kavramının kadınlarla oldukça bağdaştırıldığı bilindiği için bu alandaki araştırmalar artırılabilir.

Yalnızca kadınlar üzerinde yapılmış bu çalışma erkekler içinde yapılabilir pilatesin erkekler üzerinde sosyal görünüş kaygı durumu veya boş zaman değerlendirme yönetimi ölçülebilir, erkekleri de pilatese teşvik edebilir.

Aynı zamanda farklı branş gruplarıyla pilates branşı karşılaştırılıp bu alanda inceleme yapılması önerilebilir.

Araştırma Erzurum ilinde pilates eğitimi alan kadınlarla sınırlandırılmıştır ve pilates eğitimi alan kadın sayısı kısıtlıdır yalnızca Erzurum'da değil Türkiye genelinde pilates studiolarının sayısı artırılıp veya gençlik spor il müdürlükleri tarafından yalnızca merkez bölgelere değil mahalle ve köylerde spor yapabilecekleri imkanlar sağlanıp Pilates eğitmenleri görevlendirilerek daha fazla kadının pilatesle tanışması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Abanoz, E.I. (2011). Orta Yaş Sedanter Obez Bayanlarda Pilates Egzersizinin Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde, 72 s.
- Adair, J. (2006). *Etkili Zaman Yönetimi*. 6. basım, Babıali Kültür, İstanbul, 200 s.
- Akesen, A. (1983). *Fethiye Yöresi'nde Rekreatyon Amacı ile Kullanılan Bazı Orman Alanlarında Rekreatyonal Talep Değerinin Belirlenmesi Üzerine Araştırmalar*. İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi, İstanbul Üniversitesi Yayın No: 3149, Fakülte Yayın No: 346, İstanbul, 70 s.
- Akgül, B.M. ve Karaküçük S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2): 1867-1880.
- Aksoy, A. (2019). Beden Eğitimlerinin Boş Zaman Yönetimi İş Koliklik ve İş Yaşam Dengesi Açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya, 54 s.
- Akkuş, Y., Türk, R. ve Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1): 120-126.
- Akyüz, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın, 112 s.
- Akyüz, H. ve Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumların incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1): 340-357.
- Alay, S. (2000). Relationship Between Time Management and Academic Achivement of Selected University Students. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, 69 s.
- Alemdağ, S. (2013). Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-yeterlik İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Trabzon, 148 s.
- Alpers, A. T. ve Segel, R. T. (2011). *Her Yönüyle Pilates*. Arkadaş, Ankara, 280 s.
- Anderson, B.A. ve Spector, A. (2000). Introduction to pilates-based rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 9: 395-410.

- Anderson, B. D. (2001). Pushing for pilates. *Rehab Management Interdisciplinary Journal of Rehabilitation*, 14(5), 34-36.
- APA, (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. 5. basım, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Arı, Ç. (2017). Pedagojik Formasyonda Kayıtlı Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Yönetimleri ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 113 s.
- Arslan, B. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Bağlanma Stillерinin Çeşitli Değişkenler Arasında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzincan, 98 s.
- Avşar, Z. (2019). Sedanter Kadınlara Uygulanan Pilates Egzersizlerinin Bazı Antropometrik Özellikler ve Performans Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta, 57 s.
- Aydos, H. (2021). Halk Eğitim Merkezlerinde Sportif Eğitim Alan Kadınların Serbest Zaman Tatmin, Mutluluk ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın, 102 s.
- Azoun, N. (2019). Yer ve Aletli Pilates Yapan Kadınlarda On Seanslık Egzersizlerin Vücut Kompozisyonuna, Esnekliğe, Kassal Kuvvet ve Dayanıklılığa Olan Etkilerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 107 s.
- Bakır, M. (1990). Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm Anabilim Dalı, İstanbul, 183 s.
- Balcı, A. (1990). Zaman Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23(1): 95-102.
- Ballı, Ö.M., Kirazcı, S. ve Aşçı, F.H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1): 9-16.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1990). *Stresle Başa Çıkma Yolları*. 19. basım. Remzi Kitabevi, İstanbul, 321s.

- Beth, K., Potter, L. ve Pederson, S. (2004). Does a relationship exist between body weight, concerns about weight, and smoking among adolescents? An integration of the literature withan emphasis on gender. *Nicotine & Tobacco Research*, 6 (3): 397–425.
- Binbaşıoğlu, H. ve Tuna, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumları: doğu anadolu bölgesindeki MYO öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 2(5): 74-93.
- Brignell, R. (2009). *The Pilates Handbook (A Young Woman's Guide to Health and Well-Being)*. Rosen Pub Group, New York. 256 s.
- Bryan, M. ve Hawson, S. (2003). The Benefits of Pilates Exercise in Orthopaedic Rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics*, 18(1): 126-129.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. 1. Basım, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 902 s.
- Cantergi D., Melo M. ve Silva Y. (2012). EMG Analysis of a Pilates Exercise, [https://www.academia.edu/1417083/EMG Analysis of a Pilates Exercise](https://www.academia.edu/1417083/EMG_Analysis_of_a_Pilates_Exercise) (21.11.2019).
- Charlesworth, J.C. (1964). Boş zamanın akıllıca kullanımı için kapsamlı bir plan. Amerika'da boş zaman: Kutsama ya da lanet, 30-46.
- Cılga, İ. (1997). Korunmaya muhtaç çocuk ve gençlerin hakları, *SHÇEK Gençlik Dergisi*, 1: 6-10.
- Cozen, D.M. (2000). Use of pilates in foot and ankle rehabilitation. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 8(4): 395-403.
- Cusumano, D.L ve Thompson J.K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles, A Journal of Research*, 37(9): 701–721.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. 36. basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 608 s.
- Çakırcıoğlu, H. (1998). Rekreasyon; Beden Eğitimi Dersi ve Diğer Dersler Açısından Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin Durumu. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı İstanbul, 156 s.
- Çelik, N. (2020). Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 135 s.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversite dansçılarının sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2): 17-24.

- Çetiner, İ. (2018). 8. Sınıf Öğrencilerinin Matematik Kaygılarının Temel Eğitimden Orta Eğitime Geçiş Sınavındaki Matematik Başarılarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Çanakkale, 123 s.
- Çiçek, G. (2021). Burun Estetiği Ameliyatı Öncesi Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Ordu, 83 s.
- Çitil, E.T. (2018). Pilates Egzersizlerinin Premenstruel Sendrom Belirtilerine Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Ana bilim Dalı, İstanbul, 150 s.
- Cleaver, V. ve Eisenhart, V. (1982). Stress reduction through effective use of leisure, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 53(8): 33-34.
- Çoruh, Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği). Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 107 s.
- Çuhadar, A. (2020). Sosyal Medya Kullanımı ve Boş Zaman Yönetiminin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreatif Anabilim Dalı, Karaman, 104 s.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- DiLorenzo, C. E. (2011). Pilates: What is it? Should it Be used in rehabilitation? *Sports Physical Therapy*, 3(4): 352-361.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39: 151-159.
- Doğan, E. (2018). TAE-BO ve Piales Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı, Konya, 94 s.
- Döner, H. (2016). Hastane Yöneticilerinin Zaman Yönetimi Tekniklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Tekirdağ, 94 s.
- Durhan, T.A., Akgül, B.M. ve Karaküçük S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4): 8-16.
- Efil, İ. (1999). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*. 7. basım, Alfa Basım Yayın Dağıtım Ltd. Şti., İstanbul, 410 s.

- Ekşi, A. (1999). *Ben Hasta Değilim, Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psiko-Sosyal Yönü*. 1. basım, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 752 s.
- Er, F., Taşhan, A. ve Aslan, D. (2018). The relationship between time management skills and use of social networking in university student. *International Journal of Scientific and Technological Research*, 4(8): 71-77.
- Eroğlu, N. (2011). Sağlıklı Kişilerde Klinik Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara, 138 s.
- Ersevrim, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri*. 3. basım, Assos Yayınları, İstanbul, 568 s.
- Fredrickson, L.B. ve Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2): 173-206.
- George, D. ve Mallery, P. (2005). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 13.0 update*. 6. basım, Allyn and Bacon, Baston.
- Göka, E. (1999). Hümanistik psikoloji açısından kaygı sorunsalı ve kendini gerçekleştirme kavramı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 2(6): 173-179.
- Güllü, D. (2021). Orta Yaş Dönemindeki Kadınlarda Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 75 s.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3): 150-158.
- Gültekin, D. (2016). Aero-Pilates Çalışmasının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Fiziksel Uygunluk Değerleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla, 92 s.
- Gümüş, E.A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1): 99-108.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya, 61 s.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2015). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları*. Detay Yayıncılık, Ankara, 216 s.

- Hagger, S. M. ve Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: gender and age effects. *Academia*, 25(1): 89-110.
- Hamachek, D. (1995). Benlik kavramı ve okul başarısı: Etkileşim dinamikleri ve benlik kavramı bileşenini değerlendirmek için bir araç. *Danışmanlık ve Gelişim Dergisi*,73(4):419-425.
- Hart, E.A., Leary, M. R., ve Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1): 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1): 48–59.
- Hausenblas, H.A ve Mack, D.E. (1999). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations. *Journal of Sport Behavior*, 22: 502–513.
- Howard, D.R. ve Madrigal, R. (1990). Who makes the decision: The parents or the child the perceived influence of parents ad children on the purchase of recreation services. *Journal Of Leisure Research*, 22(3): 244-258.
- Isacowitz, R. (2006). *Pilates. First Edition*. Human Kinetics Publisher, USA.
- Isacowitz, R. ve Clippinger, K. (2011). Six key principles of pilates. *Pilates Anatomy*, Human Kinetics, United States of America, s. 2-8.
- Işıkğöz, M.E., Esentaş, M. ve Gürbüz, P.G. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 7(1): 413-429.
- Johnson, H.S., Inderbitzen-Nolan, H.M. ve Anderson, E.R. (2006). The social phobia: validity and reliability in an adolescent community sample. *Psychological Assessment*, 18(3): 269-277.
- Karagün, E. (2014). *Kadının Spora Katılımı ve Psikolojik Yansımaları*. Marka, Kocaeli.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 128: 62–66.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Seren Ofset Matbacılık, Ankara, s. 30-51.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon–Boş Zaman Değerlendirme*. 6. Basım, Gazi Kitapevi, Ankara, 413 s.
- Karasar, N. (1996). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. 21. basım, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara. 232 s.

- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 34. basım, Nobel Yayınları, Ankara, 344 s.
- Karter, K. (2004). *Pilates Lite*. Bizit Yayıncılık, İstanbul. 173 s.
- Kartopu, S. (2013). Kaygının kader algıları ile ilişkisi (Kahramanmaraş ili örneği). *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(3):238-260.
- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18: 208-225.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17: 31-63.
- Kaya, S. (2003). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 260 s.
- Kaygusuz, Ö. (2020). Çalışan Kadımlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, 81 s.
- Kırtepe, A. ve Yıldırım, E. (2018). Park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin boş zaman yönetim düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(19): 1177-1186.
- Koch, R. (1998). *The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More With Less*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group, New York, 338 s.
- Kongar, E. (1979). *Toplumsal Değişme Kurumları ve Türkiye Gerçeği*. Bilgi Yayınevi, Ankara, 498 s.
- Korkmaz, M. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 103 s.
- Korpelainen R., Korpelainen J., Heikkinen J., Vaananen K. ve Kiukaanniemi S. (2006). Lifelong risk factors for osteoporosis and fractures in elderly women with low body mass index- A population-based study. *Bone*, 39(2): 385-391.
- Köknel, Ö. (1970). *Toplumda Bugünün Gençliği*. Bozak Matbaası, İstanbul, 239 s.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Altın Kitaplar, İstanbul, 431 s.
- Kuş, M.A. (2020). Comparison of Musculoskeletal System Complaints in People Who Do Yoga and Pilates. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Fizyoterapi Anabilim Dalı, İstanbul, 98 s.

- Leary, M.R, Kowalski, R.M. ve Campbell, C.D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22(3): 308-321.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). *Emotions And Social Behaviour Social Anxiety*. Guilford Press, New York, 244 s.
- Le Gall, A. (2006). *Anksiyete ve Kaygı*. 3 basım, Dost Kitabevi, Ankara 142 s.
- Lee, Y., Dattilo, J., ve Howard, D. (1994). The complex and dynamic nature of leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 26(3): 195-211.
- Lett, A. (2011). *Innovations in Pilates*. Fitzroy Pilates Studio, Kaliforniya, 201 s.
- Lopez, R. (2001). The pilates method: History and philosophy. *Harcourt Publishers*, 5(4): 275-282.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9): 201-211.
- Mannell, R. C. ve Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. *State College, PA: Venture*, s. 336-34.
- McMillen, J.B. (1983). The social organization of lesiure among Mexican-Americans, *Journal of Leisure Research*, 5(2): 164-173.
- McNeill, W. (2011). Decision making in pilates. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(1): 103-107.
- Meral, B. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 104 s.
- Merrithew, M., Komlodi, C. ve Hope, A. (2006). Prime time for pilates. *The Journal On Active Aging*.
- Mills, T.M. (1984). *The Sociology of Small Groups*. Prentice Hall Inc. New Jersey, 136 s.
- Morrison, T. G., Kalin, R. ve Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39 (155): 571-592.
- Muscolino, J. E. ve Cipriani, S. (2004). Pilates and the “powerhouse”-I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1): 15-24.
- Nora S. J. (2004). Türkiye Pilates Eğitmenliği Eğitim Manueli. Balanced Body University.
- Öksüz, S. (2013). Osteoporozlu Hastalarda Klinik Pilates Egzersizlerinin, Fonksiyonel Durum ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara, 128 s.

- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28: 69-77.
- Özbudak, S. (2019). Müzikli ve Müziksiz Yapılan Aletli Pilates Egzersizlerinin İş Doyumu, İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Kocaeli, 87 s.
- Özcan, R. (2017). Aqua-Pilates Egzersizlerinin Genç Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Unsurlarına Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla, 107 s.
- Özdevecioğlu, M. ve Erdem, F.S. (2008). İzlenim yönetimi davranışı: Örgütsel açıdan teorik çerçeve, örgütsel davranışta seçme konular: Organizasyonların karanlık yönleri ve verimlilik azaltıcı davranışlar. *İlke Yayınevi*, 11: 33-54.
- Özen, Ş. (2021). Sınavların Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Kaygı Düzeyi ile Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 133 s.
- Öztürk, A. (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli, 68 s.
- Pehlivan, Z., Ada, E.N. ve Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1): 11-23.
- Pilates, J. H. ve Miller, W. J. (1998). *Pilates' Return to Life Through Contrology*, Presentation Dynamics, USA, 93s.
- Pierceall, E.A. ve Keim, M.C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9): 703-712.
- Plante, T.G. (1993). Are stress and coping associated with aptitude and achievement testing performance among children? A preliminary investigation. *Journal of School Psychology*, 31(2):259-266.
- Roberson Jr, D. N. (2007). Learning wellness: A water exercise class in Zagreb, Croatia. *Educational Gerontology*, 33(8): 631-648.
- Robinson, L. ve Hunter, F. (2003). *Pilates Plus Diet: The 28-Day Shape-Up Plan with Body*. Pan Macmillan, Island of Arran, 165 s.

- Sabiston, C.M., Pila, E., Pinsonnault, B. G. ve Cox, A.E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1): 158-183.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M. ve Kaymaz, K. (2010). *Zaman Yönetimi*. Beta Yayıncılık, İstanbul, 202 s.
- Saka, N.B. (2019). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, 75 s.
- Santos, N.T., Raimundo, K.C., Silva, S.A., Souza, L.A., Ferreira, K.C., Borges Santo Urbano, Z.F., Gasparini, A.L. ve Bertocello, D. (2017). Increased strength of the scapular stabilizer and lumbar muscles after twelve weeks of pilates training using the reformer machine: A pilot study. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 21(1): 74-80.
- Sarıdere, C.Ö. (2019). Pilates Egzersizinin Sedarter İnsanlar Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul, 89 s.
- Sarıyar, B. (2015). Lise Öğrencilerinde Atılganlık, Sosyal Fobi ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Aydın, 182 s.
- Schlenker, B.R. ve Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92(3): 641-669.
- Scoot, M. (1997). *Zaman Yönetimi*. 1. Basım, Rota Yayınları, İstanbul, 112 s.
- Searle, M. S. ve Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Lesiure Sciences*, 7(2): 227-249.
- Shaikh, B.T., Deschamps, J.P. (2006). Life in a university residence: Issues, concerns and responses, *Education for Health*, 19(1): 43-51.
- Siller, B. (2000). *The Pilates Body*. Broadway Books, New York.
- Smith K. ve Smith E. (2005). Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: Implications for practice. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 21: 57-67.
- Sorosky, S., Stilp, S. ve Akuthota, V. (2008). Yoga and pilates in the management of low back pain. *Curr Rev Musculoskelet Med*, 1:39-47.

- Soyer, F., Yıldız, N. O., Demirel, D. H., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C. ve Demirhan, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2): 2035-2046.
- Sparrowe, L. (1994). *Yoga Journal, USA Wide A 1906 Medical and Orthopedic Gymnastics*. Funk and Wagnalls Comp, New York.
- Stebbins, R. A. (2013). Homo Otiosus: Who is this creature, does it exist, should it matter. *Leisure Studies Association Newsletter*, 94: 19-21.
- Su, İ.H. (2021). Emeklilerde Boş Zaman Yönetimi, Rekreatif Etkinlik Katılımı ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, 77 s.
- Şakar, Ş. Ş. (2021). Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Sosyal Fobi ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 69 s.
- Şavkın, R. (2014). Pilates Eğitiminin Vücut Kompozisyonuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Denizli, 119 s.
- Şimşek, D. ve Katırcı, H. (2011). Pilates egzersizlerinin postural stabilite ve spor performansı üzerine etkileri: Sistematik bir literatür incelemesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2): 58-71.
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: Bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15): 134-146.
- Tezcan, M. (1994). *Serbest Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. 4. basım, Atilla Kitapevi, Ankara.
- Tiggeman, M. ve Lynch, J. (2001). Body image across the life span in adult women: the role of self-objectification, *Developmental Psychology*, 37(2): 243-253.
- Tiggeman, M. ve Kuring, J. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood, *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3): 299-311.
- Tiggeman, M. ve Williams, E. (2012). The role of self-objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women: A comprehensive test of objectification theory, *Psychology of Women Quarterly*, 36(1): 66-75
- Tok, M. (2021). Genç Yetişkinlerde Narisistik Kişilik Özelliklerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yaşam Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 99 s.

- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. Routledge, London, 592 s.
- Trew, M. ve Everett, T. (1997). Evaluating and measuring human movement. *Introductory text*, 3: 225-241.
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2: 247-253.
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S.Y., Şentürk, A. ve Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 8-15.
- TCF, (2018). *1. Kademe Pilates Antrenör Kursu Ders Notları*, Ankara.
- Trew, M., ve Everett, T. (1997). Evaluating and measuring human movement. *Introductory Text*, 3:225-241.
- Ülkü, S. (1978). Çocuklukta arkadaş ilişkileri, *Eğitim ve Bilim*, 2(12):27-31.
- Ülkü H. (2017). Gençlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 86 s.
- Ünver, G. (2021). Mat Pilatesi ile Aletli Pilatesin Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Postür Eklem Mobilitesi ve Fonksiyonel Hareket Analizine Etkilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 146 s.
- Varkal, Y.Z.B. (2019). Kamu Çalışanlarının Yaşam Kalitesini Belirlemede Yoga ve Pilatesin Etkisi (Isparta Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Burdur, 98 s.
- Wang, W. C. ve Kao, C. H. (2006). An exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in taiwan. *World Leisure Journal*, 48(1): 24-33.
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan T.C. ve Wu T.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4): 561-573.
- Wang W.C., Wu C.C., Wu C.Y. ve Huan T.C. (2012). Exploring the relationships between free time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, 110(2): 416-426.
- Wang, W.C., Wu C.Y. ve Wu C.W. (2014). Free time management makes better retirement: a case study of retirees" quality of life in Taiwan. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3): 591-604.
- Whittaker, D., ve Shelby, B. (1988). Types of norms for recreation impacts: Extending the social norms concept. *Journal of Leisure Research*, 20(4): 261-273.

- Wilson, J. (1980). Sociollogy of leisure. *A Review of Sociology*, 6 (1): 21-40.
- Yaşartürk F., Akyüz H., Karataş İ. (2018). Rekreatyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2):233-43.
- Yazıcıoğlu, M. (2010). Boş Zaman Yönetimi ve Rekreatif Faaliyetler: Memur Emeklilerinin Rekreatif Faaliyetlerinin Analizine İlişkin Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul, 104 s.
- Yılmaz, V. (2020). Üst Düzey Yöneticilerde Etkin Zaman Yönetimi (Fırat Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Elâzığ, 92 s.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. ve Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2): 1-17.
- Yağan, K. (2019). Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Karaman, 109 s.
- Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray, 68 s.
- Yıldırım, T. A. (2021). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin okudukları bölüm ve bazı sosyodemografik değişkenlere göre boş zaman yönetimlerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2): 361-369.
- Zengin A. (2007). Kronik Mekanik Bel Ağrılı Hastaların Rehabilitasyonunda Pilatese Dayalı Egzersizlerin Etkinliği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul, 179 s.
- URL-1 (2018). <http://www.pilatesbaps.com>, Pilatesin Tarihçesi, (15.11.2021).

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Onay Formu



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2200011488
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi

04.02.2022

Protokol No:	2021-SBB-0545
Araştırmanın Başlığı:	Pilates Eğitimi Alan Kadınların Boş Zaman Yönetimi ve Sosyal Görünüşe Yönelik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Büşra KARAOĞLU
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	30.12.2021
Karar Tarihi:	31.01.2022
Toplantı No:	1

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 31.01.2022 tarihli ve 1 numaralı toplantıda 2021-SBB-0545 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Doç. Dr. Elif KARAHAN
Kurul Başkanı

Doç. Dr. Sedat BALLYEMEZ
Başkan yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Emine GENÇ
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Emel GENÇ
Üye

Dr. Öğr. Üyesi İknur DOLU
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri
KANSIZOĞLU
Üye

Belge Doğrulama Kodu: TD344FT

Bu belge, güvendiğiniz elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Takip Adresi: <http://ubys.bartin.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/index>

Adres: Ağdacı Mahallesi Fakülte Caddesi No:54 -Bartın

Telefon No: (0 378) 2235500

e-Posta:

Kep Adresi: basin@buniv.edu.tr

Faks No: (0 378) 2239042

İnternet Adresi: <http://www.bartin.edu.tr/>

Bilgi için :

Elif Karahan
Kurul Başkanı

Telefon No:

(0 378) 5372



Ek 2: Boş Zaman Yönetim Ölçek İzni

Kimden: Masalsı Dünyalar

Gönderilme: 28 Temmuz 2021 Çarşamba 16:42

Kime: büşra karaoğlu

Konu: Re: Boş Zaman Yönetimi

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, iyi çalışmalar dilerim.

28 Tem 2021 Çar, saat 16:09 tarihinde büşra karaoğlu <busrakaraoglu91@outlook.com> şunu yazdı:

Sayın Beyza Hocam Merhaba,

Ben Büşra KARAOĞLU Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde Yüksek Lisans öğrencisiyim Sayın Prof.Dr. Suat KARAKÜÇÜK Hocamızla birlikte hazırlamış olduğunuz 'Boş Zaman Yönetimi Ölçeği' kendi tezimde kullanmayı planlamaktayım bunun için izninizi rica ediyorum.Şimdiden ayracağınız değerli vaktiniz için teşekkür ederim.

--

Dr. Beyza Merve Akgül
Gazi University Sport Sciences Faculty
Recreation Department

Ek 3: Sosyal Görünüş Ölçek İzni

Kimden: Tayfun Dogan
Gönderilme: 19 Haziran 2021 Cumartesi 22:45
Kime: büşra karaoğlu
Konu: Re: Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği-İzin

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

18.06.2021, 22:49, "büşra karaoğlu" <busrakaraoglu91@outlook.com>:

Sayın Tayfun Hocam Merhaba,
Ben Büşra KARAOĞLU, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde Yüksek Lisans Öğrencisiyim Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeğini izniniz olursa tezimde kullanmayı planlamaktayım şimdiden ayıracağınız vakit için teşekkür ederim.

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Üsküdar Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

www.tayfundogan.net
Twitter: @drtayfundogan

Ek 4: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar; Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında “Pilates Eğitimi Alan Kadınların Boş Zaman Yönetimi ve Sosyal Görünüşe Yönelik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konusunda yüksek lisans tez çalışması yapmaktayım.

Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup vereceğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için sizlerin işbirliği ve yardımı ile mümkün olabilecektir. Araştırma açısından büyük önem taşıyan ilgi destek ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Büşra KARAOĞLU

1. Yaşınız

Yalnızca bir şıkı işaretleyin. *

- 18-25 yaş
 26-35 yaş
 36-45 yaş
 46-55 yaş
 56 yaş ve üzeri

2. Medeni durumunuz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- Evli
 Bekar

3. Eğitim durumunuz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- İlkokul-Ortaokul Lise
 Ön lisans
 Lisans
 Lisansüstü

4. Mesleğiniz nedir? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- Öğrenci
 İşçi
 Memur
 Esnaf
 Emekli
 Esnaf
 Emekli
 Emekli
 Ev Hanımı
 Diğer:

5. Aylık geliriniz nedir? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- Düşük
 Orta
 Yüksek

6. Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- İl
 İlçe
 Kasaba-Köy

7. Ailenizde aktif pilates yapan biri var mı? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- Evet
 Hayır

8. Ne zamandır pilates yapıyorsunuz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- 1-2 yıl
 3-4 yıl
 5-6 yıl
 7 yıl ve üstü

9. Ne Sıklıkla pilates yapıyorsunuz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- Haftada 1 kez
 Haftada 2-3 kez
 Haftada 4-5 kez
 Haftada 6-7 kez

10. Haftalık boş zaman sürenizin size göre yeterliliğini değerlendiriniz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- Yetersiz
 Normal
 Yeterli

11. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkta güçlük çekiyorsunuz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- Her Zaman
 Bazen
 Hiçbir Zaman

12. Bir hafta içinde boş zamanlarınızda rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığınız nedir? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- 1-2 kez
 3-4 kez
 5-6 kez
 7 ve üstü kez

Ek 5: Boş Zaman Yönetim Ölçeği

	Boş Zaman Yönetim Ölçeği	Hiç Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Tamamen Katılmıyorum	
		1	2	3	4	5	5
1.	Boş zamanım için amaç belirlerim.	1	2	3	4	5	5
2.	Boş zamanımda yapabileceğim faaliyetlerimin listesini yaparım.	1	2	3	4	5	5
3.	Boş zamanlarım için öncelikleri belirlerim.	1	2	3	4	5	5
4.	Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	1	2	3	4	5	5
5.	Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.	1	2	3	4	5	5
6.	Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	1	2	3	4	5	5
7.	Bekleme zamanlarımı kullanırım.	1	2	3	4	5	5
8.	Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.	1	2	3	4	5	5
9.	Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	1	2	3	4	5	5
10.	Boş zamanlar anlamlıdır.	1	2	3	4	5	5
11.	Boş zamanlar mutluluk vericidir.	1	2	3	4	5	5
12.	Boş zaman kullanımı önemlidir.	1	2	3	4	5	5
13.	Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	5
14.	Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	5
15.	Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5	5

Ek 6: Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği

Boş Zaman Yönetim Ölçeği		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Boş zamanım için amaç belirlerim.	1	2	3	4	5
2.	Boş zamanımda yapabileceğim listesini yaparım.	1	2	3	4	5
3.	Boş zamanlarım için öncelikleri belirlerim.	1	2	3	4	5
4.	Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	1	2	3	4	5
5.	Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.	1	2	3	4	5
6.	Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	1	2	3	4	5
7.	Bekleme zamanlarımı kullanırım.	1	2	3	4	5
8.	Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.	1	2	3	4	5
9.	Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	1	2	3	4	5
10.	Boş zamanlar anlamlıdır.	1	2	3	4	5
11.	Boş zamanlar mutluluk vericidir.	1	2	3	4	5
12.	Boş zaman kullanımı önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
14.	Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
15.	Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5