

T. C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**MÜZİKLİ VE MÜZİKSİZ YAPILAN ALETLİ PİLATES
EGZERSİZLERİNİN İŞ DOYUMU, İYİMSERLİK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİ**

Semra ÖZBUDAK

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ
2019

T. C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**MÜZİKLİ VE MÜZİKSİZ YAPILAN ALETLİ PİLATES
EGZERSİZLERİNİN İŞ DOYUMU, İYİMSERLİK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİ**

Semra ÖZBUDAK

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Danışman: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Sağlık Bilimleri Etik Kurulu Onay No: 2018/361

KOCAELİ
2019

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

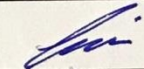

Tez Adı: Müzikli ve Müziksiz Yapılan Aletli Pilates Egzersizlerinin İş Doyumu, İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi.

Tez yazarı: Semra ÖZBUDAK

Tez savunma tarihi: 27.06.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Bu çalışma, sınav kurulumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı BİLİM UZMANLIĞI / Yüksek Lisans TEZİ olarak kabul edilmiştir.

SINAV KURULU ÜYELERİ		İMZA
ÜNVANI	ADI SOYADI	
BAŞKAN	Doç. Dr. İhsan SARI	
ÜYE(DANIŞMAN)	Doç. Dr. Elif KARAGÜN	
ÜYE	Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN	

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... /.... /2019

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Müzikli ve Müziksiz Yapılan Aletli Pilates Egzersizlerinin İş Doyumu, İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi

Amaç: Bu araştırmanın amacı müzikli ve müziksiz yapılan aletli pilates egzersizlerinin; iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırma amacı doğrultusunda İstanbul İli Ataşehir Semtinde bulunan Myclub ile Kadıköy Semtinde bulunan Justfit kulüplerinden izinler alındıktan sonra bu kulüplere yeni kayıt olan üyelere araştırmanın amacı ve 10 hafta sürecinde haftada 2 gün 1 saat sürecek aletli pilates programı açıklanmıştır. Açıklamalar sonrası araştırmaya gönüllü katılmak isteyen 60 üyeye; Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ Weiss ve arkadaşları tarafından geliştirilen ‘İş Doyum Ölçeği’ ve Balcı ve Yılmaz tarafından geliştirilen ‘İyimserlik Ölçeği’ ön test olarak uygulanmıştır. Uygulamalarda müzik kullanılmasını isteyen 22 kişi müdahale, müzik kullanılmasını istemeyen 38 kişi de kontrol grubu olarak atanmıştır. Sadece müdahale grubunun çalışmalarında müzik kullanılmıştır. 10. haftanın sonunda son test uygulaması ile araştırma sonlandırılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 paket programında istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Müdahale ve kontrol grubunun her birinin ön test ve son testleri kendi içinde karşılaştırıldığında; iş doyumunu ön test sonuçları arasında fark yokken son testlerinde anlamlı fark görülmüştür. İyimserlik ve iyi oluş açısından ise hem ön test hem de son testlerde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sonuçlar: Hem müzikli hem de müziksiz yapılan aletli pilates uygulamalarının, iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etki ettiği görülmüştür. Ancak müdahale ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerin son testlerinde olumlu yönde bir değişim olması ve ön test-son testler açısından gruplar arasındaki farkın da ileri dece anlamlı olması, aletli pilatesin müziksiz uygulanması katkı sunsa da müzikli uygulanmasının çok daha etkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Aletli pilates, iş doyumunu, iyimserlik, psikolojik iyi oluş, müzik

ABSTRACT

Effect of Apparatus Pilates Exercises with and without Music on Job Satisfaction, Optimism, and Psychological Well-Being

Purpose: The purpose of this study is to investigate the effect of apparatus pilates exercises with and without music on job satisfaction, optimism, and psychological well-being levels.

Method: According to the purpose of research permits are obtained from; Myclub which is located at Ataşehir district in İstanbul city and Justfit which is located at Kadıköy district in İstanbul city. The new members of those clubs are informed about the purpose of the study and the apparatus pilates program which will be offered as 1-hour exercises twice a week for 10 weeks are explained. After the explanations ‘Psychological Well-Being Test’ developed by Diener et. al., ‘Job Satisfaction Scale’ developed by Weiss et. al., and ‘Optimism Scale’ developed by Balcı and Yılmaz are applied to 60 volunteered members as preliminary tests. 22 members who have requested music to be used in the exercises constituted the response group, and 38 members assigned as control group who doesn’t want music in the exercises. Music is used only for the exercises of the response group. The study is concluded with the final test administered at the end of week 10. Acquired data is statistically analyzed in SPSS 22 software.

Findings: It is observed that there is no difference between the results of job satisfaction preliminary tests, a significant difference is observed in the final tests when the preliminary tests and final tests of the response and control group are compared in itself. A significant difference is observed in both the preliminary tests and final tests in terms of optimism and well-being.

Conclusions: It is observed that apparatus pilates exercises done with or without music have positive effects on job satisfaction, optimism, and psychological well-being. However, the positive changes at the last tests which applied to response and control groups and the remarkable difference between pre-test/last tests means apparatus pilates with music are much more effective than without music apparatus pilates and has positive effects

Keywords: Apparatus pilates, job satisfaction, optimism, psychological well-being, music

TEŞEKKÜR

Tez alıőmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam sayın Do. Dr. Elif KARAGÜN'e

Yüksek lisans ders döneminde desteklerini esirgemeyen değerli arkadaşım Aydın TURHAN'a,

Çalıőmam boyunca bana maddi manevi destek vererek beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan AİLEM'e teşekkür ediyorum.



TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ

Tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, çizim, çizelge ve diğer kullanımlar, kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimin herhangi bir yayından kısmen ya da tamamen aşırma olmadığını ve bir intihal programı kullanılarak test edildiğini beyan ederim.

27.. / 06 / 2019

Semra Özbudak

İmza



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
TEŞEKKÜR.....	VI
TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ.....	VII
İÇİNDEKİLER.....	VIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	IX
ÇİZİMLER DİZİNİ.....	X
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	XI
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Pilates.....	3
1.1.1. Pilates Tanımı.....	3
1.1.2. Joseph Pilates.....	4
1.1.3. Pilatesin İlkeleri Nelerdir?.....	5
1.1.3.1. Nefes.....	6
1.1.3.2. Konsantrasyon.....	6
1.1.3.3. Kontrol.....	7
1.1.3.4. Merkezleme.....	7
1.1.3.5. Kesinlik.....	7
1.1.3.6. Dengeli KasGelişimi.....	7
1.1.3.7. Ritim/Akıcı Hareketler.....	7
1.1.3.8. Tüm Vücudun Hareket Etmesi.....	8
1.1.3.9. Rahatlama.....	8
1.1.4. Pilatesin Faydaları.....	8
1.1.5. Aletli Pilates Nedir?.....	9
1.1.5.1. Reformer Pilates Aleti.....	10
1.1.5.2. Chair Pilates Aleti.....	10
1.1.5.3. Ladder Barrel Pilates Aleti.....	11
1.1.5.4. Step Barrel Pilates Aleti.....	12
1.1.5.5. Cadillac Trapez Pilates Aleti.....	13
1.1.6. Pilates ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar.....	13
1.1.7. Pilates ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar.....	14

1.2. Müzik.....	15
1.2.1. Müzik Kavramı.....	15
1.2.2. Müzikle Tedavi Tarihçesi.....	16
1.2.3. Müzik ve İnsanlar Üzerinde Etkilerine Dair Çeşitli Alanlarda Yurt İçi Araştırmalar.....	17
1.2.4. Müzik ve İnsanlar Üzerinde Etkilerine Dair Çeşitli Alanlarda Yurt Dışı Araştırmalar.....	19
1.3. İş Doyumu Kavramı.....	20
1.3.1. İş Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	21
1.3.1.1. Bireysel Faktörler.....	22
1.3.1.2. Örgütsel Faktörler.....	24
1.4. İyimserlik.....	26
1.4.1. İyimserlik Kavramı.....	26
1.4.2. İyimserlik Üzerine Yapılan Yurt İçi Araştırmalar.....	27
1.4.3. İyimserlik Üzerine Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar.....	29
1.5. Psikolojik İyi Oluş.....	29
1.5.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	29
1.5.2. Psikolojik İyi Oluş Üzerine Yapılan Yurt İçi Araştırmalar.....	31
1.5.3. Psikolojik İyi Oluş Üzerine Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar.....	33
2. AMAÇ.....	35
3. YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın yöntemi.....	36
3.2. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3. Verilerin Analizi.....	39
4. BULGULAR.....	41
5. TARTIŞMA.....	51
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	56
KAYNAKLAR DİZİNİ.....	58
ÖZGEÇMİŞ.....	67
EKLER.....	68
EK 1: ETİK KURUL ONAYI.....	68
EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	70
EK 3: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	71
EK 4: İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ.....	72
EK 5: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	73
EK 6: TEZ DENETLEME LİSTESİ.....	74

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

VKI: Vücut Kitle İndeksi



ÇİZİMLER DİZİNİ

Çizim 1.1. Reformer Pilates Aleti.....	10
Çizim 1.2. Chair Pilates Aleti.....	11
Çizim 1.3. Ladder Barrel Pilates Aleti.....	12
Çizim 1.4. Step Barrel Pilates Aleti.....	12
Çizim 1.5. Cadillac Trapez Pilates Aleti.....	13



ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 3.1. Ön-Son Test deney deseni.....	36
Çizelge 4.1. Araştırmaya katılan üyelerin sosyo-demografik değişkenine ilişkin değerler..	42
Çizelge 4.2. Araştırmaya katılan üyelerin iş ve mesleki durumlarına ilişkin frekans ve yüzdelik değerler.....	44
Çizelge 4.3. Araştırmaya katılan üyelerin spor yapma durumlarına ilişkin frekans ve yüzdelik değerler.....	46
Çizelge 4.4. Kontrol ve müdahale grubunun kendi içerisinde ön test-son test karşılaştırması (Wilcoxon signed test).....	48
Çizelge 4.5. Müzikli ve müziksiz yapılan aletli pilates uygulamalarının sonuçlarının müdahale ve kontrol grubu açısından karşılaştırması (Man Whitney test).....	50

1.GİRİŞ

İş, bireylerin varlıklarını devam ettirebilmek, toplum içerisinde saygınlık kazanabilmek ve yaşam koşullarını iyileştirebilmek için gerekli olan etkinlikler olarak değerlendirilirken, kişinin sahip olduğu işle birlikte yaşam doyumunda da artış beklenebildiğinden söz edilmiştir (Şahin 2013). İş doyumunun ise, çalışanların işlerine karşı ortaya koydukları tutumlardan doğduğu ve iş hayatlarına karşı duygusal bir tepki ve genel anlamdaki doyumdan farklı bir kavram olmayıp ihtiyaçların giderilmesine ilişkin olduğu belirtilmiştir (Avşaroğlu 2005). İş doyumunun yaşam doyumu ile alakalı olduğu ve bunların insanların beden ve ruh sağlıklarını dolaysız bir biçimde etkilediği de ileri sürülmüştür (Ergin 1997, Judge ve Wanatabe 1993, Dikmen 1995).

Psikolojik iyi oluş, hedeflerin anlam ifade etmesi, kişisel gelişimin olması ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurulabilmesi olarak ifade edilmiştir. Psikolojik iyi oluşun, zihinsel, ruhsal, kişisel, davranışsal ve sosyal etkileşimle birlikte ele alınıp tanımının yapılması gerektiği de belirtilmiştir (Roothman ve diğ. 2003).

İyimserlik ise; umut, özyeterlilik ve dayanıklılık ile birlikte “pozitif psikolojik sermaye’nin bileşenlerinden biri olarak tanımlanmıştır (Luthans ve diğ. 2007).

Aletli Pilates (machine work); Aletli Pilates “reformer, cadillac, wunda chair, ped-a-pul, arm chair, magic circle, barrel” gibi orijinalini Joe Pilates’in geliştirdiği aletler kullanılarak yapılmakta olduğu ifade edilmiştir. Bu cihazların yer çekimi merkezini değiştirerek, manivela uzunluğunu kısaltarak veya destek merkezini değiştirerek hareketi kolaylaştıran veya zorlaştıran aletler olduğu belirtilmiştir (Bulguroğlu 2015, Karakaş 2017).

Müzik, kişileri icracı, dinleyici, dansçı gibi özel alanlarda bir araya getiren, kişilerin kendisini ifade etmesine olanak veren bir iletişim aracı ve toplumsal faaliyet olduğu kişinin sosyal bir varlık olarak çevresiyle iletişim kurabilmek için ortaya koymuş olduğu dile müzikal sesler yardımıyla duygularını, deneyimlerini, düşüncelerini ortaya koyan anlamlar yükleyerek müziği oluşturdukları, bu anlamların diğer kişilerle paylaşılmasından itibaren iletişim oluşmaya başladığı da açıklanmıştır (Baydağ ve Malkoç 2013).

Selçuklu ve Osmanlı döneminde müziğin tedavi amaçlı kullanıldığı ve bunun için pekçok hastaneler kurulduğu da literatürde yer almaktadır. Ayrıca değişik müzik türlerinin kişiler üzerine etkisini deneysel olarak inceleyen ve terapötik müziğin kişilerin psikolojik durumlarını pozitif yönde etkilediği sonucunu belirten çalışmalar da mevcuttur. Yapılan bu

çalışmalar incelendiğinde; bireylerin gündelik yaşamda dinledikleri müziklerin, iyi oluşları üzerine etkisi olduğu, asıl etki eden faktörün ise müziğin türü olduğu belirtilmiştir (Sezer 2009, Sezer 2013).

Yine müziğin öfke ve psikolojik belirtiler üzerine olumlu etkisi olduğunu ve müziğin kişilerin psikolojik sağlığı için kullanmasının yararlı sonuçlar doğuracağı belirtilmiştir (Sezer 2011). Müzikli yapılan sporun ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran literatür çalışmaları değerlendirildiğinde: müziğin dikkatleri üzerine çekme, ruhu neşelendirme, duygu oluşturma, ruh halimizi değiştirme ya da düzenleme, anıları canlandırma, çalışma verimini arttırma, yavaşlamayı düşürme ve ritmik harekete özendirme kapasitesine sahip olduğu belirtilmiştir (Karageorghis ve Terry 1997).

Literatür bilgilerine bakıldığında; müziğin psikolojik açıdan olumlu etkileri olduğu, aletli pilatesin de bedeni rahatlama, kan akışını ve fizyolojik parametreleri düzenleme sonucu psikolojik açıdan olumlu etkiler doğurduğu göz önüne alındığında aletli pilatesin müzikli ve müziksiz yapılmasının psikolojik iyi oluş, iyimserlik ve iş doyumunu açısından nasıl bir etki yarattığı merak edilmiş, bu açıdan müdahale ve kontrol gruplu çalışma planlanarak sonuçları test edilmesi amaçlanmıştır

Bu amaç doğrultusunda tez çalışması için, 18-55 yaş aralığındaki kadın ve erkek gönüllülerden kontrol ve müdahale grubu oluşturulmuştur. Her iki gruba da 10 hafta süresince, haftada iki kez, birer saat rutin uygulanan aletli pilates egzersizleri yapılmıştır. Sadece müdahale grubuna aletli pilates egzersizleri müzik eşliğinde uygulanmıştır. Böylece müzik eşliğinde aletli pilates uygulamalarına katılan müdahale grubu ile müziksiz aletli pilates uygulamalarına katılan katılımcıların; iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluşlarına müzikli yapılan aletli pilatesin katkısı test edilmek istenmiştir.

1.1.Pilates

1.1.1. Pilates Tanımı

Pilates tekniğini tanıtan Joseph Hubertus Pilates'in, 9 Kasım 1883'te Düsseldorf'ta doğduğu ifade edilmiştir. Pilates'in, raşitizm, astım ve romatizmal ateş gibi birçok tıbbi problem yaşadığı ve hasta bir çocukluk geçirdiği belirtilmiştir. Modern tıbbın yaşam kurtaran unsurları olan antibiyotiklerin ve farklı ilaçların keşfinden kurtulmak için güçlü ve sağlıklı olmak gerektiği yer almıştır. Bir hasta olarak ve spa tedavilerinin ve sağlık egzersizlerinin Alman yaşamının bir parçası olduğu bu dönemde kendini savunamayan Pilates'in, hastalığının üstesinden gelmeye ve vücudunu iyileştirmeye karar verdiği açıklanmıştır (Latey 2001). Erken yaşta gençliğinde vücut geliştirme ile ilgilendiği görülmüştür. Ayrıca, Doğu ve Batı felsefeleri de dahil olmak üzere çeşitli hareket biçimlerini araştırdığı ifade edilmiştir. Beden ve zihin iş birliği, ilgiyi çeken bir başka konu olduğu görülmüştür. Bir boksör, jimnastikçi, sirk sanatçısı, yoga ve karate antrenörü olarak Pilates'in, nihayetinde Kar B Sanatı olarak bilinen yeni bir eğitim sistemi geliştirdiği belirtilmiştir. Yaşamını bu egzersiz sisteminin yayılmasına adanmış, "*egzersiz düşüncesinin bedeni yönettiği*" tezini benimsediği de ifade edilmiştir (Bryan ve Hawson 2003).

Birinci Dünya Savaşı sırasında bir hapisane kampına gönderilen Pilates'in, yaralıları, gardiyanlar ve internistler için geliştirmiş olduğu egzersiz tekniğini kurmaya başladığı belirtilmiştir. Bu egzersiz çalışmalarını uygulayan kişilerin kısa sürede iyileşme gösterdiği görülmüştür. Yatakta taşıdığı tüyler yüzünden hastaların Joseph Pilates gözetiminde çalışmaya başladığı açıklanmıştır. Joseph Pilates'e göre, egzersiz uygulamalarına katılan kişilerin bu dönemde grip salgınından etkilenmediği görülmüştür (Bryan ve Hawson 2003, Kloubec 2011).

Pilates, vücudun esnekliğini arttırmak, kasları güçlendirmek, beden ve dolayısıyla zihin sağlığını kuvvetlendirmek için yirminci yüzyıl başında Joseph Pilates tarafından geliştirilen bütünlüklü bir egzersiz sistemi olduğu, sistemde jimnastik, dövüş sanatları, yoga, dans hareketleri ve bu alanların felsefi içeriklerinin de bir araya getirildiği görülmüştür (Cantergi ve diğ. 2012). Pilates'in, başlangıçtan ileri seviyeye değin beş yüzün üzerinde çeşitli egzersizden oluşan bir sistem olduğu, etkilerinin gündelik hayatta da hissedilebilen söz konusu egzersizler, matler ve özel olarak dizayn edilmiş ekipmanlar üzerinde uygulandığı pilates egzersiz sisteminin, tüm vücudu çalıştıran ve her çeşit aktivite için olan uygulamalar içerdiği, her bir egzersizin, nefes, düzgün form ve etkin hareket modellerine dikkat edilerek gerçekleştirildiği pilates'in bedeninin tamamını

güçlendirdiği dengeyi ve koordinasyonu arttırdığı ve stresi azalttığı, zorlayıcı olmayan bu güvenli egzersizlerin 10 ila 100 yaş aralığında olan herkesin uygulaması için uygun olduğu belirtilmiştir: Geçmişte incinme veya yaralanma geçirmiş hastalar ve hamilelerden son derece sağlıklı insanlara kadar çoğu kişi için uygulanabildiği, pilatesin uygulanma yerlerinin ise hastaneler, özel stüdyolar, fitness merkezleri, rehabilitasyon klinikleri olduğu belirtilmiştir (Nora 2004, Smith 2005).

Bugün klasik egzersiz uygulamalarına bakıldığında, bunların güçlü kasları daha da güçlendirme eğilimi taşıırken pilates'in, zayıf kasların güçlenmesi eğilimi taşıdığı, bu durumun ise bedenin farklı bölgelerinde baş gösteren sakatlıklara, kronik ağrılara ve dengesiz bir anatomik yapıya sebebiyet vermekte olduğu, ayrıca pilates'in, uygulayıcılarının sahip oldukları metabolizma hızını da yükselttiği açıklanmıştır (Kılıç ve diğ 2018).

1.1.2 Joseph Pilates

Pilates egzersiz sistemine adını veren kurucu Joseph Pilates'in, 1880 yılında Almanya'da Dusseldorf yakınlarında dünyaya geldiği Romatizmal ateş, astım ve raşitizm gibi hastalıkları yoğun yaşadığı bir çocukluk dönemi geçirdiği hatta tüberküloz şüphesiyle kaplıcalara götürülüp ağır hastalara uygulanan popüler egzersiz programlarına tabi tutulduğu belirtilmiş. O dönemlerde hastalıklarla mücadelede uygulanan birkaç yoldan birinin egzersiz olduğu, sağlık kaplıcaları ve genel sağlık için egzersizler yapıldığı hatta Alman yaşamının yaygın özelliklerinden biri haline geldiği belirtilmiştir (Latey 2001).

Küçük yaşlardan itibaren nefes, eklem ve kemik gibi çeşitli sorunları yaşayan Pilates'in, sağlık sorunlarında bedensel ve zihinsel açıdan kuvvetlenmek ve böylece genel sağlık durumunu iyileştirmek için jimnastik, güreş, eskrim ve boksla ilgilendiği görülmüştür. Ayrıca yoga ile zen meditasyonu da kullandığı belirtilmiştir (Herman 2007).

Pilates'in o dönemde yaşadığı çevresel koşullar, yine imparatorlukların çözüldüğü 20. yüzyıl başı tarihsel şartları nedeniyle gençlik yıllarına denk gelmiş, Birinci Dünya Savaşı'nın başlarında İngiltere'de bir toplama kampında tutsak alındığı ve burada, geliştirdiği egzersiz sistemini öteki tutsaklara uyguladığı ve bu egzersizleri yapan tutsaklarında grip gibi çeşitli hastalıklardan etkilenmediklerini görmüş ve bu konulardan haberdar olan kamp yöneticilerinin, bunun üzerine Pilates'i Man odasına göndererek kendisine buradaki hastanede otuz hasta üzerinde geliştirdiği bu egzersiz sistemini uygulayabileceği bir iş verildiği ifade edilmiştir. Burada elde edilen sonuçların hastaların

iyileşme sürecini kısalttığı ve ölüme neden olan enfeksiyon hastalıklarının bulaşmasını engellediği açıklanmıştır (Nora 2006).

Pilates'in iyileştirici çalışmaları, savaş nedeniyle sakat kalan insanlar üzerinde de devam ettiği ve özellikle yatalak hastaların tedavisi için özel yatak ve yayları bu şekilde geliştirdiği ifade edilmiştir (Karakaş 2017).

Birinci Dünya Savaşının hemen ardından yeniden Almanya'ya dönen Pilates'in bir beden eğitici olarak başarı sağlaması sonucu orduya hizmet teklifi aldığı ifade edilmiştir. Ancak onun da bunu kabul etmediği ve Amerika'ya göç ettiği; Bu göç sırasında yöntemini birlikte geliştirdiği eşi ve hemşire olan Clara Zuener ile tanıştığı açıklanmıştır (Latey 2001).

Pilates ve Zuener'in, ilk stüdyolarını 1926 yılında New York'ta, New York City balesinin yer aldığı binada açtıkları ve pilates egzersiz yöntemini ilk kez "kontrolöji" adı ile uygulamaya başladıkları belirtilmiştir (Herman 2007). 1929 yılında açtıkları stüdyoda o dönemin sıkıntıları nedeniyle zorluklar çektiği belirtilmiştir (Latey 2001). Sonraki elli yılda, pilates egzersiz yönteminin, başka bireylerde öğretilmesi ve bu öğretim sırasında da bugünkü halini aldığı açıklanmıştır. Bir tür tedavi ve rehabilitasyon sistemi geliştiren Pilates'inbu konuda yazmış olduğu kitapların olduğu bunlardan 1934'te yayınlanan *Your Health* ve de W.J. Millar ile yazdığı ve 1945'te yayınlanan *Return to Life Through Contrology* isimli kitap olduğu ifade edilmiştir (Herman 2007, Latey 2001).

Pilates'in, 1967'ye kadar stüdyosunda çalışmalarını sürdürdüğü ve 1967'de stüdyosunun yanması sırasında yaşadığı solunum komplikasyonu nedeniyle hayatını kaybettiği, eşinin ise vefat ettiği yıl olan 1977'ye kadar stüdyoyu işletmeye devam ettiği 80'li yıllarla beraber pilates egzersiz yönteminin dünyaya yayılmaya başladığı ve 90'lardan itibaren de "fitness", "aerobik" gibi güvenli egzersiz sistemleri arasında adının geçtiği belirtilmiştir. 2000'lerde de bu yaygınlaşmanın devam ettiği ve örneğin Latey, söz konusu ilginin nedenini modern toplumun sakatlanma ihtimaline karşı önlem alma ve fiziksel aktivite taleplerinin artışına bağladığı belirtilmiştir (Karakaş 2017).

1.1.3. Pilatesin İlkeleri Nelerdir?

Joseph Pilates, yöntemini zihinsel, bedensel ve ruhsal açılardan farklı faktörleri bir araya getirmek ve geliştirmenin bir yolu olarak gördüğü belirtilmiştir. Söz konusu yönteminin kilit ilkelerinin: nefes, konsantrasyon, kontrol, merkezleme, kesinlik, dengeli kas gelişimi, ritim/akıcı hareketler, tüm vücudun hareket etmesi ve rahatlama olduğu söylenmiştir (Nora 2004).

1.1.3.1. Nefes

Pilatesin bir ilkesi olan Nefes: Zihin ile beden arasındaki esas bağlantı noktasının nefes olduğu, nefes almanın, insanın zihninin dağınık olduğunda onu tekrar bedenine ve o anda yapılan işe yönlendirdiği, pilates egzersizlerinde, dokular arasında oksijen geçişini arttırmak ve akciğer kapasitesini arttırmak için nefese ve her harekete özen gösterdiği ifade edilmiştir (Nora 2004). Doğru solunumun oldukça önemli olduğu ve egzersizin belli bir solunum ritmi ile yapıldığı, omurgaların ve ekstremitelerin sabit ve hareketli olmasını kolaylaştırdığı, solunumun bütün hareketlere eşlik ettiği ifade edilmiştir (Karter 2004). Joseph Pilates, kalp ve akciğerler gibi organların sağlıklı şekilde çalışabilmelerinin de doğru nefes alıp verme ile yakından ilişkili olduğunu savunmuştur (Şavkın 2014).

Pilateste posterior ve lateral solunum yapılır. Hedef, havayı temiz hava ile değiştiren kişinin solunum yeteneğini artıran derin bir nefes yaratmak olduğu açıklanmıştır (Karter 2004). Doğru nefes tekniği; Ellerin kaburgaların arkasına, parmakların göğsün önüne koyulması gerektiği, burundan boyna ve omurgaya alınan nefesin, her bir kostayı tek tek genişletme, parmakların açılması, ciğerlerin hava ile dolması, Nefes alırken ağız hafifçe açılması ve dilin ve çenenin gevşemesi, midenin kendine doğru çekilmesi ve doğum günü pastasının mumlarını üflermiş gibi ciğerlerdeki havanın boşalması gerektiği şeklinde önerilmiştir (Karter 2004).

Doğru nefes alıp verildiğini anlamanın en doğru yolu, solunum esnasında karnın şişip şişmediğine bakılması gerektiği, karnın şişmemesi için de derin nefes alımında kaburgaların genişletildiği, nefesi verme esnasında ise karının mümkün mertebe düzleştirilmesi gerektiği savunulmuştur (Şavkın 2014).

1.1.3.2. Konsantrasyon

Pilates ilkelerinden bir diğeri olan konsantre olmanın ya da yoğunlaşmanın, anda olmak ve dikkati o anda yapılan işe vermek olduğu, konsantrasyonun o kadar önemli olduğu ve konsantrasyon olmaksızın yapılan egzersizlerin amacını yerine getirmediği ve hedefine ulaşamadığı, bu nedenle Joseph Pilates'in yirmi tekrarı dikkatsizce yapmaktansa beş tekrarı pür dikkat yapmanın tercih edilmesi gerektiğini belirten sözünün önemli olduğu vurgulanmıştır (Nora 2004).

Konsantrasyonun, pilates egzersiz sistemi için en temel özellik olduğu, egzersiz esnasında konsantrasyonun, bedenin her parçasının o anda farkında olmayı sağladığı, egzersiz süresince vücut dizilimine yoğunlaşmak, doğru dizilim ve stabilizasyonu korumak gerektiği belirtilmiştir (Şavkın 2014).

1.1.3.3. Kontrol

Pilatesin kriterlerinden olan kontrol sahibi olmanın da egzersiz boyunca uygun form, diziliş, eforu idrak etmek ve sürdürülebilmek anlamına geldiği, pilates egzersizlerinin zihinsel hareketler ve bedenin meydana getirdiği efor üzerinde kontrolü sağlanmadan gerçekleştirilemediği belirtilmiştir (Nora 2004).

Pilatesin en mühim kurallarından olan, her harekette bedeni kontrol etmenin ve kuralın, egzersizler arası geçişlerin, kullanılan ekipmanlara biniş ve iniş gibi egzersiz esnasında dikkat edilmesi gereken bütün ayrıntıları da içerdiği açıklanmıştır (Şavkın 2014).

1.1.3.4. Merkezleme

Pilates egzersizlerinde diğer önemli bir ilkenin de merkezleme olduğu ve burada tüm hareketlerin merkezden dışarı doğru yapıldığı, bu uygulamaların genel özelliğinin güçlü, sabit ve de esnek bir merkez geliştirmek olduğu belirtilmiştir (Nora 2004).

Güçlü bir merkezin, bütün bedenin kuvvetlenmesini sağladığı, hareketin doğru olarak yapılabilmesi için yapılması gereken, merkezden başlanması gerektiği, Pilates'e göre söz konusu süreç'in bir gölette gerçekleşen dalgalanmalara benzetildiği, hareket, göletin merkezinden (bedenin "core" şeklinde adlandırılan bölgesinden) başladığı ve dış yönde (ekstremitelere doğru) devam ettiği vurgulanmıştır (Şavkın 2014).

1.1.3.5. Kesinlik

Kesinlik ilkesine bakıldığında; egzersizleri etkin ve doğru şekilde uygulamanın, pratikle başarıldığı ve kesinliğin, konsantrasyon, kontrol, merkezleme ve pratiğin getirisi olduğu, kişinin kesinlik prensibiyle, hareketi uygularken hangi kaslarının aktif olduğunu ve ayrıca aktif olması gerektiğini idrak edecek, vücut sıralamasını doğru yapabileceği ve böylelikle egzersizin amaçlarını daha doğru algılayabilme şansına sahip olacağı belirtilmiştir (Nora 2004, Şavkın 2014).

1.1.3.6. Dengeli Kas Gelişimi

Bir diğer ilke olarak dengeli kas gelişiminin de pilatesin temelinde, doğru sıralama ve formu anlamak, geliştirmek ve sürengenlik olduğu, doğru uygulamayla bu ilkelerin kendiliğinden hayata geçtiği ve duruşun düzelmesi, fiziksel kabiliyetlerin gelişmesi ve konforun artmasıyla sonuçlandığı açıklanmıştır (Nora 2004).

1.1.3.7. Ritim/Akıcı Hareketler

Pilatesin bütün hareketlerinin ritim ve akış duygusuyla yapıldığı, akış kavramının da düzgün, zarif ve fonksiyonel hareketler oluşturmanın yanında, eklemlere yüklenen

stresi azalttığı ve bedeni düzgün şekilde akan bir bütüne dönüştüren hareket döngüleri geliştirdiği açıklanmıştır (Nora 2004).

Akıcılığın; egzersizi ve dolayısıyla hareketleri bütünüyle idrak etmeyi ve belirlenen zaman içerisinde gerçekleştirmeyi zorunlu kıldığı, pilateste tek pozisyonda durup beklemenin olmadığı, bir hareketten diğerine durmadan geçişlerin söz konusu olduğu, ayrıca birçok pilates egzersizinde durma noktası yerine yavaş ve süreğen hareketliliğin varlığı, pilatesi yoga ve germe hareketlerinden ayıran temel bir fark olduğu belirtilmiştir (Şavkın 2014).

1.1.3.8. Tüm Vücudun Hareket Etmesi

Pilates egzersiz sisteminin, entegrasyonla yakından ilgili olduğu, hareketi düzgün biçimde akan bütün beden deneyimine entegre etmenin, zihni ve bedeni açıklık ve amaca entegre etmek; beden, zihin ve ruhu dengeli bir yaşam yaratmaya entegre etmenin olduğu vurgulanmıştır (Nora 2004).

1.1.3.9. Rahatlama

Efor ile rahatlama arasında anlaşılması gereken bir dengenin varlığının söz konusu olduğu belirtilmiştir. Pilateste egzersizi tamamlamak amacıyla sarf edilmesi gereken efor miktarını ne gereğinden fazla ne gereğinden az olarak anlamak gerektiğini, böylece rahatlamanın, bedenimizdeki gereksiz gerilimi boşaltmayı öğrenmemizi, hareket ederken ve hayatımızın diğer bölümlerinde daha rahat, dingin ve akıcı olmamızı sağladığı belirtilmiştir (Nora 2004).

1.1.4. Pilatesin Faydaları

Dünya genelinde yaygınlaşmaya başlayan pilates egzersizlerinin esas hedefinin karın ve sırt bölgesini güçlendirmek ve sağlıklı bir iskelet yapısı oluşturduğu ifade edilmiştir (Jago ve diğ. 2005, Kennedy 2012). Pilates'in en önemli özelliğinin, tüm vücudu esnetmesi ve omurları açması olduğu belirtilmiştir. Omurganın açılarak, boyun uzunluğunu arttırılabildiği belirtilmiştir. Klasik kuvvet antrenmanında zayıf kasların zayıflama eğiliminde olduğu ve güçlü kasların güçlendiği açıklanmıştır. Bu durumun dengesiz kas yapısına, kronik sırt ağrısına ve sakatlığa yol açabileceği ifade edilmiştir. Pilates'in genel olarak güçlendirdiği açıklanmıştır (Karter 2004). Duruşu düzelttiği ve kas-iskelet sistemi sorunlarını engellediği ifade edilmiştir (Kennedy 2012). VKI azalttığı ifade edilmiştir (Russell ve ark. 2005). Vücudun daha esnek olmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir. Tüm eklem hareketlerinin, özellikle de omurganın kontrolünü sağladığı açıklanmıştır (Karter 2004). Denge ve koordinasyonu arttırdığı ifade edilmiştir (Marinda ve ark 2013). Kasların

gücünü ve dayanıklılığını arttırdığı belirtilmiştir (Karter 2004, Marinda ve ark. 2013). Bel ve pelvik ölçümleri azalttığı açıklanmıştır (Russell ve ark. 2005). Kronik bel ağrısı için uygun bir tedavi yöntemi olduğu ifade edilmiştir (Karter 2004, Kennedy 2012).

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'dan 1945 alıntı Şavkın 2014).

Shedden ve Len (2006) yaptığı çalışmada, pilatesin faydalarını aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Daha uzun, ince, dengeli bir vücut oluşturur.
2. Eklemlerin tam hareket açısında çalışmasını sağlar ve esnekliği geliştirir.
3. Dayanıklılık ve kuvveti korur, arttırır.
4. Hareket sırasında tam nefes almayı öğrettiği için merkezî stabilizasyonu geliştirir.
5. Pilates egzersizlerinden sonra iyi uyudukları ve dinlendikleri ifade edilir.
6. Sağ ve sol bölgeler dengeli çalıştığı için dengeyi geliştirir.

1.1.5. Aletli Pilates Nedir?

Joseph Pilates, aynı zamanda pilates egzersizi ekipmanlarına daima yenilerini katarak, pilatesi çeşitlendirerek geliştirdiği, Universal Reformer, Wunda Sandalyesi, Cadillac, Ladder Barrel, Omurga Düzeltici de dâhil pek çok buluşu olduğu, çoğu aleti kendisinin tasarladığı ve bu aletlerin genellikle hastaların özgün sorun ve ihtiyaçlarından yola çıkarak geliştirdiği bildirilmiştir (Nora 2004).

“Aletli pilates” [“machine work”], orijinalini Joseph Pilates'in geliştirdiği aletler kullanılarak yapılan beden egzersizler olduğu, bu aletlerin: “Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Ped-a-pul, Arm Chair, Magic Circle, Barrel olduğu ve bu aletlerin çalışmalarının, bir yandan yer çekimi merkezini değiştirip bir yandan manivela uzunluğunu kısaltıp ya da destek merkezini değiştirip hareketi kolaylaştırmak ya da zorlaştırmak şeklinde işlediği vurgulanmıştır (Bulguroğlu 2015).

Aletli pilates uygulamalarında faydalanılan ekipmanlar: Reformer, Chair, Ladder Barrel, Step Barrel, Cadillac Trapez olduğu şeklinde açıklama yapılmıştır (Karakaş 2017).

1.1.5.1. Reformer Pilates Aleti

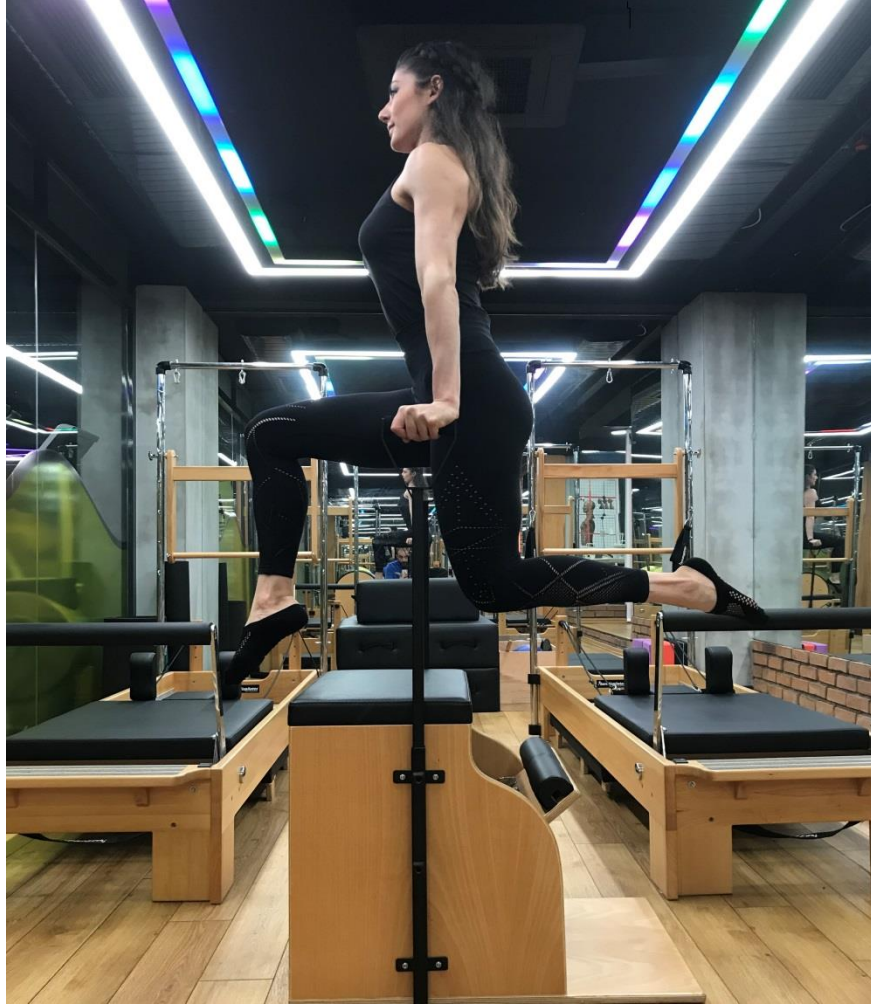
Pilatesin tarihçesinin aktarıldığı bölümde belirtildiği üzere; Reformer aletinin ortaya çıkışı, Joseph Pilates'in I. Dünya Savaşı döneminde, savaşta yaralanan ve yatan hastalara kendi egzersiz sistemini uygulamaya başlaması ile gerçekleştiği ifade edilmiştir. Yani bugün uygulaması yapılan modern pilatesin kökeninin Joseph Pilates'in hastanede geliştirdiği ve zamanın koşulları düşünülünce daha ilkel olması muhtemel yay takılı yatak sistemi olduğu düşünülmüştür. Bu sistemdeki amacında öncelikle doğru nefes alıp verme ile bedeni kendi özgün durumu üzerinden güçlendirmeye ek olarak bedene yine kendi potansiyeli dâhilinde esneklik kazandırmak, postür bozukluğunu gidermek ve uygun tempoda, akıcı hareket prensiplerinden taviz vermemekte olduğu bildirilmiştir (Çizim 1.1) (Kılıç ve diğ. 2018).



Çizim 1.1. Reformer Pilates Aleti

1.1.5.2. Chair Pilates Aleti

Bu egzersiz aleti yine Joseph Pilates eliyle New York'taki stüdyosuna gelen müşterileri için dizayn edildiği, gerçek bir sandalye biçimine sokulabilen bir alet olduğu, mekanizmasının bir oturma yeri ve bu koltuğa menteşeli yaylı bir ayak pedaldan ibaret olduğu, hammaddesinin ahşap olduğu Joseph'in "pilates sandalyesi" adını verdiği ve bunun da, bedeni kuvvetlendirmek amacıyla kullandığı ve bedeni zorlayan bir ekipman olduğu açıklanmıştır (Çizim 1.2) (Karakaş 2017).



Çizim 1.2. Chair Pilates Aleti

1.1.5.3. Ladder Barrel Pilates Aleti

Yüzeyi yuvarlak ve her çift tarafı ahşap yüzeyli olan ve merdiven kısmı üç ila dört basamaktan oluşan bir alet olan LadderBarrel Pilates aleti “Varil” olarak da bilinmektedir. Merdiven ile varil arasındaki mesafenin, kişiye özel ayarlanabilme özelliğine sahip olduğu, merdivenli varile; ekstansiyon, fleksiyon, esnekliği ve abdominal kuvvet, lateral fleksiyon, esneklik ve kalça ekstensör, omurga gücü, fleksör, bacaklarda kuvvet ve esneklik çalışmaları ihtiyacında başvurulduğu bildirilmiştir (Çizim 1.3) (Karakaş 2017).



Çizim 1.3. Ladder Barrel Pilates Aleti

1.1.5.4. Step Barrel Pilates Aleti

Malzemesinin sert ahşap olup, döşemelerinin sünger üstüne sentetik deri kaplama yapılarak hazırlanan, omurganın doğal, güçlü olmasını, esnek yapısını koruyarak karın, sırt ve omuz kaslarını güçlendirerek sağladığı, omurgaya ekstansiyon, fleksiyon, lateral fleksiyon omurganın gücünü ve esnekliğini artırmak amacıyla faydalandığı belirtilmiştir (Çizim 1.4) (Karakaş 2017).



Çizim 1.4. Step Barrel Pilates Aleti

1.1.5.5. Cadillac Trapez Pilates Aleti

Cadillac Trapez aleti Joseph Pilates'in, I. Dünya Savaşı'nda hastanede görevlendirilmesi üzerine başlangıçta metal yatak gövdelerine yaylar bağlayarak bir egzersiz aleti icat ettiği, zamanla hastaların özgün durumlarını baz alarak modül etrafına bir tam çerçeve ilave ederek ve farklı açılarda mukavemet sağlamak amacıyla çeşitli yay ve ekleme noktaları da ilave ettiği belirtilmiştir (Çizim 1.5) (Karakaş 2017).



Çizim 1.5. Cadillac Trapez Pilates Aleti

1.1.6. Pilates ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Şavkın, 2014'te Denizli ilinde Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda gerçekleştirdiği ve pilates eğitiminin vücut kompozisyonu üzerine etkilerini incelediği, 30 ila 50 yaş aralığında 42 kadınla ve 8 hafta/haftada 3 gün/ günde 60 dakika pilates eğitimi vererek yaptığı araştırmasında, pilates egzersizinin vücut kompozisyonu değişkenlerine olumlu etkileri olduğunu bulmuştur. Buna göre: uygulama yapılan katılımcıların uyluk çevre ölçümü ile bel-kalça oranı dışında; önkol, kol, abdomen, bel, bacak, kalça çevre ölçümleri sonuçlarında anlamlı düşmeler tespit edilmiştir. Abdominal bölge, uyluk ve bacak deri kıvrım kalınlığı dâhil olmayarak; biceps, triceps, göğüs, aksillar, subscapular, suprailiac bölgeden elde edilen deri kıvrımı kalınlığı ölçümü verilerinde düşüş tespit edilmiştir. BİA ölçümlerinde empedans değerleri dışında vücut kitle indeksi (VKİ), yağ yüzdesi, genel yağ yüzdesi, genel yağ kg. 1, bacak,

kol ve gövde bölgelerinin yağ yüzdesi ve yağ kg. ıyla olgunun metabolizma yaşı, obezite oranı (%) ve iç yağlanma verilerinde önemli derecede düşüş tespit edilmiştir. Genel yağsız kütle düzeyinin yine eğitim öncesine kıyasla yükseldiği bulunmuştur (Şavkın 2014).

Bulguroğlu, 2015'te Ankara'da Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde gerçekleştirdiği ve Multipl Skleroz (MS) hastalarında mat ve aletli pilatesin denge, kuvvet, mobilite, yorgunluk ve yaşam kalitesine etkilerini incelediği araştırmasında, 38 MS hastası ile 8 hafta/haftada 2 gün mat veya aletli pilates uygulaması yapmış ve bu iki farklı uygulamada da denge, mobilite, üst alt ekstremiter kas kuvveti, "core" stabilite ve yaşam kalitesinin yükseldiğini, yorgunluğun ise düştüğünü bulmuştur. Ayrıca sol kalça fleksiyon, sağ kalça ekstansiyon, sağ omuz fleksiyon ve sağ dirsek fleksiyon kas kuvvetinde aletli pilates uygulamasına katılanlarda gelişmenin daha fazla olduğu, öteki değişkenlerde ise kazancın yakın olduğu tespit edilmiştir (Bulguroğlu 2015).

Karakaş, 2017'de İstanbul ili Anadolu Yakası'nda 2 adet pilates stüdyosunda ders alan 30 ila 60 yaş aralığında toplan 40 sedanter kadınla gerçekleştirdiği ve 12 hafta/haftada 2 gün/ günde 45-50 dakika aletli pilates uygulaması (reformer, cadillac, trapeze, chair, barrel, ladder barrel egzersizleri) yaptırdığı araştırmasında, aletli pilates egzersizlerinin eklem hareket genişliği ve esneklik üzerinde pozitif artış sağladığını tespit etmiştir. (Karakaş 2017).

Uzun 2017'de Gaziantep'te omuz-boyun postür problemine sahip yetişkin hastalarda klinik pilates hareketlerinin postüre etkisini belirleme amacıyla gerçekleştirdiği ve baş anterior tilt, omuz protraksiyon postürüne sahip olan ve iki gruba ayırdığı 51 bireyin katıldığı araştırmasında; 6 hafta boyunca servikal ve omuz kuşağı bölgesine özel 1. gruba klinik pilates egzersizleri, 2. gruba ise klasik postür egzersizleri uygulamış ve çalışma bitiminde omuz-boyun postür problemlerinin egzersiz ile tedavisinde klinik pilatesin klasik postür egzersizlerine göre DBF kas enduransı, omuz kuşağı esnekliği, postür değişimi açılarından daha fazla etkili olduğunu tespit etmiştir (Uzun 2017).

1.1.7. Pilates ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Kaesler ve arkadaşları, denge bozukluğuna çokça rastlanan yaşlı bireylerde pilates eğitiminin "postural stabilite" olarak adlandırdıkları dik pozisyondaki dengeye etkilerini araştırmışlardır. Söz konusu araştırmada, 66-71 yaş aralığındaki yedi adet yaşlı hastaya, haftada 2 kez ve 8 hafta boyunca dik pozisyondaki dengeyi geliştirmeye yönelik pilates egzersizlerinden oluşan bir eğitim uygulanmıştır. Araştırmacılar, eğitim sonunda statik ve

dinamik durumlardaki postural sınımların düştüğünü ve yürüme hızının yükseldiğini tespit etmişlerdir (Kaesler ve diğ.'den 2007 alıntı Bulguroğlu 2015).

Rodrigues ve arkadaşları, 60-78 yaş aralığında 27 adet sağlıklı yaşlı kadında 8 hafta süresince haftada 2 gün, top, “cadillac”, duvar ünitesi, “combo chair” ve “reformer” aletleri kullandıkları pilates eğitimiyle statik denge, kişisel otonomi ve yaşam kalitesinde anlamlı bir gelişme olduğunu bulmuşlardır (Rodrigues ve diğ.'den 2010 alıntı Bulguroğlu 2015).

Kloubec, elli adet sağlıklı vakada 12 haftalık pilates eğitiminin fleksibilite, kassal endurans, denge ile postür üzerinde etkilerini araştırmıştır. Bu çalışmanın sonunda, hiçbir özel materyal ya da yüksek düzeyde yetenek ihtiyacı doğurmayan ve de kişinin rutin egzersizlerinde kolayca kullanılacak pilates egzersizleriyle esneklik ve kassal enduransın geliştirilebildiği tespit etmişlerdir (Kloubec'den 2010 alıntı Bulguroğlu 2015).

1.2. Müzik

1.2.1. Müzik Kavramı

Türk Dil Kurumu, müziği farklı alanlar açısından çeşitli şekillerde tanımlamıştır. Türk Dil Kurumuna göre müzik:

“Birtakım duygu ve düşünceleri belli kurallar içerisinde düzenli seslerle aktarma sanatı, ,’ ‘Duygu ve düşünceleri, tek veya çok sesli olarak çeşitli şekillerle aktarma sanatı; bu şekilde ortaya konulmuş eserlerin söylenmesi veya çalınması,’ ‘Kişilerin toplumsal, dinsel, büyüsel, duyusal, düşünsel, eşeyssel ihtiyaçlarını gidermek için kullandığı uyaklı-uyaksız, ölçülü-ölçüsüz, düzenli-düzensiz ses, sözlü ses, doğal veya yapay nesnelere seslerinden oluşan evrensel kültür dizini” olmak üzere üç farklı tanımlı yapılmıştır (Türk Dil Kurumu 2019).

Fiziksel anlamda tanımlanacak olursa müzik, belli frekans, şiddet ve ton aralığındaki seslerin düzenlenmesi olduğu belirtilmiştir. Müzik, sosyal açıdan insan yaşamında çok çeşitli işlevselliği olan bir olgu olduğu ifade edilmiştir. Her yaş, cinsiyet ve her kültürden insanlar için müzik, öncelikle iletişim, duygu paylaşımı, eğlence ve kültürel bir kaynak olarak düşünülebileceği açıklanmıştır (Artemiz 2009).

Müziğin, insan topluluklarının hayatında oldukça eski dönemlerden beri yer etmekte olduğu açıklanmış ve başvurulduğu en eski alanlar arasında da ruhsal sağaltımın bulunduğu belirtilmiştir (Erten 2011).

1.2.2. Müzikle Tedavi Tarihçesi

Orta Asya'da kullanılan kopuz veya enstrüman, iyi ruhlar denilen ve kötü ruhları ateşleyen önemli bir araç olarak kullanıldığı açıklanmıştır. Şamani davullarının Altay Türklerinde hasta tedavisinde ve dini törenlerde kullanıldığı da bilinmektedir. Şaman, ruhu cennete kaldırmak ve vücuda bedenden ayrıldığı hissini vermek için eşsiz tekniğini kullanan bir transmaster olduğu açıklanmıştır. Şamanın ruhlarla dolu ruhları öldürdüğü, ölülerle, şeytanlarla, şeytanlarla ve perilerle iletişim kurduğu ve hastaları iyileştirdiği varsayılmıştır (Gençel, 2006).

Türklerin de topluluk olarak Orta Asya Türk kültürü dâhilinde müzikle en erken M.Ö. 1700 civarlarında ilişkisi olduğu açıklanmıştır. Türklerde müzik aletleri M.Ö. 1134 sularında görülmeye başlanmış ve savaş ve ibadet alanlarında kullanılan bu vurmali, telli ve üflelemeli aletlerin adlarının daha sonra diğer milletlerin dillerine de değişerek girdiği ifade edilmiştir. Orta Asya Türk kültüründe öne çıkan müzik aletleri olan ve şamanların kullandığı kopuz ve saz, kötü ruhları uzaklaştıran, iyi ruhları davet eden, ruhsal tedavi özelliği anlamı yüklenen çalgılar olduğu, 9. yüzyılın ikinci yarısında Türklerin İslam medeniyetine dâhil olmasıyla birlikte müzik artık tekkelerde tasavvuf tarikatları arasında zihinsel ve sinirsel rahatsızlıkların tedavisinin aracı olduğu görüldüğü açıklanmıştır. Büyük Türk-İslam âlim ve hekimleri Farabi, Er-Razi ve İbn Sina, ruhsal hastalıkların tedavisinde ilaç yanında müziğe de başvurdukları, bu âlimlerin tedavi yöntemlerinin, Osmanlı döneminde de kullanılmaya devam ettiği belirtilmiştir (Somakçı 2003).

Ruh hastalıkların Batı dünyasında doğaüstü varlıklarla bağlantılandırıldığı, bu hastaların toplum dışına itildikleri ve hatta katledildikleri zamanlarda ruhsal hastalıklar Türk-İslam kültüründe kurumlaşmış şekilde müzikle tedavi edildiği ifade edilmiştir. Farabî, Razî, İbn Sina, Gevrekzade Hasan Efendi ve Hasan Şuurî gibi âlimlerin müzikle sağaltım konusunda verdikleri bilgiler, Selçuklu döneminde Nureddin Hastanesi (1154), Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi ve Maristanı (1206), Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası (Turan Melik Darüşşifası) (1228-9), Amasya Darüşşifası (1308) kurumlarında ve Osmanlılar döneminde ise Fatih Darüşşifası (1470) (özellikle akıl hastaları için yaptırılmıştır), Edirne II. Bayezid Darüşşifası (1488), Süleymaniye Darüşşifası (1557) kurumlarında hastalar üzerinde uygulandığı çeşitli kaynaklarda yer almıştır (Erer ve Atıcı 2010)

II. Bayezid Külliyesi'nin, 2004'te Avrupa'nın en iyi müzesi ödülüne layık görüldüğü açıklanmıştır. Müzikle tedavi konusunda çalışmalar hem Avrupa hem Birleşik Devletler'de

devam etmekte olduğu ifade edilmiştir 1990 senesinde Avrupa Müzik Terapi Konfederasyonu'nun kurulmuş olduğu açıklanmıştır. Birleşik Devletler'de ise 1977'de Amerikan Müzik Terapi Birliği'nin kurulmuş olduğu belirtilmiştir. Bu kurumlar günümüzde faal oldukları açıklanmıştır (İşıkçı 2018).

Afrika kıtasındaki bazı kabilelerin eski geleneklerini ve yaşam tarzlarını korumakta olduğu ve çeşitli hastalıkları tedavi etmek için müzik kullanılmakta oldukları belirtilmiştir. Örneğin, zor ritüel Abyssinia'daki Şeytan'ı uzaklaştırmak ve hastaları tedavi etmek için kullanıldığı ifade edilmiştir. Kenya'daki Molo kabileleri arasında, Rolo Kabilesinin ritmik dansları, sıçrama ve sallanma hareketleri hastanın yarı halde komaya girmesine izin veriyor ve hastanın oruç tuttuğu zaman iyileşmiş olduğuna inandıkları açıklanmıştır. Öte yandan, Sudan'daki masörlerin, hastalarının kaygılarının yaptıkları tedavi ile giderilebileceğini iddia ettikleri ifade edilmiştir. Zambiya'da, sinir sisteminde bir değişiklik, hastanın davul ritmi ile heyecanını arttırmak ve tedavi ritüellerinde dans etmekle gerçekleşmekte olduğu açıklanmıştır. Bu durumu terk eden hastanın çok iyi hissettiği ve iyileşmekte olduğu ifade edilmiştir (Güvenç 1985).

Cumhuriyet döneminde İstanbul Tıp Fakültesi'nde psikiyatri kliniğinde ve ardından Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde sanat ve psikopatoloji ve de müzik terapi çalışmaları'nın sürdüğu açıklanmıştır. 2015'te Ankara'da Müzik Terapi Derneği ve 2017'de Anadolu Üniversitesi bünyesinde ilk müzik terapi ünitesi kurulduğu belirtilmiştir (Göktepe 2018).

1.2.3. Müzik ve İnsanlar Üzerinde Etkilerine Dair Çeşitli Alanlarda Yurt İçi Araştırmalar

Müziğin insanlar üzerindeki etkilerine dair yaptığımız literatür taramasında, konunun genç-yaşlı, sağlıklı-hasta, kadın-erkek pek çok kategoride ve farklı disiplinlerde araştırıldığı ve müziğin genel olarak olumlu etkisinin saptandığı gözlemlenmiş ve aşağıda örneklerine yer verilmiştir:

Müziğin insanlar üzerine etkileri incelendiğinde “müzik terapi” kavramının öne çıktığı görülmüş. Bu kavram, Amerikan Müzik Terapi Derneği'nin 2012 yılında yaptığı tanımlamaya göre; müziğin, bireylerin sağaltıma münasip uyum içinde duygusal, fizyolojik, kognitif ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için düzenlenmiş sağlık hizmeti olduğu vurgulanmıştır (Özgenel 2018).

Altan (2011) İstanbul ili Anadolu yakasındaki özel bir huzur evinin 64-91 yaş arası ve %64,5'i kadın %35,5'i erkek 34 sakini ile yaptığı ve müzik terapinin yaşlı hastaların uyku kalitesine etkisini araştırdığı çalışmasında, katılımcılara 04-25 Ekim 2010 tarihleri

arası her akşam 20.00-21.00 arasında uşşak makamında müzik dinletmiş ve müzik terapinin uyku kalitesini arttırdığını bulmuştur.

Kurt (2014) Edirne huzurevinde kalan 38 katılımcı arasından 19 kişilik denek grubuna 10 gün süresince günde 30'ar dakika rast makamında müzik dinleterek yaptığı ve müzik terapinin yaşlılarda yalnızlık hissine etkilerini incelediği çalışmada, yaşlı bireylerde müzik terapinin yalnızlık hissini azalttığını bulmuştur.

Öğüt (2014) Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 18-30 yaş aralığında %69,7'si kadın %30,3'ü erkek toplam 66 öğrenci ile yaptığı ve müziğin özelliklerinin beyin fırtınası esnasında yaratıcılığa etkilerini araştırdığı çalışmasında, beyin fırtınası oturumlarında müziksel uyarıcının yaratıcı etkiyi arttırdığını bulmuştur.

Karadeniz (2017) İstanbul ili Maltepe ve Kartal ilçelerinde Avrasya Huzurevi'nde %73.3'ü kadın %26.67'si erkek toplam 30 kişi ile 16 hafta ve haftada 45 dakika Türk sanat müziği ve pop müzik dinletilen farklı müzik terapiler gerçekleştirerek yaptığı ve huzurevinde yaşayan demans - alzheimer tanısı almış yaşlılarla farklı müzik terapi uygulamaların zihinsel, psikolojik etkileri ile anksiyete ve ajitasyon üzerine etkilerini incelediği araştırmasında, müzik terapi ile katılımcılar arasındaki ilişkilerin ve iletişimin olumlu etkilendiğini ve ajitasyonun azaldığını bulmuştur.

2015-2016'da Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden %47.3'ü kız %52.7'si erkek toplam 317 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen ve lise öğrencilerinin duygu durumlarına göre en çok dinledikleri müzik türlerinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada, sevgi-aşk, eğlence-mutluluk, şaşkınlık duygu durumlarında en çok Türk pop-rock müzik türleri; üzüntü duygu durumunda arabesk-fantezi müzik türü; korku duygu durumunda dinî müzik türü ve öfke durumunda Türk rap-hip hop müzik türlerinin en çok tercih edilen türler olduğunu bulmuştur (Yurga 2017).

Göktepe (2018) İstanbul'da öğrenim gören 19-30 yaş arası %29.3'ü erkek ve %70.7'si kadın toplam 58 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği ve üniversite öğrencilerine uygulanan dinî içerikli müzik terapisinin onların kaygı, duygu durumu ve algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, dinî içerikli müzik terapisinin negatif duygu durumunu azaltmada etkili olduğunu, ney enstrümanı sesinin Allah'a yakınlaşma ve huzur hisleri yaşattığını ve yine kaygı ve stres düzeylerinin düşmesi üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğunu bulmuştur.

Özgenel (2018), 2016-2017'de 20 şizofreni hastası ile gerçekleştirdiği ve şizofreni hastalarında müzik terapinin psikopatoloji, depresyon ve de işlevsellik alanlarındaki

etkilerini incelediği çalışmasında, deney grubunda negatif sendrom, depresyon ve genel psikopatoloji düzeylerinin azaldığını; işlevsel iyileşmenin ise arttığını bulmuştur.

Acar (2017) 2016-2017 yıllarında 14-18 yaş aralığında %48'i kız %52'si erkek toplam 100 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği ve Mardin'deki okullarda yapılan müzik dâhil sosyal etkinliklerin lise dönemindeki ergen kişiliğine etkilerini incelediği çalışmasında, ikisi arasında genel olarak anlamlı bir ilişki bulmamakla birlikte öğrencilerin sosyal etkinliklere katılımları arttıkça duygusal dengelerinin de arttığını bulmuştur.

1.2.4. Müzik ve İnsanlar Üzerinde Etkilerine Dair Çeşitli Alanlarda Yurt Dışı Araştırmalar

İngiliz Brunel Üniversitesi'nde görevli spor psikoloğu Costas Karageorghis'in koşucularla gerçekleştirdiği bir araştırmalarda koşu performansının pop, rock hatta klasik müzik dinleyerek bile %20'ye kadar arttırılabildiğini ortaya koymuştur (Kazokoğlu 2008).

Yine İngiliz Brunel Üniversitesi'nde görevli spor psikoloğu Costas Karageorghis'e göre müzik bir antrenman sırasında beyninizi oyuna getirerek daha az yorgunluk hissetmenizi sağladığı, ayrıca müziğin yatıştırıcı ve uyarıcı etkileri olduğu, bunun yanında modunuzu dengelemek için de en iyi yollardan birinin müzik dinlemek olduğu, müziğin; gerilim, depresyon, öfke gibi negatif duyguları azalttığı; coşku, mutluluk, heyecan gibi pozitif duyguları arttırabildiğini göstermiştir (Karageorghis 2014).

Müziğin egzersiz üzerindeki etkilerine yönelik geçmiş araştırmalar, egzersizin bir müzik ritmi eşliğinde yapıldığında kardiyovasküler sistemin durumunu daha iyi bir seviyeye taşıdığını ve müziğin olmasının, belirli motor hareketlerin öğrenilmesini kolaylaştırdığını ortaya koymuştur (Blažević ve diğ. 2015).

Blažević ve diğ. (2015) Hırvatistan'ın Pula kentindeki Juraj Dobrila Üniversitesi'nde farklı bölümlerde eğitim gören ve seçmeli kinesiyoloji dersleri dâhilinde haftada 2 kez pilates egzersizine katılan 45 kadın öğrenci ile yaptıkları ve kadın öğrencilerin pilates egzersizi yaparken hangi müzik türlerini tercih ettikleri ile farklı müzik türlerinin pilates egzersizleri üzerinde etkilerini inceledikleri bir araştırmada, egzersizler esnasında öğrencilere Pop, Jazz, Soul, Blues, Klasik Müzik ve Rock müzik dinletmiş ve müzik türleri tercihlerinin pilates egzersizine etkisinin eşit olduğunu bulmuşlardır. Zira öğrencilerin bu tercihleri, ait oldukları ve benimsedikleri kültür dâhilinde tercih ettikleri, öğrencilerin, egzersizler esnasında müzik dinlerken kendilerini egzersiz yapma ve devam etme konusunda daha motive hissettikleri belirtilmiştir.

1.3. İş Doyumu Kavramı

“İş doyumu” kavramını açıklayabilmek için öncelikle “iş” kavramının ekonomik, toplumsal ve bireysel niteliklerine kısaca değinilmesi gerektiği ifade edilmiştir: İşin, insanların hem ekonomik hem sosyal hem psikolojik ihtiyaçları ile doğrudan bağlantılı olduğu, insanların, ömürlerinin en aktif oldukları önemli bir yüzdesini çalışarak geçirdikleri gerçeği düşünülünce iş, sosyal anlamda kişilere hayatın içerisinde bir sosyal statü sağlamaya paralel olarak iş dışındaki zamanlarının nasıl geçirildiğinin niteliğini de yoğunlukla belirleyen bir alan olduğu, aynı zamanda psikolojik olarak kişinin özsaygısı ve yaşama sevincini de etkileyen önemli bir kavram olarak karşımıza çıktığı görülmüştür (Oymak 2017).

İş’in, yaşamını idame ettirecek belirli bir kazanç elde etmek amacıyla girilen bedensel ve zihinsel emek faaliyetler olduğu, aynı zamanda kişilerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını da karşılaması beklediği belirtilmiştir (Kaya 2013).

Literatürde “iş tatmini”, “meslek tatmini” olarak da geçen “iş doyumu” ise kişilerin işlerini yaparken geçirdikleri zamandaki yaşantılar ve bunların sonuçlarından memnuniyet duymaları ve dolayısıyla bu alanda olumlu duygulara sahip olmaları olduğu, bu bağlamda, ortaya bir ürün veya hizmet çıkarmanın verdiği mutluluğa paralel olarak alınan haz ve iş arkadaşları ile sosyal ilişkileri de yani; bedensel olduğu kadar ruhsal sağlığı da içerdiği bu anlamda iş doyumu, kişilerin iş yaşamlarıyla ilgili ihtiyaç ve beklentilerine paralel olduğu, işle bağlantılı deneyimlerin tamamını değerlendirmeleri sonucunda kişilerde ortaya çıkan tutum olduğu da açıklanmıştır (Gündüz 2016).

Sonuç olarak, iş doyumunun iş görenlerin, yaptıkları işe bağlı olarak aldıkları sorumluluk ve görevlerin çok çeşitli boyutları içinde bunları olumlu duygularla yerine getirmeleri olduğu ifade edilmiştir. İş doyumu, çalışanın beklentileri ile söz konusu işin nitelikleri arasındaki uyum sonucu çalışanın genel olarak mutlu olması, ayrıca iş yerindeki verimliliği artırması ile de işveren veya yöneticilerin de memnuniyetini sağladığı, bu anlamda, cinsiyet, yaş, eğitim gibi kişisel nitelikler yanında çalışma şartları, ücret ve yönetim tarzı gibi örgütsel etkenlerin de belirleyicisi olduğu aktarılmıştır (Turan 2016, Çoban 2017).

“İş doyumu” kavramı ilk kez 1911’de Taylor ve Gilbert tarafından, fabrika işçileri için kullanılmış ve “minimum stres ve yoğunluğa neden olacak bir yöntem dâhilinde çalışmak” olarak tarif edilmiştir (İdi 2017).

Kavramın teorik temellerinin Maslow'un 1954 tarihli "insan ihtiyaçları hiyerarşisi kuramı", Herzberg'in 1959 tarihli "ift faktör kuramı" ve McGregor'un 1960 tarihli "kendini gerçekleştirme kuramı" ile sağlamlaştırıldığı belirtilmiştir (Ergin'den 1997 alıntı Başaran 2017).

İş doyumunu, kişinin iş yaşamını değerlendirdiğinde ortaya koyduğu duygusal tepki ve davranışsal dışavurumların pozitif olması şeklinde tanımlanmıştır. Kişi eğer işi ile ilgili doyumsuzluk yaşarsa olumsuz duygular ağır basmakta ve çalışmaktan kaçınma, mesai başlangıç saatinden geç işe gelme, rapora başvurma, çalışma arkadaşlarıyla uyumsuzluk ve tartışmalar yaşanabilmekte ve iş doyumsuzluğu hatta psikosomatik hastalıklara bile sebebiyet verebildiği belirtilmiştir (Karakaya 2017).

İş doyumunu; işin niteliği, alınan ücret, iş yeri güvenliği, iş yeri çalışma koşulları, terfi imkânları, iş yeri yönetim tarzı, yönetici ve iş arkadaşlarınca takdir edilme, iş yeri arkadaşlık ortamı gibi faktörlerden etkilenmekte olduğu da açıklanmıştır (Erdil ve diğ. 2004).

Çalışanın iş yaşamındaki hedefleri ve performansı sonucu aldığı ödüller ile çalıştığı işletmenin hedefleri ve çalışana verdiği ödüller arasındaki ilişki, iş doyumunda birbirine yakından bağlı konular olduğu açıklanmıştır (İşcan ve Timuroğlu 2007).

İş tatminini açıklamak için geliştirilen teorilerin çoğunun, iş memnuniyeti ve motivasyon arasındaki ilişkiye dayanmakta olduğu ifade edilmiştir. İş tatmini ve motivasyon arasındaki ilişkinin Maslow, Herzberg, Adams ve Wroom tarafından ele alındığı açıklanmıştır. Maslow, ihtiyaçların hiyerarşisinde, insan ihtiyaçlarının hiyerarşik bir yapı içinde meydana geldiğini her ihtiyacın anlamlı olduğunu ve bir dereceye kadar yerine getirilmesi gerektiğini ve yerine getirildiğinde memnuniyetin sağlandığını açıklamaktadır. Wroom, insanların iş tatmini yaratmadaki sosyal ihtiyaçlarını göz önünde bulundururken farklılıkların göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir. Adams, Eşitlik Teorisi içindeki kişilerin aynı seviyede ve aynı koşullarda çalışanlarla karşılaştırdığını; bu teoriye benzer bir önerme, kişinin iş tatmininin kendisiyle benzer olan diğer insanlarla yapılan karşılaştırmaların bir sonucu olduğunu açıklamaktadır. Başka bir deyişle, kişinin başkalarıyla karşılaştırmalarına bağlı olarak iş tatminini sağladığını veya onlara ulaşamadığını açıklamaktadır (Okpara ve diğ. 2005).

1.3.1. İş Doyumunu Etkileyen Faktörler

Çalışanların memnuniyetini veya memnuniyetsizliğini ifade ettiği olarak açıklanan iş tatmini kavramının, bir anlamda mesleki şartlar için geliştirilen olumlu tutumu açıkladığı

belirtilmiştir. Bu noktada, yüksek iş doyumunun, kişinin, meslektaşın ve iş ortamının, başka bir deyişle, işe olumlu bir tutum geliştirmesiyle ilgili olduğu açıklanmıştır. Öte yandan, duruma ve çalışma koşullarına karşı olumsuz bir tutumun geliştirilmesi, işyerinde memnuniyetsizliği gösterdiği ifade edilmiştir (Eğimli, 2009).

İşyerinin çalışanlarına iş tatmini geliştirmede sunduğu organizasyonel fırsatların bir anlamda çok önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu örgütsel fırsatların genellikle işyerinin ve iş ortamının ihtiyaçları ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, çalışanlar için gerekli organizasyonel fırsatların sağlanmasının iş memnuniyetini garanti etmediği belirtilmiştir. Çünkü her çalışanın kişisel özelliklerinin farklı olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle, kişisel faktörlere, çalışanların organizasyonun koşullarından nasıl etkilendiğine ve hangi tutumu geliştirmeleri gerektiğine bağlı olduğu açıklanmıştır. Eğitimin, iş deneyimi ve sosyal çevre gibi faktörler iş ve çalışma koşullarının değerlendirmesini şekillendirdiği ifade edilmiş ve tutumun gelişimi için etkileyici olduğu açıklanmıştır. Bu nedenle, iş tatmini veya memnuniyetsizliğe yol açan faktörlerin araştırılması gerektiği belirtilmiştir (Glenn ve diğ. 1977).

İş doyumunu ile ilgili literatür incelendiğinde farklı faktörler olduğu görülmüştür. Bu faktörlerin de aşağıda yer aldığı şekilde sıralandığı belirtilmiştir.

1.3.1.1. Bireysel Faktörler

Yaş: Hayatlarının hangi döneminde olduklarına göre insanların olaylara karşı tutumları, ilgi alanları, ihtiyaç ve beklentilerinin farklılaştığı, insanların genç yaşlarda daha dinamik, hırslı ve fakat tecrübesiz ve hayalperest oldukları belirtilmiştir (Atalan 2017).

Yapılan araştırmalar, ülkemizde işe yeni başlayanlarda iş doyumunun yüksek olmakla beraber otuzlu yaşların başında düştüğünü ve daha sonra tekrar yükselmekte olduğunu göstermiştir (Oymak 2017).

Yaşın statü ve gelir artışı getirdiği meslek gruplarında iş doyumunu ile yaş arasında doğru orantı olabileceğini göstermiştir. Örneğin, Sevimli ve İşcan toplam dört yüz yirmi altı hekime ulaşılarak yaptıkları bir iş doyumunu araştırmasında, iş doyumunu ile yaş ve hizmet süresi arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Daha yaşlı ve hizmet süresi daha yüksek olan hekimlerin iş doyumunun daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (Sevimli ve İşcan 2005).

Cinsiyet: Cinsiyetin iş doyumuna etkisi üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında; kimi zaman kadınların kimi zaman erkeklerin iş doyumunun daha az çıkmış olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Bazı araştırmalar kadınların eşit işe erkeklerle eşit ücret almamaları

ve de onlarla eş ödülleri alabilmek için çetin şartlar altında daha yoğun çalıştıkları için iş doyumlarının da daha az olduğunu göstermiştir (Oymak 2017).

Negiz ve diğ. (2011) Isparta ilinde yaptıkları iş doyumunu üzerine cinsiyet-sektörel araştırmalarında özel sektör ve kamu sektöründe çalışan kadın ve erkeklerden oluşan toplam üç yüz doksan yedi katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, iş doyumunu konusunda cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulamadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca özel sektörde çalışan kadınların, özel sektörde çalışan erkeklerden daha fazla iş doyumuna sahip olduklarını saptamış ve bunu da kadınların özel sektörde kamu sektörüne göre daha rahat koşullarda çalışmasına bağlamışlardır.

Eğitim: Eğitim ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin eğitim arttıkça iş doyumunun da arttığı şeklinde geliştiği belirtilmiştir. Ancak burada kişilerin eğitim seviyelerine uygun işlerde çalışma şartı olduğu görüşü, yapılan pek çok araştırmayla desteklenmiştir (İdi 2017).

Ankara'da 2016'da yüz beşi erkek, yetmiş ikisi kadın, toplam yüz yetmiş yedi radyoloji teknisyeni ile yapılan bir çalışmada, iş doyumunun eğitim seviyesi daha yüksek olan kişilerde daha düşük olduğunu bulmuştur (Sönmez ve diğ. 2016).

Medeni Hâl: Yapılan araştırmalarda, evli olmayanların evli olanlara nazaran iş doyumlarının düşük olduğu; evli kişilerde ise eşleriyle sorunlar yaşayanların buna bağlı bireysel psikolojilerine paralel olarak iş doyumlarının düştüğü görülmüştür (Oymak 2017).

Örneğin, Sevimli ve İşcan toplam dört yüz yirmi altı hekime ulaşılarak yaptıkları bir iş doyumunu araştırmasında, medeni hâl ile iş doyumunu arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır: Evli hekimlerin ortalamaları bekâr hekimlere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. (Sevimli ve İşcan 2005).

Kişilik Özellikleri: Öz saygı ve öz benlik kavramı gelişmiş kişilerin iş doyumunu seviyelerinin, öz saygı ve öz benlik kavramı gelişmemiş kişilere göre yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmalar, iş doyumunu yüksek kişilerin sorunlar karşısında daha esnek, daha kararlı ve problem çözme yetisine sahip kişiler olduğunu göstermiştir (İdi 2017).

Sarı, 2011'de Antalya'da banka çalışanları ile yaptığı ve kişilik özellikleri ile iş doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; çalışanların dışa dönüklük, sorumluluk, geçimlilik ve açıklık kişilik özellikleri ve iş doyumları arasında bir birlikte değişim ilişkisi bulunmadığını, kişiliğin duygusal dengelilik özelliği ve iş doyumunu arasında bir birlikte değişim ilişkisi bulunduğunu bildirmiştir (Sarı 2011).

Sosyal ve Kültürel Çevre: Çevre'nin, öncelikle iş doyumunu en temelden etkileyen faktörlerden biri olan kişiliğin oluşumunda en belirleyici unsurlardan biri olmasıyla öne

çıkacağı, insanların yaşam boyu çevreden etkilendikleri, öyle ki insanların kalımsal özelliklerinin de çevre etkisiyle kişiliği oluşturduğu ifade edilmiştir (Sarı 2011).

Toplumların veya ülke içinde farklı bölgelerde yaşayan insan topluluklarının işlere verdiği değer değişebildiği, dolayısıyla iş alanında sosyal çevresinin değer yargılarının dışına çıkmayan bireylerde iş doyumunu seviyesinin de fazla olduğu, ayrıca aile ilişkileri kuvvetli kişilerin iş doyumlarının da kuvvetli olmayanlara göre fazla olduğunu göstermiştir (Korkut 2018).

1.3.1.2. Örgütsel Faktörler

Belirli bir organizasyonel ortamda ve zamanda bir görev olarak algılanan iş, çalışanın işyerinde yaptığı katkı veya değer olarak tanımlanmıştır. Bu noktada, çalışanın iş tatmini ifade edildiğinde, işe ve çalışma ortamına yönelik birçok tutum olduğu ifade edilmiştir. Bu değişkenlerin, işin bilgi ve becerilerinden çalışanlara sağlanan sosyal ve ekonomik çıkarlara kadar uzun bir liste olarak düşünülebileceği açıklanmıştır. İş tatmini için en önemli ve temel faktörlerden birinin ücret olduğu belirtilmiştir. Ücretlerin sadece ekonomik bir kazanç değil, bir emek değeri ve işçinin işyerine katkısı olarak görülmekte olduğu ifade edilmiştir. Bu sebeple ücretlerin, çalışanların iş tatmini ile yakından ilgili bir değişken olduğu açıklanmıştır. İşçilerin ücretlere ilişkin beklentilerinin tam olarak tutarlı olmadığı ve daha düşük ücretlerin bile iş tatmini üzerinde olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir. Öte yandan, maaşın düşük veya yüksek olarak değerlendirilmesinin, çalışanın algıları ile doğru orantılı olduğu, yani hak ettiği işi alması / almaması algısının diğer önemli unsurlardan olduğu belirtilmiştir (Oshagbemi, 2003).

İşin Niteliği: İşin niteliği, iş doyumunu konusunda birincil faktör olarak değerlendirilmiş, yapılan işin kişinin yaratıcılığını ortaya koymaya ne kadar imkân verdiği, yeni şeyler öğrenerek kendini geliştirmeye ne kadar açık olduğu, işin getirdiği sorumluluk derecesi, zorluğu, karmaşıklığı, monoton olup olmaması, yetenek gerektirip gerektirmemesi iş doyumunu üzerinde etkili olduğunun önemli olduğu vurgulanmıştır (Akkaş 2018).

Çalışanlar genel olarak çalıştıkları işin herhangi biri tarafından yapılmasını zorlaştıracak belirli bir yetenek ya da eğitimi zorunlu kılmasını ve böylece de söz konusu işi yaptıkları için kendilerini değerli hissetmek istedikleri belirtilmiştir (Kurudirek 2014).

Ücret: Farklı disiplinlerde benzer tanımları yapılmış olan ücret, en genel tarifi ile; bir iş görenin bedensel veya zihinsel emeği ile yerine getirdiği iş karşılığı aldığı nakdi değer olarak açıklanmıştır (Turhan 2010).

Çalışanların verdikleri emek ve zaman karşılığında aldıkları ücretin, yaşamsal ihtiyaçlarını karşılayabilecek seviyede değilse orada iş doyumundan söz edilemeyeceği, alınan ücretin, çalışanın beklentilerini karşılamakla birlikte diğer çalışanlar arasındaki seviyenin de adil olması gerektiği, ücret'in çalışana yüklenen sorumluluk seviyesi ve kişinin işini yaparken kullandığı becerileri ile yaşadığı toplumun ekonomik şartlarına paralel olmasının önemli olduğu vurgulanmıştır (Aşık 2010).

Yönetim ve Yönetici: Çalışanın işletme yönetimine güven duyabilmesinin, iş doyumunu sağlayan faktörlerin en önde gelenleri arasında olduğu, yöneticilerin çalışanları destekleyici tutum aldığı işletmelerde çalışanların iş doyumunun arttığı, ayrıca çalışanların, karar süreçlerine de ortak edilmesinin onların etkinliğini artırıcı etkisi ile yine iş doyumunu açısından olumlu tutumlardan biri olduğu vurgulanmıştır (Erdil ve diğ. 2004).

Nicholson'a göre bugün iş görenleri yönetime dâhil etmenin, günümüz liderlik anlayışının da olmazsa olmazları arasında yer aldığı, ayrıca yöneticilerin iş görenleri çalışmalarından ötürü takdir etmesi, onlardan takdiri esirgememesi de çalışanları başarıya teşvik etmekte ve verimlilik ile iş doyumunu arttırmaktadır (Nicholson 2003'ten alıntı Bozkurt ve Bozkurt 2008).

Çalışma Koşulları: Çalışanların, günlerinin önemli bir bölümünü geçirdikleri iş yerlerinin fiziki koşulları, ortamın hava kalitesinden ışığa, sıcaklığından gürültü kirliliğine, ambiyansa ve oturulan sandalyenin beden yapısına uygun olmasına kadar iş doyumunu ve verimlilik üzerinde etkili olduğu, iş yerinde iş görene gerekli olan tüm ekipmanların bulundurulmasının da iş doyumunu olumlu etkilediğini, ayrıca aydınlatmanın iyi olmasının, göz yorgunluğunu ve ek olarak buna bağlı iş kazalarını önleyerek iş doyumunu etkilediği, havalandırmanın kaliteli olmasının, solunum yolu hastalıklarının önüne geçerek yine iş doyumunu olumlu şekilde etkilediği, iş yerinin sağlık ve hijyen koşullarının da yine iş görenin memnuniyeti açısından da oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır (Ersoy 2006, Örucü ve Esenkale 2005).

Terfi: Terfi'nin, çalışanlara genellikle hem ekstra sorumluluk hem ücrette iyileştirme hem de statü sağladığı, kişinin kendisini geliştirmesi için bir neden oluşturduğu, iş doyumunu açısından oldukça önemli olduğu, bir işletmede kariyer basamak ve imkânlarının net olarak tanımlanıp belirlenmez ve çalışanlara sunulmadığında o işletmede çalışanlar için iş doyumunun negatif yönde etkileeneceği belirtilmiştir (Bölükbaşı 2014, Oymak 2017).

Çalışma Arkadaşları: Kişilerin mesai arkadaşlarıyla kurdukları ilişkilerin niteliği, iş doyumuna pozitif ve negatif etki edebildiği, çalışanlar arasında yardımlaşma, dayanışma ve olumlu etkileşimlerin fazla olduğu bir ortama sahip bir iş yerinde iş doyumunun pozitif

yönde etkilendiğini, iş görenlerin, olumlu karşılıklı ilişkilerin geliştirilebildiği ortamlarda kendilerini iyi hissetmelerinin sorunlarını ve sevinçlerini paylaşarak psikolojik doyum sağladıkları ve bunun da iş doyumuna olumlu etki ettiğini açıklamışlardır (Oymak 2017, Ölçüm 2015).

1.4. İyimserlik

1.4.1. İyimserlik Kavramı

“İyimserlik” kavramının tarihinin, İlk Çağ felsefesine kadar uzandığı, idealist felsefe çerçevesinde düşünen Platon’un, dünyayı “iyi” düşüncesinin bir ürünü olarak ifade ettiği belirtilmiştir (Demir 2017).

İyimserlik konusunun, olumlu ya da olumsuz düşünceyi ifade ettiği, ancak olumlu bilişsel durumlardan biri olarak kabul edildiği açıklanmıştır. İyimserlik, insanlara iyi şeylerin olacağı beklentisi olarak tanımlanmıştır. İyimserlik kavramının aksine, karamsarlık, insanlara kötü şeylerin olacağı beklentisi olarak tanımlanmıştır. İyimser bir insan olmanın birçok yönden daha verimli bir hayat adına katkıda bulunduğu ifade edilmiştir (Snyder ve Lopez 2007)

İyimserlik, kişinin yaşamının ileriki zamanlarında iyi olayların yaşanacağı, kötü olayların yaşanmayacağına ilişkin bir inançtan köken alan, geleceğe dair bir duygusal, motivasyonel ve bilişsel tutum olduğu “İyimserlik” kavramı ’nın, psikoloji bağlamında bilimsel olarak ilk defa Scheier ve Carver tarafından araştırıldığı, insanlar üzerine yaptıkları çalışmada iyimserliğin insanların değişken sağlık öğeleri ile bağlantısını ortaya çıkardığı ve, kişilerin başlarına iyi olaylar geleceği yönündeki genel beklentileri olarak tarif etmişlerdir (Schutte ve Hosch’dan 1996 alıntı Özdemir 2017).

“İyimserlik” dendiğinde akla gelmesi gereken özelliklerden biri, iyimserliğin esnek bir düşünce olarak yıkıcı niteliğinin olmamasıdır; burada önemli olan, kişinin negatif şeyler yaşaması durumunda bile olumsuz düşüncelere kapılmaya direnme gücünün varlığı olduğu belirtilmiş, iyimserlik söz konusu olduğunda, kişinin geleceğe yönelik beklentilerinin ve isteklerinin yanında tecrübelerinin de devreye girdiği, normal şartlar altında kişilerin davranışlarının genel olarak amaçlarıyla paralel olacağı düşünülünce, kişilerin elde edilebilir hedefler belirlediklerinde bu hedefe yönelik daha olumlu tavırlar sergileyebildikleri, iyimser kişiler ile kötümser kişiler arasındaki farkın da burada sergilendiği, iyimser kişilerin, beklentileri ile elde ettikleri sonucun uzaklığı karşısında mücadeleci oldukları belirtilmiştir (Jackson ve diğ.’den 2002 alıntı Akçeşme 2017).

İyimserlik, psikolojide kişilik kuramları içerisinde duygu durumu olmaktan ziyade kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Buna göre, iyimserliğin doğuştan gelen bir özellik olabileceği, kimi araştırmacılar ise; iyimserliğin öğrenilebilen ve böylece davranışlara yansıtılabilen bir şey olduğunu ileri sürmüşlerdir (Bölükbaşı 2017).

Scheier ve Carver ise iyimserlik kavramının gerektirdiği süreklilik ve tutarlılığa vurgu yapmışlardır. İyimserliği kişinin içinde bulunduğu koşullardan müstakil olarak olayların olumlu yan ve sonuçlarını görme eğilimi olarak ifade etmişlerdir. Başka bir ifade ile iyimser insanların kötü olay ve durumları, iyi olan genelin içinde istisna olarak görürken; kötümser insanların iyi olay ve durumları kötü olan genelin içinde istisna olarak değerlendirdikleri, bu durumda iyimser kişilerin, kötü olayları hemen kişiselleştirmedikleri ve bunlar karşısında daha mücadeleci bir tutum sergileyebilirken, kötümser insanlar için tersi geçerli olduğu açıklanmıştır (Scheier ve Carver'den 2003 alıntı Oda 2014).

Kişilerin olumlu sonuçlara varmasını sağlayan pek çok etken olduğunu ve iyimserliğin bu etkenlerden biri olmakla birlikte birçoğunu barındıran bir kavram olduğu, bu etkenler arasında otokontrol ve kararlılık olarak da sıralanabileceği ileri sürülmüştür (Murphy ve diğ'den 2000 alıntı Oda 2014).

1.4.2. İyimserlik Üzerine Yapılan Yurt İçi Araştırmalar

İyimserlik kavramının yaş, eğitim, sosyo-ekonomik düzey, dindarlık vb. değişkenlerle ilişkisini inceleyen pek çok güncel araştırmanın mevcut olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalar:

İyimserlik ile din arasındaki ilişkinin incelendiği ve İstanbul Üniversitesi'ne bağlı 753 denekle (%34,1 erkek, %65,9 kadın) yapılan bir araştırmada, kadınların iyimserlik düzeylerinin erkeklerden yüksek çıktığı, iyimserlik ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği, eğitim noktasında ise İmam Hatip Lisesi mezunlarının iyimserlik düzeyinin daha fazla bulunduğu, yine üst ekonomik sınıfa mensup olanların iyimserlik seviyesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre, kırdan veya kentte yaşıyor olmanın iyimserlik üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Öztürk 2013).

Aileleri en az dört kişiden oluşan ve ebeveynleri en çok lise mezunu olan düşük gelirli ailelerden gelen 275'i (%55,6) kadın, 220'si (%44,4) erkek toplam 495 üniversite öğrencisinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir başka araştırmada iyimserliğin, psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyen güçlü bir faktör olduğu bulunmuştur (Başak 2012).

Gençoğlu (2006) yaptığı ve Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakóltesi'ne bağlı 271 erkek, 352 kız olmak üzere toplam 623 öğrencinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kendini gerçekleştirme düzeyleri ve duygusal kararlılık düzeyleri arasında doğru orantı olduğunu bulmuştur. Ayrıca, öğrencilerin iyimserlik seviyesi arttıkça nevrotik ve psikotik eğilim düzeylerinin anlamlı olarak azaldığı tespit edilmiştir. Yine araştırmaya göre, iyimserlik düzeyi yüksek öğrencilerde aile ve sosyal ilişki ve sosyal norm düzeyleri de artmakta; anti sosyal eğilim düzeylerinin düştüğünü belirlemiştir.

Hırlak ve diğ. (2017) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi ve Giresun Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi'nin farklı okuyan 344 öğrenci ile yaptıkları ve iyimserlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ve demografik özelliklerle bu iki değişken arasında anlamlı farklılık olup olmadığını inceledikleri bir araştırmada, iyimserlik ve yaşam doyumunu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulurken; öğrencilerin demografik özellikleri ile bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir.

Yine iyimserlik üzerine; 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 tarihlerinde Türkiye'de gerçekteşen Marmara bölgesi depremlerini yasayan 161 üniversite öğrencisi üzerine yapılan ve deprem stresi ile başa çıkma stratejilerini iyimserlik ve cinsiyete göre inceleyen ve bir araştırmada, öğrencilerin bu felaket karşısında başvurdukları sosyal destek arama, problem çözüme ve kaçınma gibi stratejilerin iyimserlik düzeyi ve cinsiyet ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur (Bacanlı ve Ercan 2006).

Sekizinci sınıf öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumlarının ve iyimserlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediğinin incelendiği ve 2015-2016 eğitim öğretim yılında Samsun İli Atakum, Canik, İlkadım ve Tekkeköy İlçelerinde yapılan bir araştırmada, algılanan sosyo ekonomik düzeye göre öğrencilerin demokratik anne-baba tutum puanları arasında farkın anlamlı olduğu bulunurken, koruyucu/istekçi ve otoriter anne baba tutum puanları arasında farkın anlamlı olmadığı ve yine cinsiyete göre de öğrencilerin iyimserlik düzeyleri arasında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. (Kalafatoğlu 2017).

Lise öğrencilerinde kariyer uyumu ve yaşam doyumunu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolünün incelendiği ve Adana İli merkez ilçelerinde yer alan toplam 5 lisede 14-18 yaş aralığında 321 kız, 296 erkek olmak üzere toplam 617 öğrenci ile gerçekteşirilen bir araştırmada; kariyer uyumu, yaşam doyumunu, iyimserlik ve umudun tamamının birbirleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu ve kariyer uyumunun

yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun tam aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur (Bölükbaşı 2017).

Samsun İli Çarşamba İlçesi merkez ortaokullarında öğrenim gören 11-13 yaşlarındaki 224'ü spor yapmayan, 262'si spor yapan, %57,8'i erkek ve %42,2'si kız öğrenci olmak üzere totalde 486 öğrenciyle yapılan ve 11-13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelendiği bir araştırmada, cinsiyet ile iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Spor yapmanın, öğrencilerin saldırganlık ve iyimserlik düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Yaş ve iyimserlik ilişkisine bakıldığında iyimserlik durumu açısından 13 yaşındaki öğrencilerin 11 yaşındakilere göre daha iyimser oldukları saptanmıştır. Anne eğitim düzeyinin iyimserliği etkilediği görülmezken baba eğitim düzeyi arttıkça iyimserliğin arttığı bulunmuştur (Oda 2014).

1.4.3. İyimserlik Üzerine Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar

Scheier ve Carver (1985) yaptıkları ve iyimserlik, başa çıkma ve sağlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri ve üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmada iyimserlik düzeyi yüksek çıkan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük öğrencilere kıyasla daha az fiziksel sıkıntı yaşadıklarını bulmuşlardır (Scheier ve Carver'den 1985 alıntı Avcı 2009).

Schulman ve diğ. (1993) 12-65 yaş aralığında 27'si çift yumurta, 115'i tek yumurta olmak üzere totalde 142 ikizle yaptıkları ve iyimserlik ile kalıtım arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha iyimser olduklarını bulmuşlardır (Schulman ve diğ.'den 1993 alıntı Akçeşme 2017).

1.5. Psikolojik İyi Oluş

1.5.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

“Psikolojik iyi oluş” kavramı, ilk kez Bradburn'un 1969 tarihli *The Structure of Psychological Well-Being* adlı eserinde geçmiş ve tanımlanmıştır. Bradburn, kavramı üretirken Aristo'nun “eudaimonia” kavramından da faydalanarak psikolojik iyi oluşu, ruhsal sağlık konusunda durumu iyi olma ve genel mutluluk arayışının bir birleşimi gibi betimlemiştir; ancak başta Ryff olmak üzere ardından gelen araştırmacılar, Bradburn'ün gerçekte gündelik ve geçici hazzardan farklı olarak insanın davranışları ile erişebileceği en yüksek unsurlar anlamı taşıyan kavramı, hatalı şekilde “mutluluk” olarak ifade etmiştir; salt mutluluğun, kelimenin tam karşılığı olmadığını belirtmiştir (Hamurcu 2011).

Psikolojik iyi oluş, hayatta önüne çıkan varoluşsal meydan okumaları (anamlı hedefleri devam ettirme, bireysel gelişim ve diğerleri ile anlamlı ilişkiler oluşturma gibi) yönetme olarak ifade edilmiştir (Keyes ve diğ. 2002). Psikolojik iyi oluş modelinde altı madde bulunduğu açıklanmıştır. Bunlar; “kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam hedefi ve kişisel gelişim olarak ifade edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili temel kavramların, insan gelişimindeki görev ve zorlukları ele alan gelişim teorilerinin; kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, tam işlevsellik ya da bireyselleşmenin ne anlama geldiğini ifade eden klinik açıklamalar ve ruh sağlığının pozitif kriterlerinin belirleyicilerinden elde edildiği ortaya koyulmuştur (Ryff ve diğ. 1999).

Psikolojik iyi oluş araştırmaları alanının önde gelen araştırmacılarından birinin Carol D. Ryff olduğu belirtilmiştir. 1980’li yılların sonunda bu alanda yaptığı araştırmaları ile kavramın kuramsal çerçevesinin oluşturulmasına katkıda bulunduğu, bu araştırmalar neticesinde de çok boyutlu psikolojik iyi oluş yaklaşımını geliştirdiği ifade edilmiştir. Söz konusu yaklaşımı geliştirirken faydalandığı pek çok psikolojik teori ve kuramcılar arasında Jung, Erikson, Neugarten, Malow ve Alport’un sayılabileceği belirtilmiştir. Buna göre Ryff, psikolojik iyi oluş kavramının, klinik psikoloji bakış açısından faydalanarak yaşam gelişimi ve ruh sağlığı bağlamında bütüncül şekilde ele alınması gerektiğini ileri sürmüştür. Psikolojik iyi oluşun boyutları içerisinde; öteki ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişim, kendini kabul sıralanmıştır. Buna göre, öteki ile olumlu ilişkiler kurulması, sosyal çevredeki insanlarla nitelikli ilişkiler kurulması anlamına geldiği buradaki nitelik, ilişkilerin yakın, samimi, güvenli olması anlamında olduğu, öteki ile olumlu ilişki kurabilme becerisi, kişinin sevme kapasitesi ve buna bağlı olarak yetişkin birey özellikleri gösterebilmesiyle doğrudan bağlantılı olduğu, özerkliğin kişinin bireyselliğini oluşturması için atması gereken adımlardan biri olduğu, kişinin düşünce ve davranışlarını kendi özgünlüğü dâhilinde organize edebilmesi ve gerektiğinde özgür iradesini kullanabilme becerilerine sahip olması, bu alanlarda sosyal çevresinden bağımsızlaşabilmesi anlamına geldiğini, çevre hâkimiyeti’nin, kişinin sosyal ortamlarındaki olanakları kendi bireysel psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda organize ederek kendi yaşamına yön verebilmesi olduğunu, Yaşam amacı’nın, kişinin hayatta belli bir amacı olunca yaşamını daha anlamlı sürdürebilmesini ifade ettiğini, kişisel gelişim’in, kişinin hayatın evreleri içerisinde süregelen olarak kendi bireysel potansiyel ve yeteneklerini geliştirebilmesi ve ortaya koyabilmesi demek olduğu belirtilmiştir, kendini kabul ise kişinin benlik yapılanması içerisinde olumlu ve olumsuz yanlarının farkındalığını

oluşturarak kendisi için olumlu bir değerlendirmeye sahip olabilmesi olduğunu belirtmiştir. Buna göre, tüm bunlar psikolojik iyi oluşa etki eden faktörler olarak açıklanmıştır (Karaçam 2016).

Psikolojik iyi oluşa etki eden faktörler arasında, kişinin geçmiş ve gündelik yaşamı, fiziksel sağlığı, sahip olduğu ekonomik koşullar ve çevresinden gördüğü sosyal destek düzeyi de sıralanabileceği ifade edilmiştir (Yılmaz 2013).

Psikolojik iyi oluş'un, son yıllarda çalışma yaşamı içerisinde nitelikli iş gücüne etki eden birincil faktörler arasında sayıldığı da aktarılmıştır (Ertürk ve diğ. 2016).

Özetle psikolojik iyi oluş, kişinin gerçeklik dâhilinde kendi benliğine dair olumlu bir algısı olması, kendisini tüm negatif ve pozitif yönleri ile değerli hissetmesine ek olarak yaşamı da anlamlı ve değerli bularak gerçekçi olanak ve sınırlılıkları içerisinde hayatına bağımsızca yön vermesini kapsadığı ifade edilmiştir (Ryff ve Keyes'ten 1995 alıntı Sarı ve Çakır 2016).

1.5.2. Psikolojik İyi Oluş Üzerine Yapılan Yurt İçi Araştırmalar

Kuyumcu (2012) yaptığı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme puanlarının ülke ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelediği ve Gazi Üniversitesi'nden %60.5'i kadın, % 39.5'i erkek ve yaş aralığı 18-25 olan toplam 349 Türk öğrenci ile Londra Kolej Üniversitesi, Londra Üniversitesi, Middlesex Üniversitesi'nden %57'si kadın, %43'ü erkek ve yaş aralığı 17-27 olan totalde 251 İngiliz öğrenci ile yaptığı kültürlerarası bir araştırmasında, İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, Türk öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca cinsiyete göre kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalamalarının, erkeklerin psikolojik iyi oluş ortalamalarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Oymak (2017) sosyo-demografik değişkenler ışığında, çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği ve Malatya Büyükşehir Belediyesi'nin çeşitli bölümlerinde görevli 250 kişi ile yaptığı araştırmasında, demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı ve çocuk sayısı) psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılık saptamadığını belirtmiştir. İş doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Buna göre, bireylerin iş doyumları ile psikolojik iyi oluşları ilişki içerisinde olduğu ve her iki değişkenin de birbirleriyle bağlantılı olduğu açıklanmıştır.

Doğru (2018) yaptığı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile algılanan stres, strese başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelediği ve Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinden 346 kadın, 217 erkek olmak üzere toplamda 563 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin psikolojik iyi oluş, stres, strese başa çıkma tarzları ve sosyal destek düzeylerinin eğitim görülen sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını bulmuştur. Elde edilen bulgular ayrıca cinsiyet açısından; erkek ve kadın öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir. Kadınların psikolojik iyi oluş ve aileden algılanan sosyal destek düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu; kadınların ve erkeklerin problem ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları saptanmıştır.

Kaplan (2018) yaptığı, eşlerin duygusal zekâlarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelediği ve İstanbul'da ikamet eden 377 evli kadın ve erkek üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal zekânın eşlerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediğini saptamıştır. Cinsiyet açısından; erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, eşlerin psikolojik iyi oluşlarında eğitim, meslek, gelir durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısının farklılaşmalara neden olduğunu da tespit edilmiştir.

Yılmaz (2016) yöneticilerin dönüştürücü liderlik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve kimi değişkenlere göre yordanmasını incelemek amacıyla yaptığı ve İstanbul ilinde görev yapan 322 okul yöneticisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, psikolojik iyi oluş değişkeninin, yöneticilerin dönüştürücü liderlik davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir.

Kolsallayan (2017) egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği düzeylerinin egzersiz katılım güdüleri üzerine etkilerini incelediği ve İzmir ilinde 18-65 yaş aralığında 296 kadın ve 236 erkek olmak üzere 532 gönüllü egzersiz yapan bireyle gerçekleştirdiği araştırmasında, içsel güdülenmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu belirlemiştir.

Vural, yetişkinlerde alçak gönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelediği ve 2015 yılında, İstanbul'da yaşayan 18-60 yaş arası 146'sı erkek ile 169'u kadın toplam 315 yetişkinle gerçekleştirdiği araştırmasında, alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında ve psikolojik iyi oluş ile dindarlık arasında anlamlı ilişkiler olmadığını saptamıştır. Öte yandan, psikolojik iyi oluş ile yaş, gelir durumu ve eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu tespit etmiştir (Vural 2016).

Kaplan (2016) evli bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarının, evlilik doyumlarına ve psikolojik iyi oluş durumlarına olan etkisini belirlemek amacıyla ve İstanbul ili Beyoğlu ilçesinde görüşülen 235'i kadın ve 150'si erkek olmak üzere toplam 385 evli birey ile yaptığı çalışmada, evli bireylerin cinsiyetlerinin, eğitim düzeylerinin, anne-baba ve eşlerinin eğitim düzeylerinin, toplumsal cinsiyet rol tutumları, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş bağlamında anlamlı fark oluşturduğunu saptamıştır. Yaş değişkeninin toplumsal cinsiyet rol tutumları, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş durumlarında anlamlı bir fark yaratmadığı sonuçlarına ulaşmıştır. Evli bireylerin eşitlikçi cinsiyet rolleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı, evlilik doyum düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Evlilik doyum düzeylerinin artması ise psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürdüğünü belirtmiştir.

Bulut (2018) üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği ve 2016-2017 yılı içerisinde İstanbul ilinin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören %66,7'si kadın %33,3'ü erkek toplam 747 öğrenci ile yaptığı araştırmasında, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğunu bulmuştur. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağını ortaya koymuştur.

Çevik (2017) düşük tehdidi olan ve olmayan gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerine etkisini incelediği ve Malatya Devlet Hastanesi Beydağı Kampüsü gebe polikliniklerine 15 Ocak 2017-15 Nisan 2017 tarihleri arasında başvuran gebelik haftası 20 ve altında olan 171 düşük riski olan gebe ve 171 düşük riski olmayan gebe ile yaptığı çalışmada, düşük riski olan gebelerin psikolojik iyi oluşunun düşük riski olmayan gebelerden daha düşük olduğunu saptamıştır. Düşük riski olan ve olmayan gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin artmasına ters orantılı olarak psikolojik iyi oluşlarının düştüğünü bulmuştur.

1.5.3. Psikolojik İyi Oluş Üzerine Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar

Ryff 1980'lerin sonunda toplam 321 kişi üzerinde yaptığı araştırmasında psikolojik iyi oluşla maneviyat, yaşam doyumu, benlik saygısı, duygusal denge ve içsel kontrol arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu; şans kontrolü ve depresyon ile arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca, kişilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde sağlık durumları ile finansal durumlarının etkili olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun yaş ve eğitim durumu ile ilişkisi ise zayıf bulunmuştur (Karaçam 2016).

Edwards ve diğ. (2004) spor ve egzersiz uygulamaları yapan kişilerde psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı ilişkisini inceledikleri araştırmalarında psikolojik iyi oluş ile fiziksel saygı arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Bir başka araştırma ise; Damasio ve diğ. (2013) ve Gil-Monte ve diğ. (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, öğretmenlerin toplumsal ve bireysel başarılarına etki eden önleyici ve koruyucu stratejiler incelenmiş ve araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi düşük öğretmenlerde iş veriminin azalabileceği sonucuna varmışır. Yine bir diğer araştırma; Dotse ve Asumeng (2014) Afrika kökenli bireylerin fiziksel saygı seviyeleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptıkları araştırmada, fiziksel saygı ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Son olarak; Rile ve diğ. (2015) akademik personelin psikolojik iyi oluş ve akademik iyimserlik düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmada, psikolojik iyi oluş ile akademik iyimserlik arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığını tespit etmişlerdir (Karaçam 2016).

2.AMAÇ

Bu çalışmanın amacı; Justfit spor salonu ve Myclub World spor salonuna gelen üyelerin iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesidir. Bu amaçla müzikli ve müziksiz aletli pilates uygulamalarına katılan üyelerin iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılık olup olmadığı ön test –işlem- son test yöntemiyle belirlenmeye çalışılmıştır.



3. YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Yöntemi

Araştırma deneysel boyutta, müdahale ve kontrol gruplu uygulanan ön test -işlem- son test desenine dayalı çalışmadır. Araştırma örneklemini müdahale ve kontrol grupları İstanbul Kadıköy Justfit spor salonu ve İstanbul Ataşehir Myclub World spor salonuna yeni başlayan ve hiç aletli pilates çalışmasına katılmamış üyelerden oluşmaktadır. Araştırmaya 18-55 yaş aralığında olan ve hiç aletli pilates çalışmasına katılmayan 22 müdahale ve 38 kontrol grubu olmak üzere toplam 60 kişi üye katılmıştır.

Gruplar	Deney İşlem	Uygulama	Deney İşlem
Müdahale grubu	Ön Test	İşlem (Müzikli aletli pilates egzersizleri)	Son Test
	22		22
Kontrol grubu	Ön Test	İşlem (Müziksiz aletli pilates egzersizleri)	Son Test
	38		38

Çizelge 3.1 Ön-Son Test Deney Deseni

3.1.1. Alınan izinler, uygulamada yer alacak üyelerin tespiti:

Araştırma örneklem seçilmeden önce tez başlığı kabulü ve 2018/361 numaralı Etik Kurul onayı alındıktan sonra kurumlardan yazılı izin alınmıştır. Araştırma izinleri sonrası Justfit ve Myclub World kulüplerine gidilerek aletli pilatese katılmak için yeni kaydolanlara araştırma hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Bilgilendirmede üyelere daha önce aletli pilatese katılmamış veya müzikli bir egzersiz programında yer almadıklarını sözel olarak ifade eden ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere onam formu imzalatılmıştır. Onam formu imzalayan ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen toplam 100 üyeye Sosyo-demografik özellikleri belirleyen 17 soruluk bilgi anketi; Diener, Scollon ve Lucas tarafından 2009'da geliştirilen 8 maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; Weiss, Dawis, England ve Lofquist tarafından 1967'de geliştirilen 20 ifadeden oluşan Minnesota İş Doyum Ölçeği; Balcı ve Yılmaz tarafından 2002'de geliştirilen 24 ifadeden oluşan İyimserlik Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek uygulamaları sonrası Bilgi anketinde yer

alan 14. Soruya verilen yanıtlar incelenmiş, bu soruya verilen yanıtlarda katıldıkları egzersiz branşının müzikli olup olmamasına göre ayıklamalar yapılmıştır. 100 ölçekten üyelerin 3'ü yoga, 12'si zumba, 25'ise mat pilates yaptıklarını belirttikleri için değerlendirme dışı bırakılmışlardır. Bu tarama sırasında müzikli herhangi bir egzersiz programında yer almadığını belirten toplam 60 üye araştırma kapsamına alınmıştır. Ölçek uygulamalarının yapıldığı süreçte tez tamamlama süresinin kısıtlılığı nedeniyle yeni üye kayıtları beklenmeden araştırma, 60 üye ile devam ettirilme kararı verilmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının belirlenmesinde; 17. Soruda “aletli pilates çalışmasının müzikli yapılmasını istermisiniz?” sorusuna verilen yanıtlara bakılarak “evet” yanıtı veren 22 kişi müdahale, “hayır” yanıtı vererek müzik istemediğini belirten 38 kişi kontrol grubu olarak alınmıştır. Toplamda 60 üye ile çalışma yürütülmüştür. Başlangıçta araştırmanın amacı açıklandıktan sonra araştırma için gönüllü olan 100 kişi müzik eşliğinde yürütülen herhangi bir spor branşında çalışmadığını belirtse de, ölçek doldurma işlemi sonrasında bilgi anketi incelendiğinde 100 gönüllü kişiden 3'ü yoga, 12'si zumba, 25'ise mat pilates olmak üzere toplamda 40 kişinin bir şekilde müzikli bir egzersiz programı içerisinde yer aldığı görüldüğünden araştırma dışı bırakılmıştır. 40 üyeden 28 üye müzikli çalışmaya devam etmek istediği için müdahale grubuyla birlikte alıştırmalara katılmasına izin verilmiştir. Ancak bu çalışmaya başlamadan önce müzik eşliğinde yürütülen herhangi bir egzersiz programına katılmış olan üyeler araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

3.1.2. Aletli pilates egzersiz programının oluşturulması

Aletli pilates egzersiz programı oluşturulurken, üyelerin 10 hafta süresince, haftada 2 gün ve birer saat olmak üzere, düzenli olarak katılım sağlayabilecekleri, ilgilerine hitap eden verimli bir egzersiz programı hazırlanmıştır. Araştırmada müdahale ve kontrol gruplarının verileri karşılaştırması yapılacağı için standart bir program hazırlanarak her iki gruba da aynı aletlerin aynı süre kullanıldığı bir egzersiz programı uygulanmıştır.

Müdahale grubunun, aletli pilates egzersiz uygulaması boyunca çalacak olan müziklerin belirlenmesi için literatür taraması yapılmış ve Johan Sebastian'ın “back the best of back”, Vivaldi'nin “four seasons”, Mozart'ın “la majör piyano K488”, Johan Pachelbel'in “Canon in D majör”, Gerorge Winston'ın “mannheim steamroller” isimli parçaları bir araya getirilerek 1 saatlik egzersiz seansı programına uygun şekilde, 1 saat boyunca kesintisiz olarak çalacak şekilde birleştirilmesinden oluşturulmuştur (Jenkins 2001, Knight ve Richad 2001, Kurt 2014, Özkalaycı 2015, Zimmerhan ve diğ. 1996).

Ön test uygulaması sonrası egzersiz programına katılacağı kesinleşmiş olan üyelere, uygulamanın içeriği ve kullanılacak olan müzik parçalarının nasıl seçildiği ve hangi parçalardan oluştuğu anlatılmış ve uygulamalara başlanmıştır. Egzersiz uygulamaları devam ederken, üyelerin kullanılan müzikler hakkında memnuniyet durumları sözel olarak sorulduğunda; kullanılan müziklerin uygulamasından olumlu dönüt alınması nedeniyle, müzikli egzersiz uygulamalarına devam edilmiştir.

3.1.3. Süreç

Aletli pilates egzersiz uygulamalarına başlanırken, üyelere hem yapılan araştırmanın hem de yapılan aletli pilates egzersizlerinin verimliliği açısından, uygulamalara düzenli gelmenin önemi vurgulanmış ve haftanın hangi 2 günü birer saat gelebilecekleri sorulmuş, alınan yanıtların ışığında gün ve saatler üyeler ile programlandırılmıştır.

3.1.4. Uygulama

Aletli pilates çalışmaları, Kadıköy Justfit spor salonu ve Ataşehir Myclub World spor salonunun aletli pilates stüdyolarında, bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Müdahale grubuna uygulanan aletli pilates egzersiz çalışmaları sırasında çalacak olan müzikler, bilgisayar yardımıyla egzersiz uygulamaları süresince dinletilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Demografik özelliklerin belirlenmesinde kullanılacak olan bilgi anketi

Üyelerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla literatür bilgiler ışığında uzman psikolog ve aynı zamanda tez danışmanı tarafından 17 sorudan oluşan Bilgi Anketi hazırlanmıştır.

3.2.2. İyimserlik Ölçeği

Balcı ve Yılmaz tarafından 2002 yılında üniversite öğrencilerinin iyimserlik durumlarını belirlemek için geliştirilmiş ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısı'nın .96 olduğu ortaya çıkmıştır. 4'lü likert tipi bir ölçek olarak geliştirilen İyimserlik Ölçeği 24 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin puanlaması her bir maddelerinin karşısında yer alan; (1) Benim gibi hiç değil, (2) Benim gibi değil, (3) Bazen benim gibi ve (4) Tam benim gibi seçeneklerinden birini seçerek işaretlenmektedir. Ölçekte 1, 6, 8, 9, 11 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük 24 puan, en yüksek ise 96 puan

alabileceklerdir. Yüksek puan alan bireyler 'iyimser' olarak düşünülmektedir. (Parmaksız, 2011).

3.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğ. tarafından 2010 yılında geliştirilmiş ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak ortaya çıkmıştır. Sekiz maddeden meydana gelen ölçek pozitif ilişkilerden yeterli hislerine, anlamlı ve hedefli bir hayata sahip olmaya kadar insan faaliyetlerinin gerekli maddelerini ifade etmektedir. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) olarak 1-7 şeklinde işaretlenmektedir. Maddeler olumlu olarak işaretlenmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum olarak işaretlenirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum olarak işaretlenirse) arasında farklılık göstermektedir. Fazla puan üyenin birçok psikolojik duruma eriştiğini ifade eder. Geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden meydana geldiği ve toplam varyansın %53 olduğu bulunmuştur. Maddelerin faktör yükleri .61 ile .77 arasında farklılık göstermektedir. (Telef, 2013)

3.2.4 İş Doyum Ölçeği

Weiss ve diğ. tarafından 1967 yılında geliştirilmiş ve Cronbach alfa Katsayısı 0,91 olarak tespit edilmiştir. Ölçek, beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekte, 1 puan hiç hoşnut değilim ile 5 puan çok hoşnutum olarak 1-5 şeklinde puanlanmaktadır. Ters puanlanan madde yoktur. Toplam puanlar üzerinden puanlandırma yapıldığında, içsel doyum durumundan alınabilecek en düşük puan 12 en yüksek puan 60'tır. Dışsal doyum durumundan alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan 40'tır. Genel iş doyumunu için ölçeğin tümünden alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100'dür. Ölçeğin toplam puanları üzerinden daha ayrıntılı bir değerlendirme yapılırsa; 20-36 puan aralığının hiç hoşnut olmama, 37-52 puan aralığının biraz hoşnut olma, 53-68 puan aralığının hoşnut olma, 69-84 puan aralığının çok hoşnut olma, 85-100 puan aralığının yüksek derece hoşnut olma durumunu ifade ettiği belirtilebilir (Çavuş, 2014)

3.3. Verilerin Analizi:

Araştırma sonuçları; deneysel boyutta, müdahale ve kontrol gruplu uygulanan ön test - işlem- son test desenine dayalı yöntem izlenmiş olup veriler SPSS 21.0 paket programında istatistiksel açıdan analiz edilmiştir. Müdahale ve kontrol grupları arasında ön test ve son testler yönünden bir fark olup olmadığı, fark var ise bulunan bu farkın anlamlı olup olmadığı değerlendirildiğinde; normal dağılıma uymadıkları için Mann Witney-U Testi

uygulanmıştır. Müdahale ve Kontrol gruplarının her biri kendi içinde ön test ve son test yönünden bir değişim gösterip göstermedikleri değişim var ise bunun anlamlı olup olmadığı değerlendirildiğinde; yine normal dağılıma uymadıkları için Wilcoxon Signed Ranks Test (iki eş arasındaki farkın önemlilik testi) kullanılarak sonuçlar analiz edilmiştir. Bilgi formunda yer alan ve araştırma kapsamında bulunan bireylerin demografik özellikleri de yüzdeler olarak alınmıştır. Tüm bu istatistiksel analizlere bulgular bölümünde yer verilmiştir.



4. BULGULAR

Araştırmaya katılan üyelerin sosyo demografik özelliklerine ilişkin yüzdelik dağılımları Çizelge 4.1’de gösterilmiştir. Çizelge 4.1’de cinsiyet değişkenine bakıldığında; müdahale grubunda 16’nın (72,7) kadın, 6’nın (27,3) erkek olduğu, kontrol grubunda ise 32’nin (84,2) kadın, 6’nın (15,8) erkek olduğu görülmüştür.

Üyelerin yaş değişkenine bakıldığında müdahale grubunda 2’nin (9,1) 18-25 yaş aralığında, 3’ün (13,6) 26-30 yaş aralığında, 3’ün (13,6) 31-35 yaş aralığında, 5’in (22,7) 36-40 yaş aralığında, 6’nın (27,3) 41-45 yaş aralığında, 3’ün (13,6) 46-50 yaş aralığında olduğu, kontrol grubunda ise 4’ün (10,5) 18-25 yaş aralığında, 14’ün (36,8) 26-30 yaş aralığında, 5’in (13,2) 31-35 yaş aralığında, 6’nın (15,8) 36-40 yaş aralığında, 4’ün (10,5) 41-45 yaş aralığında, 3’ün (7,9) 46-50 yaş aralığında, 2’nin (5,3) 51-55 yaş aralığında olduğu görülmüştür.

Eğitim değişkenine bakıldığında ise; müdahale grubunda 3’ün (13,6) lise ,16’nın (72,7) lisans, 3’ün (13,6) yüksek lisans mezunu olduğu, kontrol grubunda ise; 5’in (13,2) lise, 28’in (73,7) lisans, 3’ün (7,9) yüksek lisans, 2’nin (5,3) doktora mezunu olduğu görülmüştür.

Medeni durum değişkenine göre müdahale grubunda 9’un (40,9) evli, 13’ün (59,1) bekar olduğu, kontrol grubunda ise 22’nin (57,9) evli, 16’nın (42,1) bekar olduğu tespit edilmiştir.

Çocuk durumu değişkenine baktığımızda; müdahale grubunda 8’in (36,4) var, 14’ün (63,6) yok olduğu, kontrol grubunda ise 19’un (50,0) var, 19’un (50,0) yok olduğu sonucuna varılmıştır.

Çocuk sayısı değişkeni’nde ise, müdahale grubunda 2’nin (9,1) 1 çocuk, 5’in (22,7) 2 çocuk, 1’in (4,5) 3 çocuk, sayısı olduğu, kontrol grubunda ise, 6’nın (15,8) 1 çocuk, 7’nin (18,4) 2 çocuk, 4’ün (10,5) 3 çocuk, 2’nin (5,3) 4 ve üzeri çocuk sayısına sahip olduğu görülmüştür.

Gelir durumu değişkenine göre ise; müdahale grubunda 1’in (4,5) 2000 tl ve altı, 2’nin (9,1) 2001Tl-2500Tl arası, 3’ün (13,6) 3000Tl-3500Tl arası, 16’nın (72,7) 3500 Tl ve üzeri gelir durumuna sahip olduğu, kontrol grubunda ise, 5’in (13,2) 2000Tl ve altı, 1’in (2,6) 2001Tl-2500Tl arası, 6’nın (15,8) 2500Tl-3000Tl arası, 5’in (13,2) 3000Tl-3500Tl arası, 21’in (55,3) 3500Tl ve üzeri gelir durumuna sahip olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.1. Araştırmaya Katılan Üyelerin Sosyo-Demografik Değişkenine İlişkin Yüzdeler Değerleri

Değişkenler		Müdahale grubu		Kontrol grubu	
		N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	16	72,7	32	84,2
	Erkek	6	27,3	6	15,8
Yaş	18-25	2	9,1	4	10,5
	26-30	3	13,6	14	36,8
	31-35	3	13,6	5	13,2
	36-40	5	22,7	6	15,8
	41-45	6	27,3	4	10,5
	46-50	3	13,6	3	7,9
	51-55			2	5,3
Eğitim	İlköğretim				
	Lise	3	13,6	5	13,2
	Lisans	16	72,7	28	73,7
	Yüksek Lisans	3	13,6	3	7,9
	Doktora			2	5,3
Medeni Durumu	Evli	9	40,9	22	57,9
	Bekar	13	59,1	16	42,1
Çocuk Durumu	Var	8	36,4	19	50,0
	Yok	14	63,6	19	50,0
Çocuk Sayısı	1 çocuk	2	9,1	6	15,8
	2 çocuk	5	22,7	7	18,4
	3 çocuk	1	4,5	4	10,5
	4 ve üzeri			2	5,3
Gelir Durumu	2000 TL ve altı	1	4,5	5	13,2
	2001 TL-2500 TL	2	9,1	1	2,6
	2500 TL-3000 TL			6	15,8
	3000 TL-3500 TL	3	13,6	5	13,2
	3500 TL ve üzeri	16	72,7	21	55,3

Çizelge 4.2’de araştırmaya katılan üyelerin, meslek değişkenine baktığımızda, müdahale grubunda 2’nin (9,1) mühendislik, 3’ün (13,6) sağlık, 4’ün (18,2) eğitim grubu, 4 ün (18,2) ekonomi, 1’in (4,5) yönetim, 2’nin (9,1) sosyal, 6’nın (27,3) diğer meslek grubun sahip olduğu, kontrol grubunda ise 3’ün (7,9) mühendislik, 3’ün (7,9) sağlık, 11’in (28,9) eğitim grubu, 7’nin (18,4) ekonomi, 2’nin (5,3) yönetim, 4’ün (10,5) sosyal, 8’in (21,1) diğer meslek grubuna sahip olduğu bulunmuştur.

Çalışma durumuna baktığımızda, müdahale grubunda 16’nın (72,7) çalışıyor, 6’nın (27,3) yarı zamanlı çalışıyor olduğu, kontrol grubuna baktığımızda ise, 25’in (65,8) çalışıyor, 13’ün (34,2) yarı zamanlı çalışıyor durumunda olduğu görölmüştür.

Çalışma yılı değişkenine baktığımızda, müdahale grubunda 1’in (4,5) 1 yıldan az, 2’nin (9,1) 1 yıl- 3 yıla kadar, 3’ün (13,6) 3 yıl- 5 yıla kadar, 2’nin (9,1) 5 yıl- 7 yıla kadar, 2’nin (9,1) 7 yıl- 9 yıla kadar, 2’nin (9,1) 9 yıl- 11 yıla kadar, 10’un (45,5) 11 yıl ve üzeri çalışma yılına sahip olduğu, kontrol grubuna baktığımızda ise, 2’nin (5,3) 1 yıldan az , 6’nın (15,8) 1 yıl- 3 yıla kadar, 6’nın (15,8) 3 yıl- 5 yıla kadar, 5’in (13,2) 5 yıl- 7 yıla kadar, 5’in (13,2) 7 yıl- 9 yıla kadar, 5’in (13,2) 9 yıl- 11 yıla kadar, 9’un (23,7) 11 yıl ve üzeri çalışma yılına sahip olduğu görölmüştür.

Çizelge 4.2. Katılımcıların İş ve Mesleki Durumlarına İlişkin Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler		Müdahale Grubu		Kontrol Grubu	
		N	%	N	%
Meslek	Mühendislik	2	9,1	3	7,9
	Sağlık	3	13,6	3	7,9
	Eğitim Grubu	4	18,2	11	28,9
	Ekonomi	4	18,2	7	18,4
	Yönetim	1	4,5	2	5,3
	Sosyal	2	9,1	4	10,5
	Diğer	6	27,3	8	21,1
Çalışma Durumu	Çalışıyor	16	72,7	25	65,8
	Yarı zamanlı	6	27,3	13	34,2
Çalışma Yılı	1 yıldan az	1	4,5	2	5,3
	1 yıl-3 yıla kadar	2	9,1	6	15,8
	3 yıl-5 yıla kadar	3	13,6	6	15,8
	5 yıl-7 yıla kadar	2	9,1	5	13,2
	7 yıl-9 yıla kadar	2	9,1	5	13,2
	9 yıl-11 yıla kadar	2	9,1	5	13,2
	11 yıl ve üzeri	10	45,5	9	23,7

Çizelge 4.3'e bakıldığında; araştırmaya katılan üyelerin düzenli spor yapma değişkenine bakıldığında müdahale grubunun 15'in (68,2) var, 7'nin (31,8) yok durumunda olduğu, kontrol durumuna bakıldığında ise 25'in (65,8) var, 13'ün (34,2) yok durumunda olduğu görülmüştür.

Düzenli spor yapıyorsa spor yapma yılına baktığımızda, müdahale grubunun 3'ün (13,6) 1 yıl- 3 yıla kadar, 4'ün (18,2) 3 yıl- 6 yıla kadar, 1'in (4,5) 6 yıl- 9 yıla kadar, 7'nin (31,8) 12 yıl ve daha fazlası spor yapma yılına sahip olduğu, kontrol grubunda ise, 3'ün (7,9) 1 yıl altı, 11'in (28,9) 1 yıl- 3 yıla kadar, 9'un (23,7) 3 yıl- 6 yıla kadar, 1'in (2,6) 6 yıl- 9 yıla kadar, 1'in (2,6) 9 yıl – 12 yıla kadar düzenli spor yapma yılına sahip olduğu görülmüştür.

Yaptığı spor branşı değişkenine göre ise, müdahale grubunun 6'nın (27,3) yüzme, 3'ün (13,6) boks, 2'nin (9,1) futbol, 3'ün (13,6) atletizm 1'in (4,5) binicilik branşına sahip olduğu, kontrol grubunda ise, 14'ün (36,8) yüzme, 1'in (2,6) boks, 3'ün (7,9) futbol, 7'nin (18,4) atletizm spor branşına sahip olduğu görülmüştür.

Son 6 aydır düzenli spor yapma değişkenine baktığımızda müdahale grubunun 12'nin (54,5) evet, 3'ün (13,6) hayır cevabını verdiğini, kontrol grubunun ise 19'un (50,0) evet, 6'nın (15,8) hayır cevabını verdiği görülmüştür.

Son 6 ay'da aletli pilatese katılma durumuna baktığımızda ise, müdahale grubunun 22'nin (100,0) hayır, kontrol grubuna baktığımızda ise 38'in (100,0) hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir.

Aletli pilates çalışmasında müzik isteme durumuna baktığımızda 22'si (100,0) evet, 38'i (100,0) hayır cevabını vermiştir.

Çizelge 4.3. Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına İlişkin Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler		Müdahale Grubu		Kontrol Grubu	
		N	%	N	%
Düzenli spor yapma durumu	Var	15	68,2	25	65,8
	Yok	7	31,8	13	34,2
Düzenli spor yapıyorsa spor yapma yılı	1 yıl altı			3	7,9
	1 yıl-3 yıla kadar	3	13,6	11	28,9
	3 yıl- 6 yıla kadar	4	18,2	9	23,7
	6 yıl- 9 yıla kadar	1	4,5	1	2,6
	9 yıl-12 yıla kadar			1	2,6
	12 yıl ve fazlası	7	31,8		
Yaptığı spor branşı	Yüzme	6	27,3	14	36,8
	Boks	3	13,6	1	2,6
	Futbol	2	9,1	3	7,9
	Atletizm	3	13,6	7	18,4
	Binicilik	1	4,5		
Son 6 aydır düzenli spor yapıyor mu?	Evet	12	54,5	19	50,0
	Hayır	3	13,6	6	15,8
Son 6 ay aletli pilatese katılma durumu	Evet				
	Hayır	22	100,0	38	100,0
Aletli pilates çalışmasında müzik isteme	İstiyor	22	100,0		
	İstemiyor			38	100,0

Çizelge 4.4'e bakıldığında müdahale ve kontrol gruplarının her birinin kendi içinde ön test ve son testler açısından karşılaştırıldığında; müdahale grubunun iyimserlik ölçeği ön test puanları $76,63 \pm 12,11$, son test puanları ise $86,59 \pm 7,19$ olduğu, müdahale grubuna ait iyimserlik ölçeği ön test-son test puanları istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ileri derecede anlamlı bulunmuştur. ($P = ,000$, $p < 0,05$). Yine çizelge 4'te kontrol grubuna ait ön test karşılaştırılmalarına bakıldığında kontrol grubunun iyimserlik ön test puanı $67,86 \pm 13,90$ iken son test puanının $69,44 \pm 13,72$ olduğu görülmüştür. Bu puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan ileri derecede anlamlı olduğu görülmüştür. ($P = ,000$, $P < 0,05$).

İş doyumu ölçeğinden müdahale ve kontrol gruplarına ait ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında; müdahale grubunun ön test puanları $69,09 \pm 12,94$, son test puanları $72,54 \pm 12,90$ olduğu, müdahale grubuna ait iş doyumu ölçeği ön test-son test puanları istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ileri derecede anlamlı bulunmuştur. ($P = ,000$, $p < 0,05$), kontrol grubuna ait ön test puanlarının karşılaştırılmasına bakıldığında iş doyumu ön test puanları $63,05 \pm 11,75$ iken son test puanının $64,97 \pm 11,94$ olduğu görülmüştür. Bu puan ortalamalar karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan ileri derecede anlamlı olduğu görülmüştür. ($P = ,000$, $P < 0,05$).

İyi oluş ölçeğinden müdahale ve kontrol gruplarına ait ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında; müdahale grubunun ön test puanları $46,09 \pm 9,34$, son test puanları $52,86 \pm 5,30$ olduğu, müdahale grubuna ait iyi oluş ölçeği ön test-son test puanları istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ileri derecede anlamlı bulunmuştur. ($P = ,000$, $P < 0,05$). Kontrol grubuna ait ön test puanlarının karşılaştırılmasına bakıldığında iyi oluş ön test puanları $41,76 \pm 8,94$ iken son test puanının $44,15 \pm 8,90$ olduğu görülmüştür. Bu puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan ileri derecede anlamlı olduğu görülmüştür. ($P = ,000$, $P < 0,05$).

Çizelge 4.4 Kontrol ve müdahale gruplarının kendi içerisinde ön test-son test karşılaştırılması (wilcoxon signed rank test)

Uygulanan ölçekler		Müdahale			Kontrol		
		N					
		22			38		
		Sıra Ort.	Sıra Top.	Ort+Ss	Sıra Ort.	Sıra Top.	Ort+Ss
İyimserlik	Ön Test	11,50	253,00	76,63±12,11	15,74	425,00	67,86±13,90
	Son Test	,00	,00	86,59±7,19	5,00	10,00	69,44±13,72
P				,000			,000
İş Doyumu	Ön test	10,00	190,00	69,09±12,94	18,15	544,50	63,05±11,75
	Son test	,00	,00	72,54±12,90	5,50	16,50	64,97±11,94
P				,000			,000
İyi Oluş	Ön test	11,00	231,00	46,09±9,34	18,54	630,50	41,76±8,94
	Son test	,00	,00	52,86±5,30	17,75	35,50	44,15±8,90
P				,000			,000

Çizelge 4.5'e bakıldığında müzikli ve müziksiz aletli pilates çalışmalarının iyimserlik, iş doyumunu ve psikolojik iyi oluş ölçekleri puan ortalamalarının, müdahale ve kontrol grupları açısından karşılaştırılmalarına bakıldığında, iyimserlik ölçeğinin ön test puan ortalamasına bakıldığında müdahale grubunun puan ortalaması 38,07 (837,50), kontrol grubunun ise 26,12 (992,50) olduğu görülmüştür. Bu puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. ($P=0,011$, $P<0,05$). İyimserlik ölçeği son testler açısından bakıldığında ise; müdahale grubunda 44,00 (968), kontrol grubunda ise 22,68 (862) olduğu, bu sonuçlar analiz edildiğinde istatistiksel açıdan ileri derecede anlamlı olduğu görülmüştür ($P=,000$, $P<0,05$).

İş doyumunu ölçeğinin ön test puan ortalamasına bakıldığında müdahale grubunun puan ortalaması 36,20 (796,50), kontrol grubunun ise 27,20 (1033,50) olduğu görülmüştür. Bu puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur. ($P=0,054$, $P>0,05$). İş doyumunu ölçeği son testler açısından bakıldığında ise; müdahale grubunda 37,02 (814,50), kontrol grubunda ise 26,72 (1015,50) olduğu, bu sonuçlar analiz edildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. ($P=0,028$, $P<0,05$).

İyi oluş ölçeğinin ön test puan ortalamasına bakıldığında müdahale grubunun puan ortalaması 38,02 (836,50), kontrol grubunun ise 26,14 (993,50) olduğu görülmüştür. Bu puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. ($P=0,011$, $P<0,05$). İyi oluş ölçeği son testler açısından bakıldığında ise; müdahale grubunda 43,91 (966,00), kontrol grubunda ise 22,74 (864,00) olduğu, bu sonuçlar analiz edildiğinde istatistiksel açıdan ileri derecede anlamlı olduğu görülmüştür. ($P=,000$, $P<0,05$).

Çizelge 4. 5. Müzikli ve müziksiz aletli pilates uygulamalarının sonuçlarının müdahale ve kontrol grubu açısından karşılaştırılması (Man whitney U testi)

Uygulanan ölçekler		Müdahale		Kontrol		U	P
		Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
İyimserlik	Ön Test	38,07	837,50	26,12	992,50	251,50	,011
	Son Test	44,00	968,00	22,68	862,00	121,00	,000
İş Doyumu	Ön test	36,20	796,50	27,20	1033,50	229,500	,054
	Son test	37,02	814,50	26,72	1015,50	274,500	,028
İyi Oluş	Ön test	38,02	836,50	26,14	993,50	252,50	,011
	Son test	43,91	966,00	22,74	864,00	123,0	,000

5. TARTIŞMA

Yapılan çalışma bulgularına bakıldığında müdahale ve kontrol grubu açısından, iyimserlik ölçeğinin ön testlerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç, her iki grubun ön testlerde farklı iyimserlik duygusuna sahip olduğunu göstermektedir. Son test sonuçlarında da ileri derecede anlamlı farklılık görülmüş ve müzikli uygulanan aletli pilates programı sonrası son testlerde ön testlere oranla puanlarda artış olmuştur. Bu yükselen puan farkının anlamlı derecede yüksek çıkması, kontrol grubundaki ön testlere oranla son testlerdeki yükselmenin müdahale grubuna göre daha az olması, müdahale ve kontrol gruplarının puan ortalamaları arasındaki farkın da ileri derecede anlamlı bulunması müzikli çalışmanın aletli pilateste iyimserlik duygusunun artışında daha etkili olduğunu göstermiştir. Kontrol grubundaki iyimserlik puan artışı; aletli pilates yapmanın iyimserlik duygusunu artırmada olumlu etkisi olsa da müzikli çalışmanın çok daha etkili olduğunu ve aletli pilatesin müzikli yapılmasının iyimserlik duygusunu artırmada önemli olduğunu göstermiştir. Literatür çalışmalarına bakıldığında iyimserliğin, bilişsel çarpıtma, öz yeterlilik, güven, öz saygı, öznel iyi oluş durumlarında etkili olduğunu gösteren çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür (Çoban ve Demirtaş 2011, Eryılmaz ve diğ. 2011, Türküm 2001). Literatür bilgileri ışığında araştırma bulguları yorumlandığında müzik uygulamalarının uyku kalitesini artırma, yalnızlık hissini azaltma gibi sonuçları göz önüne alındığında olumlu etki yaptığı düşünülmüştür (Altan 2011, Kurt 2014, Öğüt 2014).

Suata, 2018'de kadın konukevlerinde kalan 40 kadına uyguladığı, 8 haftalık pilates egzersizlerinin, kadın konukevinde kalan şiddet mağduru kadınların bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi adlı çalışmasında, travma yaşamış kadınların pilates egzersizleri yapmasıyla 'psikolojik dayanıklılık, kendine güvenli yaklaşım, benlik algısı, iyimser yaklaşım' duygularının geliştiğinden söz edilmiştir. Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

İyimser bireylerin müziği duygusal olarak kullanma eğiliminde olduğu, stres ve iyimserlik arasında olumsuz yönde bir ilişki olsada müzik kullanımını bağımsız olarak etkilediği, senkronize müziğin daha iyi performansa yol açacağı, yumuşak, yavaş müziğin submaksimal egzersiz sırasında fizyolojik ve psikolojik uyarılmayı azalttığı ve dayanıklılık performansını arttırdığı, yine müzik terapisinin bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlığını iyileştiren etkileri olabileceğini belirten çalışma sonuçlarına (Copeland ve Brenda 1991,

Getz ve diğ. 2014, Koelsch 2009, Simpson ve Karegeorghis 2006) bakıldığında müziğin yaşamı olumlu yönde etkilemesiyle bu sonucun alınmış olabileceği düşünülmüştür.

Müzikli ve müziksiz yapılan aletli pilates uygulamalarının müdahale ve kontrol grubu açısından iş doyumu ölçeğinin ön test sonuçlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuç her iki grubun ön testlerinde benzer iş doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Son test sonuçlarında ise müdahale ve kontrol gruplarının puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç, müziğin iş doyumu açısından önemli katkı sunduğunu göstermiştir. Müzikli aletli pilates programı uygulama sonrası son testlerde müdahale ve kontrol gruplarının puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. İş doyumu ölçeği müdahale grubunun puan ortalamalarında ön testlere oranla son testlerde anlamlı derecede yükselme olması, kontrol grubundaki puan ortalamalarında ise ön testlere oranla son testlerde yükselme olsa da bu artışın müdahale grubuna göre daha az olması, müzikli çalışmanın aletli pilateste iş doyumu duygusunun artışında daha etkili olduğunu göstermiştir. Kontrol grubundaki iş doyumu puan artışının da aletli pilates yapmanın iş doyumu duygusunu artırmada olumlu etkisi olduğunu, ancak her ne kadar müziksiz aletli pilates iş doyumuna olumlu etki etse de müzikli çalışmanın çok daha etkili olduğu ve yapılan aletli pilatesin müzikli yapılmasının iş doyumu duygusu açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Literatür çalışmalarına bakıldığında, iş doyumunun hizmet süresi, kariyerde ilerleme, doğru işi seçtiğini düşünme, çalışma alanı, yönetim anlayışı, alt-üst ilişkiler, işten hoşlanma, çalışma koşulları, ücret, işe karşı hassasiyet gibi durumlarda etkili olduğu ifade edilmiştir (Eğimli 2009, Sevimli ve İşcan 2005). Literatür bilgiler ışığında araştırma bulguları yorumlandığında sporun, stresle başa çıkma, yaşam kalitesi, genel sağlık üzerinde etkisi olduğunu gösteren çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür (Angın 2012, Bulguroğlu 2015, Suata 2018). Müziğin anksiyete ve ajitasyonu azaltma, huzur hissi, kaygı ve stres düzeylerinin düşmesi gibi durumlarda etkili olduğu ve sporun da iş doyumunu arttırmada da etki yarattığı, ayrıca müziğin hızlı ve yavaş ritimli dinlenmesinin algılanan efor durumunda değişim yarattığına ilişkin (Doğan 1999, Göktepe 2018, Karadeniz 2017, Karegeorghis 2009, Polat 2014, Thakur ve Yardi 2013) literatür bilgileriyle araştırma bulguları göz önüne alındığında; müziğin olumsuz duyguları gidermesi nedeniyle iyimserlik puanlarında da iyileşme sağlanması sonucunda olumlu duygular oluşarak iş doyumu artışı sağladığı düşünülmüştür.

Çizelge 4. 5. Müzikli ve müziksiz aletli pilates uygulamalarının sonuçlarının müdahale ve Kontrol grubu açısından karşılaştırılması (Man whitney U testi)

Uygulanan ölçekler		Müdahale		Kontrol		U	P
		Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
İyimserlik	Ön Test	38,07	837,50	26,12	992,50	251,50	,011
	Son Test	44,00	968,00	22,68	862,00	121,00	,000
İş Doyumu	Ön test	36,20	796,50	27,20	1033,50	229,500	,054
	Son test	37,02	814,50	26,72	1015,50	274,500	,028
İyi Oluş	Ön test	38,02	836,50	26,14	993,50	252,50	,011
	Son test	43,91	966,00	22,74	864,00	123,0	,000

Müzikli ve müziksiz yapılan aletli pilates uygulamalarının müdahale ve kontrol grubu açısından, psikolojik iyi oluş ölçeği ön test sonuçları açısından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç, her iki grubun ön testlerinde farklı psikolojik iyi oluş duygusuna sahip olduklarını göstermektedir. Son test sonuçlarına bakıldığında ise, müdahale ve kontrol grupların son test puanları karşılaştırıldığında aradaki farkın ileri derecede anlamlı olduğu görülmüştür. Çizelge 4.5’de yer alan müdahale ve kontrol gruplarının her bir grubun Psikolojik İyi oluş testinden aldıkları puanları karşılaştırıldığında; ön test puan ortalamaları kontrol grubunda iyi oluş duygusu aleyhine düşerken; müdahale grubunda son testlerde iyi oluş duygusu olumlu açıdan yükselme göstermiştir. Bulunan bu sonuçlar yorumlanacak olunursa; müzikli aletli pilates çalışması yapılan müdahale grubu puanlarının olumlu yönde yükselmesi, müziksiz aletli pilates çalışılan kontrol grubunda ise tersine iyi oluş puanlarının olumsuz açıdan düşmesi, ayrıca müdahale ve kontrol grupları açısından bu sonuçlar karşılaştırıldığında da aradaki farkın anlamlı bulunması müzikli çalışmanın duygu durumunun iyileşmesinde olumlu etki yarattığı söylenebilir.

Literatür çalışmalarına bakıldığında psikolojik iyi oluşun, fiziksel sağlık, içsel güdülenme, sahip olunan değerler, duygusal farkındalık, duyguları ifade etme üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Bulut 2018, Kolsallayan 2017, Kuyumcu 2012, Yılmaz 2013). Ayrıca

müziğin de; depresyon ve genel psikopatoloji düzeylerini azalttığı ve işlevsel iyileşmeyi arttırdığı, gündelik yaşamda dinlenen müzik türlerinin de bireyleri psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisinin olduğunu (Özgenel 2018, Sezer 2013) sporun ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine önemli oranda pozitif bir etkisinin olduğu, müziğin 20 dk'lık bir sub-maximal döngü görevi üzerindeki etki yarattığı, asenkron motivasyonel müziğin supramaximal egzersizler üzerinde etkili olduğu ve katılımcıların müzikten olumlu şekilde etkilendiği motivasyon seviyelerinin arttığı ve anaerobik performanslarda olumlu bir etki yarattığı ileri sürülmüştür (Elliott ve diğ. 2005, Hutchinson ve diğ. 2011, Sezer 2011).

Gerek araştırma sonuçları ve gerekse literatür bilgileri göz önüne alındığında; müziğin sportif çalışmalar ve dolayısıyla da psikolojik açıdan iyi oluş üzerine olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.1. Sınırlılıklar

- Araştırmanın evreni; İstanbul ili, Kadıköy’de bulunan Justfit spor salonu ve Ataşehir’de bulunan Myclub World spor salonu üyeleri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın müdahale grubu; Kadıköy’de bulunan Justfit spor salonu ve Ataşehir’ de bulunan Myclub World spor salonuna yeni üye olan ve müzikli aletli pilates uygulamalarına gönüllü olarak katılmak isteyen 22 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmanın kontrol grubu; Kadıköy’de bulunan Justfit spor salonu ve Ataşehir’de bulunan Myclub World spor salonuna yeni üye olan ve müziksiz aletli pilates uygulamalarına gönüllü olarak katılmak isteyen 38 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırma iyimserlik, psikolojik iyi oluş, iş doyumunu ön test ve son test karşılaştırmaları ile sınırlıdır.
- Araştırma müdahale ve kontrol grubu karşılaştırmaları ile sınırlıdır.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, Kadıköy’de bulunan Justfit Spor salonu ve Ataşehir’de bulunan Myclub World spor salonuna yeni kaydolan üyelerine müzikli ve müziksiz uygulanan aletli pilates egzersizlerinin; iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş durumları ön test – işlem- son test yöntemiyle test edilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, müzikli ve müziksiz yapılan aletli pilates egzersizlerinin iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş durumları üzerinde etkili olduğu ancak müzikli yapılan aletli pilates egzersizlerinin, müziksiz yapılan aletli pilates egzersizlerine göre çok daha etkili olduğu görülmüştür.

Elde edilen bu sonuca göre hem müzikli hem de müziksiz yapılan aletli pilates egzersizlerinin iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş durumlarını olumlu yönde etkilediği, ancak müzikli yapılan aletli pilates egzersizlerinin, müziksiz yapılan aletli pilates egzersizlerine göre duyu durumunu olumlu yönde daha fazla etkilediğine ilişkin yeterli kanıtların ortaya konulduğu düşünülmüştür.

Aletli pilates egzersiz programı 10 hafta boyunca 20 ders olarak planlanan ve uygulamalar öncesi standart bir program dahilinde müdahale ve kontrol grubuna aynı şekilde uygulanan müzikli aletli pilates ve müziksiz uygulanan aletli pilates egzersizlerinin; iyimserlik, iş doyumunu ve iyi oluş üzerinde müdahale ve kontrol grubunda etkili olduğu belirlenmiştir.

Ön test –işlem- son test yöntemi ile tekrarlı ölçüm deseninde geliştirilen müzikli ve müziksiz aletli pilates egzersiz uygulamaları ile iş doyumunu, iyimserlik, psikolojik iyi oluş durumlarında olumlu yönde bir artış görülmüştür.

Yapılan analiz sonucunda; iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş durumlarında yüksek derecede iyileşme olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın sonuçları düşünüldüğünde, aşağıdaki öneriler yapılabilir.

1) Serbest zamanlarında spor salonuna kayıt olan üyelerin; iş doyumunu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş durumları bakımından müzikli uygulanan aletli pilates egzersizlerinin daha fazla olumlu etki yarattığı anlatılarak aletli pilates uygulamalarının müzikli yapılması teşvik edilebilir.

2) Değişik ölçeklerle, üyelerin farklı psikolojik özellikler üzerinde müziğin etkisi ölçülebilir.

3)Müzikli-müziksiz aletli pilates yanısıra aletli pilates uygulaması dışındaki sporlarla karşılaştırma yapılabilir.



KAYNAKLAR DİZİNİ

Acar R. Mardin il bölgesinde okullardaki sosyal etkinliklerin (tiyatro, müzik, spor, dans, şenlikler) lise dönemi ergen (14-18 yaş) kişiliğe etkileri. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2017.

Akçeşme F. Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017

Akkaş B. Ameliyathane hemşirelerinin iş doyumunu ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cerrahi Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı, 2018.

Altan N. Huzurevinde kalan yaşlılarda pasif müzikoterapinin uyku kalitesine etkisi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı, 2011.

Angın E. Postmenopozal osteoporozlu kadınlarda pilates egzersizlerinin kemik mineral yoğunluğu, fiziksel performans ve yaşam kalitesi üzerine etkileri. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.

Artemiz B. Ergenlerin farklı müzik türlerine ilişkin ilgileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji 2009.

Aşık NA. Çalışanların iş doyumunu etkileyen bireysel ve örgütsel faktörler ile sonuçlarına ilişkin kavramsal bir değerlendirme. *Türk İdare Dergisi*. 2010; (467): 31-51.

Atalan B. D. Öğretim elemanlarının mobbinge maruz kalma düzeylerinin iş doyumuyla ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, 2017.

Avcı D. Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2009.

Avşaroğlu S, Deniz ME, Kahraman A. Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2005; (14): 115-129.

Bacanlı F, Ercan L. Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2006; 3 (25). <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/330> (Erişim: 12 Şubat, 2019).

Balcı S, Yılmaz M. İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2002; 14 (55)

Başak BE. Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. Doktora tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012.

Başaran M. Okul yöneticilerinin yönetim biçimleri ile öğretmenlerin iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Baydağ C. Malkoç T. Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecinde Verilen Müzik Eğitiminin, Müzikal Motivasyon, Müziksel İlgi ve Müzik Yaşantılarına Etkisi. Uluslararası Müzik ve Sahne Sanatları Sempozyumu Bildiriler Kitabı 24-26 Eylül, Zonguldak, 2013.

Blažević I, Vidulin S, Trajkovski B. The efficiency of exercising pilates to different music genres. *Sport Science* 2015; 8(2): 16-25. <https://www.academia.edu/people/search?utf8=%E2%9C%93&q=pilates+music> (Erişim: 08 Şubat, 2019).

Bozkurt Ö, Bozkurt İ. İş tatminini etkileyen işletme içi faktörlerin eğitim sektörü açısından değerlendirilmesine yönelik bir alan araştırması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 2008; 9(1): 1-18. <http://journal.dogus.edu.tr/index.php/duj/article/view/75/90> (Erişim: 31 Ocak, 2019).

Bölükbaşı A. Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolü. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2017.

Bölükbaşı K. İş doyumu ve örgütsel bağlılık açısından beyaz yakalı personelde farklılaşma: seramik sektöründe bir uygulama. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, 2014.

Bryan M, Hawson S. The Benefits of Pilates Exercise in Orthopaedic Rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics*, 18(1): 126-129, 2003.

Bulguroğlu Hİ. Multipl skleroz'lu hastalarda mat pilates ve aletli pilates eğitiminin denge, kuvvet, mobilite, yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.

Bulut S. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2018.

Cantergi D., Melo M., Silva Y. EMG analysis of a pilates exercise. https://www.academia.edu/1417083/EMG_Analysis_of_a_Pilates_Exercise (Erişim: 21 Ocak, 2019). Academia Ağ Sitesi

Copeland BL, Franks BD. Fon müziğinin türlerinin ve yoğunluğunun koşu bandının dayanıklılığına etkisi. *Spor Hekimliği ve Fiziksel Uygunluk Dergisi*. 1991; 31(1): 100-103

Çavuş S, Abdılđaev M. Kırgızistan devlet üniversitelerinde çalışan öğretim elemanlarının iş doyumu. *Turkish journal of education*. 2014; 3(3): 11-24 <https://dergipark.org.tr/turje/issue/17345/181084> Ulaşım (28 Mayıs, 2019)

Çevik S. Düşük tehdidi olan ve olmayan gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş hali üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, 2017.

Çoban F. Kamu ve özel kurumlarda çalışan kişilerin mesleki doyum ve yaşam doyumlarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.

Çoban D, Demirtaş H. (2011). Okulların akademik iyimserlik düzeyi ile öğretmenlerin örgütsel bağlılığı arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 17(3), 317-348.

Damásio BF, Melo RL, Silva JPD. Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. 2013; 23(54):73-82.

Demir R. Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2017.

Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C ve diğ. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 2010; 97(2): 143-156.

Dikmen A. A. (1995). *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi*. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/42/473/5449.pdf>

Doğan B, Morali S. Üniversite öğretim elemanı katılımıyla, Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1999; 3(1): 16-27

Doğru N. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, 2018.

Dotse JE, Asumeng M. Relationship between body image satisfaction and psychological well-being: the impact of africanic Values. *Journal of Social Science Studies*. 2014; 2(1): 320

Edwards DJ, Edwards SD, Basson CJ. Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2004; 6(1): 25-32.

Eğinli AT. Çalışanlarda İş Doyumu: Kamu ve Özel Sektör Çalışanlarının İş Doyumuna Yönelik Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2009; 23(3): 35-52

Elliott D, Carr S, Orme D. Motivasyonel müziğin sub-maximal egzersiz üzerindeki etkisi. *Avrupa Spor Bilimleri Dergisi*. 2005; 5(2): 97-106

Erdil O, Keskin H, İmamoğlu SZ, Erat S. Yönetim tarzı ve çalışma koşulları, arkadaşlık ortamı ve takdir edilme duygusu ile iş tatmini arasındaki ilişkiler: Tekstil sektöründe bir uygulama. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 2004; 5(1): 17-26. <http://journal.dogus.edu.tr/index.php/duj/article/view/160/176> (Erişim: 30 Ocak, 2019).

Erer S, Atıcı E. Selçuklu ve osmanlılarda müzikle tedavi yapılan hastaneler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2010; 36 (1): 29-32. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/420904> (Erişim: 04 Şubat, 2019).

Ergin C. Bir iş Doyumu Ölçümü Olarak "İş Betimlemesi Ölçeği": Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*. 1997; 12(39): 25-36. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/is-betimlemesi-olcegi-toad.pdf> (Erişim 29 Mayıs, 2019)

Ersoy B. Toplumsal değerler ve çalışanların iş doyumları arasındaki ilişki: ampirik bir uygulama. Yüksek lisans tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.

Erten Ö. Müzik dinleyerek okumanın okuduğunu anlama üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Anabilim Dalı, 2011.

Ertürk A, Kara SBK, Güneş DZ. Duyusal emek ve psikolojik iyi oluş: bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016; 16(4): 1723-1744. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/291928> (Erişim: 16 Şubat, 2019).

Eryılmaz A, Atak H. Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2011; 10(37): 170-181

Gençel, Ö. Müzikle Tedavi. Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı, *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2006; 14(2) 697-706

Gençoğlu C. Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.

Getz LM, Marks S, Roy M. The influence of stress, optimism and music training on music uses and preferences. *Psychology of Music*. 2014; 42(1): 71-85

Gil-Monte PR, Carlotto MS, Gonçalves S. Prevalence of burnout in a sample of Brazilian teachers. *The European Journal of Psychiatri*. 2011; 25(4): 205-212.

Glenn ND, Taylor PA, Weaver CN. Age And Job Satisfaction Among Males And Females: A Multivariate Multi-Study, *Journal Of Applied Psychology*. 1977; 62(2). 189

Göktepe AK. Dinî içerikli müzik terapinin üniversite öğrencilerinde duygu durumu, kaygı ve algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisi. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, 2018.

Gündüz GO. Banka çalışanlarında iş doyumunu ve iş doyumunun örgütsel bağlılığa etkisi. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İşletme Eğitim Anabilim Dalı, 2016.

Güvenç RO. Türklerde ve Dünyada müzikle ruhu tedavinin tarihesi ve günümüzdeki durumu. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, 1985

Hamurcu H. Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.

Herman EA. Manual for Pilates Instructors, Arc & Barrels Brooklyn, 2007. <https://www.worldcat.org/title/ellie-hermans-pilates-reformer-a-manual-for-pilates-instructors-serious-pilates-students/oclc/62743394> (Erişim: 15 Şubat 2019), Worldcat Ağ Sitesi.

Hırlak B. Taşlıyan M. Sezer B. İyimserlik ve Yaşam doyumunu arasındaki ilişki ve Demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: Bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2017; 7(1): 95-116 <http://iibfdergisi.ksu.edu.tr/issue/30884/334308> (Erişim: 10 Şubat, 2019).

Hutchinson JC, Sherman T, Davis L ve diğ. Asenkron motivasyonel müziğin supramaksimal egzersizler üzerindeki etkisi. *Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi*. 2011; 42(2): 135-148

İdi A. İlkokul ve ortaokullarda örgütsel iklim ile öğretmenlerin iş doyumunu arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Deneticiliği Programı, 2017.

İşcan ÖF, Timuroğlu MK. Örgüt kültürünün iş tatmini üzerindeki etkisi ve bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimleri Dergisi*. 2007; 21(1): 119-135 <https://dergipark.org.tr/download/article-file/30134> (Erişim: 30 Ocak, 2019)

İşıkçı M. Müzik terapinin kolonoskopi öncesi hastaların fiziksel ve ruhsal parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.

Jackson T. Weiss. Soderlind A. Perception of goal-directed activities of optimists and pessimists: a personal projects analysis. *The Journal of Psychology*. 2002; 136 (5): 521-532.

Jago R, Jonker ML, Missaghian M ve diğ. Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. *Preventive medicine*. 2006; 42(3), 177-180.

Jenkins JS. Mozart etkisi. *Kraliyet Tıp Derneği Dergisi*. 2001;94(4): 170-172

Judge T. Watanabe S. Another Look at the Job Satisfaction-Life Satisfaction Relationship. *Journal of Applied Psychology*. 1993; 78: 939-948.

Kaesler D. S. Mellifont RB, Kelly PS, Taafe DR. A novel balance exercise program for postural stability in older adults: a pilot study. *J Bodywork Mov Ther*. 2007; 11: 37-43.

Kalafatoğlu M.R. 8.Sınıf öğrencilerinin bazı ailesel değişkenler ile algılanan ana baba tutumlarının iyimserlik düzeylerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2017.

Kaplan E. Eşlerin duygusal zekâlarının psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

Kaplan K. Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.

Karaçam A. Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2016.

Karadeniz EEŞ. Demans-alzheimer hastalarında farklı müzik terapi uygulamalarının zihinsel, psikolojik, anksiyete ve ajitasyon etkileri üzerine karşılaştırmalı çalışma. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.

Karageorghis CI, Mouzourides DA, Rahip DL ve diğ. Koşu bandı yürüyüşü sırasında senkron müziğin psikofiziksel ve ergogenik etkileri. *Spor ve egzersiz psikolojisi dergisi*. 2009; 31(1): 18-36

Karageorghis CI, Terry PC. *The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. Journal of Sport Behavior*. 1997; 20: 54-68.

Karageorghis C. 2014
http://www.bbc.co.uk/wales/raiseyourgame/sites/motivation/psychedup/pages/costas_karageorghis.shtml
(Erişim: 08 Şubat, 2019). BBC Ağ Sitesi.

Karakaş M.M. 30-60 Yaş arası sedanter bayanlarda aletli pilates hareketlerinin eklem hareket genişliğine ve bazı esneklik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Karakaya H.K. Psikiyatri kliniğinde çalışan hemşirelerde iş doyumunu, tükenmişlik düzeyi ve ilişkili değişkenlerin incelenmesi Yüksek lisans tezi. Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Karter K. Pilates Lite: Easy Exercises to Lose Weight and Tone Up. 1nd editions, USA, Fair Winds Press, 25,30-32; 2004.

Kaya F. Elâzığ ilinde birinci basamak sağlık çalışanlarında iş doyumunu ve etkileyen faktörler. Uzmanlık tezi. Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2013.

Kazokoğlu C. Spor yaparken müzik dinlemeli mi? 2008.
http://www.mtbr.com/gezi_yayin/yayin.asp?kayitno=1212 (Erişim: 08 Şubat, 2019), Mtbr Ağ Sitesi

Kennedy D. Williams S. Jansen D. Pilates for Beginners. First edition, The Roesen Publishing, 42; 2012.

Keyes CL, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*. 2002; 82(6):1007.

Kılıç T. Uğurlu A. Dikdağ M. Reformer pilatesin orta yaş sedanter kadınlarda; vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve esneklik üzerine etkilerinin incelenmesi. Doktora tezi. Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 2018.

Kloubec J. Pilatesfor improvement of muscle endurance, flexibility, balance and posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2010; 24(3): 661-667.

Kloubec J. Pilates: How Does it Work and Who Needs It? *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*. 2011; 1(2): 61-66, 2011.

Knight WE, Richard NS. Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females. *Journal of music therapy*. 2001; 38(4): 254-272

Koelsch SA. Neuroscientific perspective on music therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2009; 1169(1); 374-384

- Kolsallayan A. Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsüne etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.
- Korkut Y. Çalışanın adalet algısı ve iş doyumunu ilişkisi: örgütsel bağlılığın aracılık rolü (hekimler üzerine bir araştırma). Yüksek lisans tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
- Kurt D. Müzik terapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık hissi üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- Kurudirek MA. Örgütsel adalet algısı ve iş doyumunu ilişkisi: Doğu Anadolu Bölgesi Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları üzerine bir çalışma. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- Kuyumcu B. Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012.
- Latey P. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 2001; 5(4): 275-282.
- Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological Capital. New York: Oxford University Press, 2007.
- Marinda F. Magda G. Ina S. Brandon S. Abel T. Daniel DT. Effects of a mat pilates program on cardiometabolic parameters in elderly women. *Pak J Med Sci*, 29: 500-504, 2013.
- Murphy P, Clarrocchi PJ, Cheston R, Peyrot SM ve diğ. The relation of Religious Bleif and Paracies Depression and Hopelessness in Persons with Clinical Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000; 68:102-6.
- Negiz N. Oksay A. Akman E. İşe bağlılık ve işten tatmin açısından cinsiyet ve sektörel farklılık: kamu ve özel sektör kuruluşlarında karşılaştırmalı bir inceleme (Isparta örneği). *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2011; 2(14): 207-229.
- Nicholson, N. How to motivate your problem people. *Harvard business review*. 2003;81(1), 56-65.
- Nora S. J. Reformer II. Türkiye Pilates Eğitmenliği Eğitim Manueeli. Balanced Body University, 2006.
- Nora S. J. Türkiye Pilates Eğitmenliği Eğitim Manueeli. Balanced Body University, 2004.
- Oda B. 11–13 Yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- Okpara JO, Squillace M, Eröndü EA. Gender differences and job satisfaction: a study of university teachers in the United States. *Women in management Review*.2005: 20(3); 177-190.
- Oshagbemi, T. (2003). Personal correlates of job satisfaction: empirical evidence from UK universities. *International journal of social economics*.2003; 30(12): 1210-1232.
- Oymak YC. Psikolojik iyi oluş ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
- Öğüt Ç M. Müziğin özelliklerinin beyin fırtınasında yaratıcılığa etkisi. Yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
- Ölçüm D. Okul yöneticilerinin karar verme stillerinin öğretmenlerin iş doyumuna etkisi (Sakarya ili örneği). Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2015.
- Örücü E. Esenkal F. Konaklama işletmelerinde iş gören tatminini etkileyen faktörler (Bandırma ve Erdek örneği). *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi*. 2005; 8(14): 141-166.

Özdemir E. Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Özgenel PE. Şizofreni hastalarında müzik terapinin depresyon, işlevsellik, genel psikopatoloji klinik parametreleri üzerine etkileri. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

Özkalaycı Ö. Pediatrik dantel girişimlerde müzik dinletilmesinin sedasyon gereksinimi ve düzeyine etkisi. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi. Anesteziyoloji Anabilim Dalı, 2015

Öztürk EE. İyimserlik ve dindarlık. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.

Parmaksız İ. Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2011

Pilates H, Miller WJ. (Ed) Pilates' Return to Life Through Contrology, Presentation Dynamics, USA, 1945.

Polat A. Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu, iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014

Rile LG, Tan, NL, Salazar NJ ve diğ. Expat University Professors' State of Psychological Well-being and Academic Optimism towards University Task in UAE. *Systemics, Cybernetics and Informatics*.2015; 13(3): 28-33.

Rodrigues SBG, Ali Cader S, Bento Torres NV ve diğ. Pilatesmethod in personal autonomy, static balance and quality of life elderly females. *J Bodywork Mov Ther*. 2010; 14(2): 195-202.

Roothman B, Kirsten DK, Wissing MP. Gender Differences In Aspects of Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology*. 2003; 33(4): 212–218.

Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995; 69(4): 719- 727.

Ryff CD, Magee WJ., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and society in aging processes*, 247-278.

Sarı S. Çalışanların kişilik özellikleri ile iş doyumu arasındaki ilişkiler Bankacılık sektörü Antalya örneği. Yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

Sarı T, Çakır G. Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*.2016; 5(25): 2146-9199. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/25.tugba_sari.pdf

Scheier MF, Carver CS. Optimism, coping and health: Assesment and implications of genreralized outcome expectancies. *Health Psychology*. 1985; 4(3): 219-247.

Scheier MF, Carver CS. Self-regulatory processes and responses to health threats: effects of optimism on well-being. Suls J, Wallston K. (Ed), *Social Psychological Foundations Of Health*. 2003; 395-428.

Schulman P, Keith D, Seligman, ME P. Is optimism heritable? A study twins. *Behavior Research and Therapy*. 1993; 31(6): 569-574.

Schutte, JW ve Hosch HM. İyimserlik, dindarlık ve nevroitiklik: Kültürlerarası bir çalışma. Kişilik ve Bireysel Farklılıklar.1996; 20 (2), 239-244.

Sevimli F, İşcan ÖF. Bireysel ve iş ortamına ait etkenler açısından iş doyumu. *Ege Akademik Bakış Dergisi*. 2005; 5(1):55-64

Sezer F. Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi, Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.

Sezer F. Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*. 2011; 41(192): 74-85

Sezer F. Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerine Müziğin Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011; 8(1): 1472-1493.

Sezer F. Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*.2013; 8(4), 489-504.

Shedden M. Len K. Pilates Exercise a research-based review. *Basket Review Journal Dance Medicine & Science*: 2006, 10: 03-04. <https://www.ingentaconnect.com/content/jmrp/jdms/2006/0000010/F0020003/art00006> (Erişim: 23 Ocak, 2019).

Simpson SD, Karegeorghis CI. Senkron müziğin 400 m sprint performansına etkisi. *Spor bilimleri dergisi*. 2006; 24(10): 1095-1102.

Smith K, Smith E. Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: implications for practice. *Topics in Geriatric Rehabilitation*. 2005; 21: 57-67. <http://www.pnfchi.com/fotos/literatura/1233837221.pdf> (Erişim: 21 Ocak, 2019).

Snyder CR, Lopez SJ. Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. Sage Publications, Inc, 2007.

Somakçı P. Türklerde müzikle tedavi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2003; 2 (15): 131-140. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/219262> (Erişim: 08 Şubat, 2019).

Sönmez B, Sönmez Ö, Orhan D ve diğ. Ankara'da radyoloji teknisyenlerinin iş doyumu ve tükenme durumları: kesitsel bir çalışma. *Euras J Fam Med*. 2016;5(1):25-32.

Suata CÖ. 8 Haftalık pilates egzersilerinin, kadın konukevinde kalan şiddet mağduru kadınların bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.

Şahin İ. Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeyleri, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013; 10(1): 142-167.

Şavkın R. Pilates eğitiminin vücut kompozisyonuna etkisi. Yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.

Thakur AM, Yardi SS. Farklı müzik türlerinin normal bireylerde egzersiz performansı üzerine etkisi. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2013; 57(4): 448-451

Telef BB. Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçe uyarlama ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013; 28(3): 374-384

Turan T. Örgütsel stresin çalışan iş doyumuna etkisi. Hıltı İnşaat Malzemeleri Tic. A.Ş. örneği. Yüksek lisans tezi. Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.

Turhan I. Performans değerlemenin iş doyumu üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.

Türk Dil Kurumu Büyük Sözlük. 2019.(Erişim: 07 Şubat, 2019). http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5c5bef9b522778.53108755.

Türküm, Sibel. Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardıma almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2001; 1(2): 1-16.

Uzun M. Omuz-Boyun postür problemi olan yetişkin hastalarda klinik pilates egzersizlerinin postüre etkisinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017

Weiss, DJ, Dawis RV, England GW, Lofquist LH. Manual for the Minnesota satisfaction questionnaire. Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation, *University of Minnesota*. 1967; 22.

Vural ME. Yetişkinlerde alçak gönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.

Yılmaz MF. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013.

Yılmaz R. Yöneticilerin dönüştürücü liderlik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenlere göre yordanması. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.

Yurga MC. Lise öğrencilerinin dinledikleri müzik türlerinin duyu durumlarına göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Zimmerhan L, Nieveen J, Barnason S ve diğ. The effects of music interventions on postoperative pain and sleep in coronary artery bypass graft (CABG) patients. *Research and Theory for Nursing Practice*. 1996; 10(2): 15

ÖZGEÇMİŞ

1. Bireysel Bilgiler

- Adı Soyadı: Semra Özbudak
- Doğum yeri ve tarihi: İstanbul- Kadıköy / 1994
- Uyuşu: T.C.
- Medeni Durumu: Bekâr
- Çalıştığı kurum: Justfit Kadıköy/İstanbul
- İletişim Adresi ve telefonu: Aşık Veysel mah. 3045 sok. No:13
ATAŞEHİR/İSTANBUL +5394701615

2. Eğitimi

- Faik Reşit Unat İlköğretim Okulu
- Mehmet Rauf Lisesi
- Kocaeli Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü (2012-2016)
- Kocaeli Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı- Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı (2017- 2019)

3. Ünvanları

- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni
- Pilates ve Fitness antrenörü

4. Meslek Deneyimi

2014-2015 yılları arasında Let's Club spor salonunda jimnastik eğitmeni olarak çalıştım. 2015-2016 yılları arasında ABS spor akademisine hazırlık kurslarında antrenör olarak çalıştım. Justfit spor klübünde Pilates ve Fitness Eğitmeni olarak çalışmaktayım.

5. Bilimsel Etkinlikler

- Poster Sunum 992. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu İle Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesine İlişkin Algılarının Belirlenmesi (Kocaeli Üniversitesi Örneği) ", Semra Özbudak, Aydın Turhan, Hakan Akdeniz, Betül Bayazıt, Books of Abstract, Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi (10-12 Mayıs 2017) Kırıkkale, (2017)

EKLER

EK 1: ETİK KURUL ONAYI

Etik Kurul Bilgileri	Adı	Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu		
	Adres	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Ara Kat 41380 Umuttepe Yerleşkesi /KOCAELİ		
	Telefon	0262 303 74 50		
	Faks	0262 303 74 63		
	E-Posta	gokaetikkurul@kocaeli.edu.tr		

Başvuru Bilgileri	Araştırmacının Adı	Müzikli ve Müziksiz Yapılan Aletli Pilates Egzersizlerinin İş Doymu, İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi		
	Araştırma Proje Numarası	KÜ GOKAEK 2018/361		
	Sorumlu Araştırmacı Unvanı/Adı/Soyadı	Doç. Dr. Elif KARAGÜN		
	Sorumlu Araştırmacının Uzmanlık Alanı	Rekreasyon		
	Araştırma Merkezi	JustFit Sport Center Kadıköy(Istanbul)-MyClub World Ataşehir (Istanbul)		
	Destekleyici			
	Araştırmacının Türü	Yüksek Lisans Tezi		
	Araştırmaya Katılan Merkezler	Tek Merkezli <input checked="" type="checkbox"/>	Çok Merkezli <input type="checkbox"/>	Ulusal <input checked="" type="checkbox"/>

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Var	Yok	Açıklama
	Başvuru Dilekçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Başvuru Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Araştırmacının Türü	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anket Çalışması	
Araştırma Protokolü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kullanılacak Form Örnekleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aydınlatılmış Onam Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Araştırma Bütçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Literatür Örneği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Taahhütname	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Biyolojik Materyal Transfer Anlaşması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
İzin Belgeleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Başhekimlik Onayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Özgeçmişler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Değişiklik Bilgi Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Proje Sonuç Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diğer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

KÜ Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onay Formu	Belge Kodu	Rev. Tarihi / No.su:	Sayfa
	Onay formu	18.10.2017/KOGOEK01.2	1/2

Karar Bilgileri	Karar No: KÜ GOKAEK 2018/09	Proje No: 2018/361	Tarih: 16.12.2018
	Doç. Dr. Elif KARAGÜN sorumluluğunda yapılan ve yukarıda bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler, araştırmanın gerekçesi, amacı, yaklaşım ve yöntemleri, gönüllüler için beklenen yarar ve riskler dikkate alınarak değerlendirilmiş ve araştırmanın ilgili protokol doğrultusunda belirtilen merkezlerde yürütülmesi etik açıdan, <input checked="" type="checkbox"/> Uygun bulunmuştur. <input type="checkbox"/> Eksikliklerin tamamlanması koşulu ile uygun bulunmuştur.* <input type="checkbox"/> Uygun bulunmamıştır.*		

Dayanakları	Hasta Hakları Yönetmeliği (01.08.1998/23420); Biyoloji ve Tıbbın Uygulanması Bakımından İnsan Hakları ve İnsan Haysiyetinin Korunması Sözleşmesi; İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesinin Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (09.12.2003/25311); Biyotıp Araştırmalarına İlişkin İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesine Ek Protokolün Onaylanmasının Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (29.03.2011/27899); İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik (13.04.2013/28617); Tıbbi Cihaz Klinik Araştırmaları Yönetmeliği (06.09.2014/29111); Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi; İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu; Türk Tabipleri Birliği Hekimlik Meslek Etiği Kuralları; Türk Tabipleri Birliği Araştırma Etiği Bildirgesi
-------------	--

Etik Kurul Üyeleri

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Toplantıda Bulunma		İmza
			E	K	E	H	E	H	
Prof. Dr. Kadir Babaoğlu Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. İ. Erdem Okay Üye	Genel Cerrahi	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. Haluk Emre Özel Üye	Restoratif Diş Tedavisi	Kocaeli Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. Özlem Yıldız Gündoğdu Üye	Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. Canan Baydemir Üye	Biyostatistik	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Doç. Dr. Semil Selcen Göçmez Üye	Farmakoloji	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Doç. Dr. Yusufhan Yazır Üye	Histoloji ve Embriyoloji	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Dr. Öğretim Üyesi Aslıhan Akpınar Raportör	Tıp Tarihi ve Etik	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Dr. Öğretim Üyesi Ceyla Eraldemir Üye	Biyokimya	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—

* Gerekçe ve öneriler:

KÜ Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onay Formu	Belge Kodu Onay formu	Rev. Tarihi / No.su: 18.10.2017/KOGDEK01.2	Sayfa 2/2
--	--------------------------	---	--------------

EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1-Adınız ve Soyadınız:.....

2-Yaşınız:.....

3-Eğitim Düzeyiniz: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora

4-Mesleğiniz Nedir?.....

5-Medeni Durumunuz Nedir? () Evli () Bekâr

6-Çocuğunuz Var mı? () Çocuk var () Çocuk yok

7-Çocuk Var ise, Kaç Çocuk Sahibisiniz? () 1 () 2 () 3 () 3'ten fazla

8-Herhangi Bir İşte Çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır () Yarı Zamanlı

9-Eğer Çalışıyorsanız Kaç Yıldır Çalışıyorsunuz? Belirtiniz.....

10-Çalıştığınız İşten Aylık Geliriniz Nedir?.....

11-Ailenizin Toplam Aylık Geliri Nedir? () 2000tl ve altı () 2001tl-2500tl Arası () 2500tl ve 3000tl Arası () 3000tl-3500tl arası () 3500tl ve üzeri

12-Daha Önce Hiç Düzenli Spor Yaptınız mı? () Evet, Yaptım () Hayır, Yapmadım

13-Düzenli spor yapıyorsanız Ne Kadar Süredir Spor Yapıyorsunuz? Süreyi yazınız:....

14-Yaptığınız Spor Branşını Belirtiniz.....

15-Son 6 Ay düzenli olarak yaptığınız herhangi bir spor var mı? () var () yok

16-Son 6 Ay Süresince Hiç Aletli Pilates Çalışmasına Katıldınız mı? () Evet () Hayır

17-Aletli Pilates ile çalışırken müzik kullanılmasını ister misiniz? () Evet () Hayır

EK 3: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. Her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
01.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
02.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
03.Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
04.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
05.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
06.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
07.Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
08.İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4: İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ

	Bana göre hiç değil	Bana göre değil	Bazen benim gibi	Tam benim gibi
1. Yaşamaya devam edeceğimi sanmıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa da bundan dolayı umutsuzluğa kapılmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nedense bütün aksilikler beni bulur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Hangi yaşta olursam olayım yaşamın ilginç ve güzel yanlarını görmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım alanlar da olacağımı düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Bir kez başarısız olduğumda hep başarısız olacağımı düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Başıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan gibi görmüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternatif bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Olumsuz yaşantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin vermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Ufak şeylerden bile haz duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Her acının sonunda mutluluk olduğuna inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Her şeye karşın yaşamaya evet diyebiliyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EK 5. İŞ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda verilen maddeler, işinizi farklı yönleriyle ele almaktadır. Kendinize, “işimin bu yönünden ne kadar memnunuz?” sorusunu sorunuz ve cevabınızı 1=Hiç memnun değilim, 2=Biraz memnunuz, 3=Orta düzeyde memnunuz, 4=Memnunuz, 5=Çok memnunuz biçiminde belirtini

		1	2	3	4	5
1	Sürekli bir şeylerle meşgul olabilme imkânı					
2	Tek başına çalışma imkânı					
3	Zaman zaman farklı şeyler yapabilme imkânı					
4	Toplumda bir yer edinme imkânı					
5	Yöneticimin elemanlarına karşı davranış tarzı					
6	Yöneticimin karar verme konusundaki yeterliliği					
7	Vicdanıma ters düşmeyen şeyleri yapabilme imkânı					
8	Sürekli bir işe sahip olma imkânı					
9	Başkaları için bir şeyler yapabilme imkânı					
10	Başkalarına ne yapacaklarını söyleme imkânı					
11	Yeteneklerimi kullanabilme imkânı					
12	Firma politikasını uygulama imkânı					
13	Aldığım ücret					
14	Bu işte ilerleme imkânım					
15	Kendi kararımı verme özgürlüğü					
16	İş yaparken kendi yöntemlerimi deneme imkânı					
17	Çalışma koşulları					
18	Çalışma arkadaşlarımla birbiriyle anlaşması					
19	Yaptığım iyi bir iş karşılığında aldığım övgü					
20	İşimden elde ettiğim başarı duygusu					

EK 6. TEZ DENETLEME LİSTESİ

Tez, aşağıdaki denetimler yapılarak tamamlanmıştır.

- Kapak ve iç kapak sayfalarında BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA şeklinde elde edilen unvanlar yazıldı (Kapak sayfasına danışman adı yazılmamalıdır).
- Kapak sayfasına mezun olunan PROGRAMIN (Anabilim dalının değil) adı yazıldı.
- Tez kapağı sırt kısmına kılavuzda belirtilen çizimde (yazının yönüne dikkat!) ad, program, yıl yazıldı.
- Onay sayfası uygun çizimde hazırlandı (kazanılan unvanlar BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA olmalıdır) imzalatıldı (Enstitü Müdürü'nün imzası da gereklidir, imzaların aynı renk kalemle atılmasına dikkat edilmelidir).
- Dizinler kılavuzunda belirtildiği gibi sıralandı.
- Ön sayfalara i, ii, iii şeklinde Roma rakamları konuldu.
- Sayfa numaraları kılavuzda belirtildiği şekilde konuldu.
- Sayfa düzeni kılavuzda belirtildiği şekilde yapıldı.
- Ana metin yazı boyutu 12 olacak biçimde basıldı.
- Dipnot yazı boyutu 10 olacak şekilde basıldı.
- Ana metin satır aralığı 1.5 olacak şekilde yazıldı.
- Kaynaklar abecesel sıralamaya göre yazıldı.
- Kaynak gösterme ilkelerine ve yazım kurallarına uyuldu.
- Ekler kılavuzda belirtildiği gibi verildi.

17. / 07. / 2019

Danışman: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

İmza

