

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÇEVİRİMİÇİ EGZERSİZLERİN YETİŞKİN KADINLARIN
BİLİNÇLİ FARKINDALIK, MENTAL İYİ OLUŞ VE BEDEN İMAJI
ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve ÖZYILDIRIM

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Çetin YAMAN
Ortak Danışman : Dr. Öğr. Üyesi M. Sibel YAMAN

Temmuz 2021

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇEVİRİMİÇİ EGZERSİZLERİN YETİŞKİN KADINLARIN
BİLİNÇLİ FARKINDALIK, MENTAL İYİ OLUŞ VE BEDEN İMAJI
ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve ÖZYILDIRIM

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
EĞİTİMİ

Bu tez 28/07/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	Başarılı
Üye: Prof. Dr. Çetin YAMAN	Başarılı
Üye: Doç. Dr. Işık BAYRAKTAR	Başarılı
Üye: Doç. Dr. İhsan SARI	Başarılı
Üye: Dr. Öğr. Üyesi M. Sibel YAMAN	Başarılı

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Merve ÖZYILDIRIM
28/07/2021

İTHAF

Bu tez çalışması hayatımın en küçükleri olan Mina, Duru, Masal ve Göktürk başta olmak üzere tüm çocuklara,

Canımın yarısı dediğim kız kardeşim Meltem ile kahramanım olan annem Kudret Özyıldırım ve tüm hemcinslerime,

Bir yıl önce patilerinden öperek veda ettiğim oğlum Kuzey ve tüm canlara ithaf edilmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez danışmanım ve aynı zamanda bölüm başkanım olan Prof. Dr. Çetin YAMAN'a öncelikle tez sürecimi yürütürken bana sağladığı fırsatlar ve imkanlar sonrasında ise her zaman bana elini uzattığı için binlerce kez teşekkür ediyorum... Ortak tez danışmanım olan Dr. Öğr. Üyesi Sibel YAMAN hocama, hayat enerjisini benden esirgemediği ve bana yapmış olduğu katkılar için teşekkür ediyorum... Öğretim üyesi olmaktan önce bizlere anne olan, öğrencilikten öte iyi insan olmayı aşıl原因an anne yarımız Prof. Dr. Gülten HERGÜNER hocama imrenerek, tüm kalbimle teşekkür ediyorum... Akademik kariyer planımı yaptığım andan itibaren, lisans yıllarımın danışmanlığını yürütüp, bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren, üzerimde sonsuz emeği bulunan pek kıymetli hocam Doç. Dr. İhsan SARI' ya bir kez daha teşekkür ediyorum... Jürimde bulunarak yorum ve katkılarıyla tezimi güçlendiren Doç. Dr. Işık BAYRAKTAR hocama teşekkürlerimi sunuyorum. Son dakikaya kadar bana olan inancını her zaman dile getirerek bana el uzatan kıymetli güzel insan, Ahmet DÖNMEZ... İyi ki varsın abim, hep var ol, sana değil varlığına teşekkür ediyorum... Tez sürecimde bana yaptıkları katkılardan dolayı Prof. Dr. A. Dilşad MİRZEOĞLU ve Doç. Dr. Ersin ESKİLER hocalarımın teşekkür ederim. Yine bu süreçte Tez'daşıım Yusuf ÇUHADAR'a, yakın arkadaşım İsmail YAŞARTÜRK'e minnettirim. Egzersiz programını hazırlama ve uygulama aşamalarımın hep benimle olan canım arkadaşım Kübranur EROĞLU'ya, staj yapmak için geldiğim Çek Cumhuriyeti'nde bana tezimi tamamlayabilmem adına anlayış gösteren Petr ŠTĚPÁNEK'e, tez çalışmamı var eden tüm egzersiz katılımcılarıma ve yakın arkadaşlarım Sema DİNÇ, Aslı DEMİRDÖĞER, Nurcan AŞIK, İlker KADAŞ ve Ecehan İSKENDER'e bana bu süreçte sabır gösterip, eşlik ettikleri için çok teşekkür ediyorum.

Son olarak bugün buralara gelmek için yıllardır uzak kaldığım ama dualarının hep benimle olduğunu bildiğim Ailem... En çok sizi seviyorum, iyi ki benim ailesiniz, bana öğrettiğiniz her şey için minnettirim size, canlarını sevdiklerim...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
SUMMARY	vii
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	2
1.2. Alt Problemler	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3
1.6. Tanımlar	3
BÖLÜM 2.	
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	4
2.1. Bilinçli Farkındalık.....	4
2.1.1. Bilinçli farkındalığın işlevi	6
2.1.2. Bilinçli farkındalık tutumları	8
2.1.3. Bilinçli farkındalıkla ilgili literatür araştırmaları.....	10
2.1.3.1. Bilinçli farkındalık ile çeşitli psikolojik değişkenlerin bir arada kullanıldığı araştırmalar.....	10
2.1.3.2. Bilinçli farkındalığın müdahale programı olarak kullanıldığı araştırmalar	12
2.1.3.3. Egzersiz türleri ile yapılan bilinçli farkındalık çalışmaları	15
2.2. Mental İyi Oluş.....	17
2.2.1. Mental iyi oluşun özellikleri	18
2.2.2. Mental iyi oluşun kişiler üzerindeki etkileri	20
2.2.3. Mental iyi oluşu etkileyen faktörler.....	21
2.2.4. Mental iyi oluş ile ilgili literatür araştırmaları.....	22
2.3. Beden İmajı	24
2.3.1. Beden imajının özellikleri.....	25
2.3.2. Beden imajını etkileyen faktörler	26
2.3.2.1. Kitle iletişim araçları ve medya	27

2.3.2.2. Yaşam boyu gelişim	28
2.3.2.3. Sosyo-ekonomik durum	29
2.3.2.4. Aile ve toplumsal yapı	29
2.3.2.5. Sosyal medya	30
2.3.3. Beden imajı ilgili araştırmalar	32
2.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	33
2.4.1. Egzersiz türleri	35
2.4.1.1. Dayanıklılık (Aerobik) egzersizleri.....	35
2.4.1.2. Kuvvet egzersizleri.....	35
2.4.1.3. Esneklik egzersizleri	36
2.4.1.4. Denge egzersizleri.....	36
2.4.2. Egzersizin yararları	36
2.4.2.1. Fizyolojik yararları.....	37
2.4.2.2. Psikolojik yararları	37
2.4.2.3. Bilişsel yararları	38
2.4.3. Fonksiyonel egzersizler	38
2.5. Covid-19 Pandemisi ve Egzersiz.....	39
BÖLÜM 3.	
YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2. Araştırma Grubu	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	47
3.3.1. Kişisel bilgi formu	47
3.3.2. Bilinçli farkındalık ölçeği	47
3.3.3. Warwick- edinburg mental iyi oluş ölçeği.....	49
3.3.4. Bedeni beğenme ölçeği.....	50
3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem Yolu	51
3.4.1. Egzersiz programının hazırlanma süreci.....	51
3.4.2. Egzersiz programının uygulanma süreci.....	52
3.5. Verilerin Analizi.....	54
BÖLÜM 4.	
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	55
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	57
5.1. Tartışma.....	57
5.1.1. Bilinçli farkındalığa ilişkin tartışma	57
5.1.2. Mental iyi oluşa ilişkin tartışma.....	63
5.1.3. Beden imajına ilişkin tartışma	67
5.2. Sonuç	72
5.3. Öneriler.....	73
5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	73
5.3.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler	73
KAYNAKLAR	74
EKLER.....	91

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Mental iyi oluşun kurama dayalı boyutlarının kişiler üzerindeki etkileri.....	20
Tablo 3.1: Deney ve kontrol gruplarının bilinçli farkındalık ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları.....	46
Tablo 3.2: Deney ve kontrol gruplarının mental iyi oluş ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları.....	47
Tablo 3.3: Deney ve kontrol gruplarının mental iyi oluş ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları.....	47
Tablo 3.4: Bilinçli farkındalık ölçeğine ait sonuçlar (Ön test).....	48
Tablo 3.5: Bilinçli farkındalık ölçeğine ait sonuçlar (Son test).	48
Tablo 3.6: Mental iyi oluş ölçeğine ait sonuçlar (Ön test).....	49
Tablo 3.7: Mental iyi oluş ölçeğine ait sonuçlar (Son test).....	49
Tablo 3.8: Bedeni beğenme ölçeğine ait sonuçlar (Ön test).	50
Tablo 3.9: Bedeni beğenme ölçeğine ait sonuçlar (Son test).	50
Tablo 4.1: Deney grubu katılımcıların bilinçli farkındalık ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.	55
Tablo 4.2: Kontrol grubu katılımcıların bilinçli farkındalık ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.	55
Tablo 4.3: Deney grubu katılımcıların mental iyi oluş ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	55
Tablo 4.4: Kontrol grubu katılımcıların mental iyi oluş ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	56
Tablo 4.5: Deney grubu katılımcıların beden imajı ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	56
Tablo 4.6: Kontrol grubu katılımcıların beden imajı ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Bilinçli farkındalık tutumları.	8
Şekil 2.2: Mental iyi oluşun çekirdek boyutları ve teorik temelleri.....	19
Şekil 2.3: Mental iyi oluşu etkileyen faktörler.....	22
Şekil 2.4: Beden imajını etkileyen faktörler.	27
Şekil 2.5: Fiziksel aktivite ve egzersizin yararları.	38
Şekil 2.6: Koronavirüsün dünya genelinde fiziksel aktiviteye etkisi.	41
Şekil 2.7 (a): Ev egzersizleri örnekleri.....	42
Şekil 2.7 (b): Ev egzersizleri örnekleri.	43
Şekil 2.7 (c): Ev egzersizleri örnekleri.....	44
Şekil 5.1: Egzersiz, nöroplastisite ve bilişsel fonksiyon arasındaki ilişkiyi gösteren şema.....	62

ÇEVİRİMİÇİ EGZERSİZLERİN YETİŞKİN KADINLARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK, MENTAL İYİ OLUŞ VE BEDEN İMAJI ÜZERİNE ETKİSİ

ÖZET

Bu araştırmada; çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.

Ön test-son test kontrol gruplu desen olarak yürütülen araştırmaya 15' i deney, 18' i kontrol grubunda olmak üzere toplam 33 kişi katılım göstermiştir. Araştırmada veriler Brown ve Ryan (2003)'ın geliştirdiği, Türkçe uyarlaması ise Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği; Warwick ve Edinburg olmak üzere iki üniversitenin ortak çalışması olarak kurgulandığı Türkçe uyarlamasının ise Keldal (2015)'ın yaptığı Mental İyi Oluş Ölçeği; Tylka ve WoodBarcalow (2015)'un geliştirdiği Türkçe uyarlamasının ise Anlı, Akın, Eker ve Özçelik (2015) tarafından yapıldığı Bedeni Beğenme Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde; deney grubunun bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı ön test-son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın deney grubunun ortalama puanlarının yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Kontrol grubunun bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı ön test-son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Sonuç olarak; çevrimiçi yapılan egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi Egzersiz, Yetişkin Kadın, Bilinçli Farkındalık, Mental İyi Oluş, Beden İmajı.

THE EFFECT OF ONLINE EXERCISES ON ADULT FEMALE'S MINDFULNESS, MENTAL WELL-BEING AND BODY IMAGE

SUMMARY

The aim of this study was to examine the effects of online exercises on mindfulness, mental well-being and body image of adult females.

A total of 33 people, 15 in the experimental group and 18 in the control group, participated in the study, which was conducted as a pre-test-post-test control group design. The data was collected by the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), developed by Brown and Ryan (2003) and adapted into Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici, and Deniz (2011); the Mental Well-Being Scale (WEMWBS) developed by Warwick and Edinburgh Universities and adapted into Turkish by Keldal (2015); Body Appreciation Scale (BAS) developed by Tylka and WoodBarcalow (2015) and adapted into Turkish by Anlı, Akın, Eker and Özçelik (2015) and Personal Information Form created by the researcher. In the analysis of the data, descriptive statistics, independent sample t-test and paired sample t-test were used.

When the findings are examined, a statistically significant difference was found in the mindfulness, mental well-being and body image pre-test-post-test scores of the experimental group. It was determined that this difference was due to the high mean scores of the experimental group. There was no statistically significant difference in the mindfulness, mental well-being and body image pre-test-post-test scores of the control group.

As a result; It has been determined that online exercises are effective on adult female's mindfulness, mental well-being and body image.

Keywords: Online Exercise, Adult Woman, Mindfulness, Mental Well-Being, Body Image.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Günlük yaşantımıza makinelerin dahil olması, evlerde işi kolaylaştıracak aletlerin çoğalması, televizyon ve bilgisayar kullanımının yaygınlaşması ve ulaşım kolaylıkları, fiziksel aktiviteyi kısıtlayarak enerji harcamasının azalmasına neden olmuştur (Yaman, 2017). Sanayileşme ve modern yaşama bağlı olarak ortaya çıkan hareketsizlik, yaş grubu fark etmeksizin kişiler için olumsuz bir durumu ifade etmektedir.

Sedanter yani hareketsiz yaşam tarzı ciddi sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Tavazar, Erkaya, Yavaş, Zerengök, Güzel ve Özbey, 2016). Bu noktada egzersiz, sağlıklı bir yaşam için temel prensiplerden biri olarak değerlendirilmektedir. Arabacı ve Çankaya (2007), bedeni hastalıklara karşı koruma, şişmanlamayı önleme, solunum ve dolaşım sistemlerinin daha iyi kapasiteye ulaşabilmesi ve bu kapasitenin korunması, koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm riskini azaltması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlevliğinin korunması ve ayrıca postür bozukluklarının önlenmesinde fiziksel aktivite ve egzersizin önemli olduğunu ifade etmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin bedensel sağlığa olumlu etkilerinin yanında kişinin psikolojik olarak da iyi hissetmesine ve mutlu olmasına, yaşam kalitesini arttırmaya, olumlu düşünebilmesine, stresle başa çıkabilmesine olumlu etkileri bulunmaktadır (Başar ve Sarı, 2018; Kocamaz, 2017; Arslan, Alemdaroğlu, Öksüz, Karaduman ve Yılmaz, 2018; Yaman, 2016). Düzenli egzersize katılımın öz yeterlilik, algılanan yetkinlik seviyesini yükseltme, yeni çevreye uyumu kolaylaştırma, depresyonu azaltma gibi sosyal ve ruhsal olarak da bireylerin yaşamına olumlu katkılarının olması (Weinberg ve Gould, 2014; Yıldırım ve Bayrak, 2019) egzersize katılımı etkileyen faktörlerdendir.

Erkekler, kadınlara oranla fiziksel aktivitelere daha fazla katılım sağlamaktadır (Cengiz, İnce ve Çiçek, 2000). Türkiye Beslenme ve Araştırma Raporu'nda (2019), 15 ve üzeri yaş grubundaki erkeklerin 73.9'u fiziksel aktivitelere katılırken kadınların yalnızca 52.2'si katılım gösterdiği bildirilmektedir. Kadınların iş durumları, fiziksel görünümü koruma istekleri, günlük sıkıntılardan uzaklaşma talepleri, aile yapıları, ev işleri ve

çocukların ihtiyaçları, eşlerin izin vermemesi, eşlerin eğitim düzeyleri ve meslekleri, maddi durum, spor tesislerinin eksikliği, sosyal çevrenin uygunluğu hem yakın çevrenin hem de arkadaş grubunun etkisi bu konulardaki ilgi ve istekleri, egzersize katılımlarını etkileyen nedenlerdir (Hergüner, 1993; Tatar, Tozoğlu ve Pehlivan, 2009). Teknolojinin ilerlemesiyle hayatımızda artan kolaylıkların, hareketsizlik gibi bir olumsuz sonucu bulunuyorken yine aynı teknolojiyi kullanarak olumlu sonuçlar elde etmenin mümkün olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda çevrimiçi egzersiz programı oluşturarak, kadınların egzersize katılmalarını arttırmak, çevrimiçi egzersizlerin etkililiğini tespit etmek, bununla birlikte çevrimiçi egzersize katılan kadınlar ile katılmayan kadınların bilinçli farkındalıkları, mental iyi oluş ve beden imajı düzeyleri arasındaki farklılıkları karşılaştırmanın önemli olacağı düşünülmüştür. Verilen bu bilgiler bağlamında bu araştırmada; çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmada problem cümlesi; çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerinde etkisi var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesi çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1. 8 haftalık çevrimiçi egzersizlerin kadınların bilinçli farkındalıkları üzerinde anlamlı etkisi var mıdır?
2. 8 haftalık çevrimiçi egzersizlerin kadınların mental iyi oluşları üzerinde anlamlı etkisi var mıdır?
3. 8 haftalık çevrimiçi egzersizlerin kadınların beden imajları üzerinde anlamlı etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde egzersizin gerek psikolojik gerek fizyolojik gerekse sağlık açısından etkisini ortaya koyan araştırmalara rastlamak mümkündür (Rosenbaum ve

diğerleri, 2014; Bay ve Yılmaz, 2018; Özocak, Başçıl ve Gölgeli, 2019). Buna karşın egzersizin bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerindeki etkisini tek bir çatı altında inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan Covid-19 pandemisi insanlara egzersiz yapacak ortamları kısıtlamıştır. Bu nedenle yaşam içerisinde insanoğlu için önemli bir ihtiyaç olan egzersize katılım nispeten azalmıştır. Ortaya çıkan bu durum egzersizin sadece yüz yüze ve temasla değil çevrimiçi ortamda da yapılmasına imkân tanımıştır. Gerek literatürdeki boşluğu doldurmak gerekse de egzersizi çevrimiçi ortama taşımak için kurgulanan bu araştırma sonucunda ortaya konulacak sonuçların sonraki araştırmalara öncülük edebileceği ve bu alanda çalışma yapmak isteyenleri teşvik edeceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada kontrol edilemeyen tüm değişkenlerin yetişkin kadınları aynı oranda etkilediği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma, katılımcılara uygulanan egzersiz programı, kadın katılımcılar ve çevrimiçi yapılan egzersiz yöntemiyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Egzersiz: Fiziksel uygunluk parametrelerinden en az bir tanesini geliştirmeyi, iyileştirmeyi veya korumayı amaçlayan; yapılandırılmış ve tekrarlı vücut hareketlerini içeren düzenli yapılan fiziksel aktivitelerdir (Dünya Sağlık Örgütü, 2021).

Bilinçli Farkındalık: Genel olarak kişinin şu andaki deneyime karşı dikkatli ve farkında olma durumudur (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Mental İyi Oluş: Kişilerin hem psikolojik hem duygusal hem de sosyal iyi oluşu açısından değerlendirilmesidir (Corey ve Keyes, 2002).

Beden İmajı: Başkasının gözünde kişinin bedeninin nasıl görüldüğü ile ilgili düşünceleri ya da kendisi tarafından bedenine yönelik oluşturduğu duygular ve tavırlardır (Grogan, 2008).

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık yani mindfulness, birden çok anlamda kullanılmaktadır. Bazen kuramsal bir yapıyı betimlemek için (psikoanalitik kuram, bilişsel davranışçı kuram vs.), bazen farkındalığı geliştirmek amacı ile yapılan bir uygulama olarak (meditasyon, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler), bazen de sadece psikolojik bir süreci (bilinçli farkında olma durumu) ifade etmek için kullanılmaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Bu çalışmada ise psikolojik süreç olarak ele alınacaktır.

Bilinçli farkındalık kavramının Türkçede tam olarak karşılığı bulunmamakla birlikte, orijinali İngilizce olan “Mindfulness”tır. İngilizceye de Buda’nın öğretilerinin kaydedildiği Pali dilindeki Sati’den geçmiştir. Sati, farkındalığın, hatırlamanın ve dikkatin birleşimi olarak kullanılmaktadır. (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). İngilizcede kullanılan “mindfulness” kelimesine bakıldığında “mind” zihin, “full” ise dolu anlamına gelmektedir bu anlamda mindful ingilizcede “zihin doluluğunu” ifade etmektedir.

Mindfulness’ın Türkçe’de kullanılan formu ile ilgili hala tartışmalar sürmektedir. Araştırmacıların bazıları, farkında olmanın zaten kişinin bilinçli olma durumunu ifade ettiğini bu yüzden de kelimenin karşılığının tam olmadığını savunurken, bazı araştırmacılar ise bilinçli farkındalık diyerek bilincin, bilincinde olmak durumunu kastettiğini savunmaktadır. Uzun (2019), mindfulness kavramına karşılık olarak “farkandalık” kelimesinin kullanılmasını önermektedir. Türkçede kullanılan “anda kalmak” ve “fark etmek” kelimelerini bir araya getirerek, “farkanda olmak” durumunun “mindful” olduğunu, “farkandalık” kavramının ise “mindfulness’ı” ifade ettiğini belirtmektedir. Bununla birlikte “bilgece farkındalık” kavramının da kullanıldığı görülmektedir (Ayalp ve Şahin, 2018). Literatürdeki farklı görüşlere rağmen yapılan güncel çalışmalar incelendiğinde “bilinçli farkındalık” kavramının kabul edildiğini

söylemek mümkündür. “Mindfulness” yani bilinçli farkındalık; bu kavramın öncül isimlerinden olan Kabat-Zinn (2003) tarafından, “bireyin içsel veya çevresel deneyimlerini yani o anda deneyimlenen şey her ne ise bunu yargılamadan ve bilinçli dikkatle fark etmesi” şeklinde tanımlamıştır. Literatürde benzer şekilde pek çok tanım bulunmaktadır. Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığı dikkatlilik durumu ve o anda yaşanan olayların farkında olma hali olarak ifade etmektedir. Thera (2008), alguların yalnızca birbirini takip eden anlarda, kişide ve iç dünyasında neler olduğuna odaklanması ve olan bitenin açık bir şekilde farkında olma durumu olarak tanımlamaktadırlar. Germer, Siegel ve Fulton’a (2005) göre, bireyin yaşamda uyanık ve tamamen canlı olma durumudur. Neff (2003), bilinçli farkındalığı kişinin hoş olmayan duyguları ortaya çıktığı zaman bu duygulardan kaçmak, bastırmak ya da değiştirmek yerine öz yargılama yapılmadan, nahoş duygularına karşı açıkça düşünebilme beceri olarak yorumlamaktadır. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011), bilinçli farkındalığın, kişinin odağını düzenleyerek, dikkatini yönlendirmenin yolu olduğunu ifade etmektedir. Yıkılmaz ve Güdül’e (2015) göre ise bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini anlık yaşantılara odaklaması, bununla birlikte içsel deneyimlerini gözlemlemesini içeren zihin ve beden pratiği şeklinde ifade etmektedir. Kişilerin şu ana/şimdiki ana odaklanabilmesi bilinçli farkındalıktaki en temel noktadır. Bu durum oluştuğunda kişilerin farkındalığını arttırma konusundaki en büyük engel ortadan kalkmış olacaktır. Eğer kişi şimdiki ana odaklanıp istekleri, düşünceleri, arzuları ve duygularını anlayabilirse kendini de fark edecektir. İnsanoğlu kendi isteklerine, düşüncelerine, duygularına ya da arzularına aldırış etmeden ve bu önemli noktaları fark etmeden hayatını sürdürebilme potansiyeline sahiptir (Bayram ve Artan, 2020).

Kabat-Zinn (2003), her bireyin, doğuştan bilinçli farkındalık kapasitesi ile doğduğunu ve zaman içinde bu kapasitenin kullanılmamasından kaynaklı olarak zayıfladığını ifade etmektedir. Günlük yaşamımızda, gelişi güzel gerçekleşen bilinçli farkındalık anları bulunmaktadır ve bu anların farkında olarak gerçekleşebilmesi için pratik yapılmalıdır (Didonna, 2009).

Örnek olarak, bir sürücü düşünelim ve bu sürücü sürekli kullandığı bir yolda yine araba kullanırken yolun çok da farkında değildir ama arabasının önüne hiç beklemediği bir anda bir çocuk çıkması durumunda hiç düşünmeden tepki verir. Sürücü bu durumda otomatik pilottadır (kendiliğinden ve farkında olmadan tepki vermek). Bilinçli

farkındalık, bu örneğin aksine otomatik pilotta olmamaktır, dalgın şekilde hareket etmemek ve tam anlamıyla dikkati o anda yaşanan şeye odaklamaktır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005; akt: Güldal, 2019). Bilinçli farkındalık sayesinde kişiler odaklanarak, kendilerinde bulunan olumlu yönlerini fark etmeye ve keşfetmeye çalışırken, olumsuz yönlerini de kontrol edebilmektedir (Tırışkan, Onnar, Çetin ve Cömert 2015; Crane ve diğerleri, 2017). Çünkü bilinçli farkındalık ile kişi dikkatini, bulunduğu ana yargılamadan yönlendirmekte ve o anki deneyimi ne ise ona karşı daha az tepkisel bir tutum ve daha kabul edici yaklaşım göstermektedir (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Bunun sayesinde kişi ne koşullamalara ne de yargılamalara bağlı kalmaksızın, kendini koşulsuz değerli görecektir ve iyi hissedecektir. Kısacası bilinçli farkındalık kişilerin şimdiki gerçekliğine, bu gerçekliği duygular ya da yargılayıcı yaklaşımlarla doldurmak yerine; objektif ve açık bir tutumla yaklaşmasını mümkün kılmaktadır (Siew ve Khong, 2011).

Bilinçli Farkındalık, psikolojik bir süreç olarak düşünüldüğünde kişi, kendi bedenini ve duygularının farkında olursa eğer bu yönünü farklı uygulamalarla geliştirilebilmektedir (Bishop ve diğerleri, 2004; Volanen ve diğerleri 2016; Crane ve diğerleri, 2017).

2.1.1. Bilinçli farkındalığın işlevi

Bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili pek çok farklı görüş bulunduğunu daha önce belirtmiştik. Bilinçli farkındalığın işlevini daha iyi anlayabilmek için yine bilinçli farkındalığın eksikliğini ifade eden “farkındasızlık” yani “mindlessness” kavramını açıklamak gerektiği düşünülmektedir. Farkındasızlık kavramı en iyi şekilde, otomatik pilot ile açıklanmaktadır. Otomatik pilot, kişilerin andaki algılarının bilincinde olmadan hareket etmesini ifade etmektedir. Kişiler otomatik pilotta davranışların üzerine düşünmemekte, bilinçli bir hedefi olmaksızın hareket etmektedirler. Farkındasızlık, kişilerin otomatik pilotta olmasıdır. Bu kavramlarla ilişkili olarak bilinçli farkındalığın temelini oluşturan bazı varsayımlar bulunmaktadır. Bu varsayımları şu şekilde özetlemek mümkündür (Grossman, 2010; akt: Kınay, 2013):

1) Çoğu kişi anlık deneyimlerinin farkında olmadan, yalnızca otomatik pilot modunda iş yapmaktadır,

- 2) Kişilerin kendi ruhsal durumlarının ve süreçlerinin eksik farkındalığı, yanlış anlamalara ve kişinin kendisini aldatmasına basamak olmaktadır,
- 3) Herkes ruhsal süreçlerin yargısız, anbean ve son derece idrak edici farkındalığını muhafaza edecek kabiliyeti geliştirebilir,
- 4) Bu kabiliyetin geliştirilmesi hem kademeli hem de sürekli; bununla birlikte düzenli pratik gerektirmektedir.
- 5) Deneyimin anbean farkında olunması durumu, bilinçsiz tepkiselliğin yerini etkili ve aktif bilinçli farkındalığa bıraktıkça, hayatın daha zengin ve canlı bir anlamı olmasını sağlayacaktır.
- 6) Ruhsal durumun bu düzende devam eden, yargısız gözlemi zaman içinde algıların muazzam hakikatini meydana getirecektir.
- 7) Kişiler, içsel ve dışsal uyaranlara karşı verdiği kendi ruhsal tepkisinin daha belirgin bir algısına sahip oldukça ek bir bilgi daha kazanılacaktır. Bu da müthiş bir kontrol hissinin oluşmasını sağlayacaktır.

Wolf ve Serpa (2015), bunların aksine bilinçli farkındalığımızın eksik olduğu zaman yani işlevini ortaya koyamadığında aşağıdaki durumların yaşandığını ifade etmektedir:

- Bizler eğer kötü bir ruh hali içindeyse o an söylenen veya kastedilen şey ne ise daha olumsuz ve karamsar şekilde duyma olasılığımızın daha yüksektir.
- Biz arzularımızı, ya da nefretimiz gibi olumsuz duygularımızın, tepkilerimizi nasıl etkilediğinin farkında değiliz. Bir Hint atasözünün dediği gibi “bir hırsızın başka birinde gördüğü şey, yalnızca o kişinin cepleridir”. Bu noktada olan bizler, kendi duygularımızı fark etmediğimiz için bilinçsizce kendi görmek istediğimizi görmekteyiz.
- Hepimiz gergin ve stresli olmaya meyilliyizdir.
- Örneğin çocuğumuzun ya da eşimizin gülümsemesi gibi çevremizde olup biten pozitif ve neşeli anları, tenimize dokunan rüzgârın hissini ya da her gün arabayla geçtiğimiz evimizin etrafındaki yenilikleri gözden geçiririz.
- Kritik bir karar verme anımızda, ihtiyacımız olan yani fark etmemiz gereken önemli noktaları fark edemeyiz.

- Şimdiki anımız hoş veya nötr olsa bile, günler önce yaşadığımız deneyimlere ve hoş olmayan anlara takılma eğilimindeyiz.

Bilinçli farkındalık, dikkati şimdiki an deneyimine yönlendirmek ve bunu sürdürmek ile ilgili olsa da neye dikkat ettiğimiz kadar, nasıl dikkat ettiğimizde önemlidir. Çünkü algılar, pek çok farklı ayrıntıdan etkilenmektedir. Algı anındaki ihtiyaçlar, değerler, zihin ya da hafıza, kültürel geçmiş, niyet ve duygusal durum bunlardan birkaçına örnektir. Bilinçli farkındalığın işlevini arttırmak için yukarıda bahsedilen olumsuz durumların, mümkün olduğunca olumlu yönde değiştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu noktada farkındalığı destekleyen, bilinçli farkındalığın da temelini oluşturan bazı prensipler bulunmakta ve bunların iyi bilinmesi gerekmektedir.

2.1.2. Bilinçli farkındalık tutumları

Literatürde en fazla karşımıza çıkan bilinçli farkındalık tutumları bilinçli farkındalık kavramının öncüsü olan Kabatt-Zinn'e (2013) aittir. Kabatt-Zinn bu tutumları; yargılamama, sabır, acemi zihni, güven, hırslanmamak, kabul ve oluruna bırakmak şeklinde sınıflamıştır.



Şekil 2.1: Bilinçli farkındalık tutumları.

Yargılamama: Yargılamama tutumu anlaşıldığı üzere kişinin önyargısız olmasını ifade etmektedir. İnsan zihni yapısı gereği deneyimlerini ve yaşantılarını iyi ya da kötü,

olumlu ya da olumsuz gibi etiketlemeler yaparak kategorize etmektedir. Bunun sonucunda da farkında olmadan yargılayıcı tepkiler vermektedir. Bilinçli farkındalık tutumunun tam olarak oluşması için bu yargılamalardan kaçınılması gerekmektedir.

Sabır: Her şeyin bir vakti ve zamanı olduğunu kabul ederek davranmayı gerektirir. Mevsimlerin değiştirilemeyeceği gibi gerçek zamanı beklemek gerektiğini vurgulamaktadır. İnsanoğlu hayatın akışı içinde sürekli bir şeylere ya da bir yerlere ulaşmayı hedeflemekte ve bu sebeple de sabırsızlanmaktadır. Önemli olan bulunduğu ana odaklanıp, o anın yakın geleceğin temellerini oluşturduğunun farkında olmaktır.

Acemi Zihin/Başlangıç Zihin: Kişi, yaşadığı olay ya da durum her ne ise daha önce yaşamış olsa bile ilk defa yaşıyormuş gibi yaklaşmalı, o anın zenginliğini keşfetmelidir. Çünkü her an birbirinden farklıdır ve farklı fırsatlar içermektedir. Kişi bu durumu yargılayıcı olmadan gerçekleştirebilirse eğer, sahip olduğu fırsatları daha iyi görebilmekte ve daha doğru değerlendirebilmektedir.

Güven: Kişinin hem kendisine hem de hem de hislerine güvenmesini ifade etmektedir. Kişiler, başkalarını taklit ederek değil, kendi hislerine ve düşüncelerine inanarak hareket etmelidir. Bu tutumda kişiler hata yapmış olsalar bile kendilerine güvenmeli ve sorumluluk almayı sürdürmelidir.

Hırslanmamak: İnsanın doğasında bir şeyleri amaç uğruna yapmak veya kendine amaç edinmek bulunmaktadır. Bu süreçte kişiler isteklerini ya da amaçlarını yerine getirmek için hırslanmaktadır. Hırslanmama durumu, kişilerin bilinçli farkındalığını olumsuz etkilemekte, anda kalmalarını engellemektedir. Hırslanmama tutumu, kişilerin yaşantıları değiştirme isteği yerine o ana tanıklık etmesini ve hedeflerine ulaşmak için çaba gösterirken hırslanma duygusundan uzak durmalarını ifade etmektedir.

Kabul: Yaşanılan olaylar ya da deneyimler her ne ise olduğu gibi algılamayı, olumsuz da olsa kabullenmeyi gerektirir. Kişiler genellikle istenmedik durumları görmezden gelme, bastırma eğilimindedirler. Kabul tutumu, duyguları reddetmek yerine kabullenmeyi içermektedir.

Oluruna Bırakmak: İçinde bulunulan durum, duygu ya da düşünceler kişiler için hoşnutluğu ifade ettiğinde istemsizce bu durumu devam ettirme, nahoş olduğunda ise bu durumlardan kaçınma eğiliminde olmaktadır. Oluruna bırakmak, yaşanılan deneyimin

akışından olmasına izin vermeyi, olduğu gibi görmeyi ve kabul etmeyi gerektirmektedir.

2.1.3. Bilinçli farkındalıkla ilgili literatür araştırmaları

Bu bölümde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılmış olan güncel çalışmalardan bahsedilecektir. Bilinçli farkındalık üzerine hem farklı örneklem gruplarında genel farkındalık düzeyini belirlemek veya psikolojik değişkenler ile ilişkisini tespit etmek için çalışmalar yapılmış hem kliniksel çalışmalarda müdahale programı kullanılarak araştırılmış, hem de çeşitli egzersiz türleri uygulanarak çalışılmıştır. Farklı alanlarda çalışmalar yapılmış olması sebebi ile araştırmalar bu üç başlık üzerinden verilecektir.

2.1.3.1. Bilinçli farkındalık ile çeşitli psikolojik değişkenlerin bir arada kullanıldığı araştırmalar

Deniz, Erus ve Cebeci (2017), “*Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü*” adlı çalışmalarında adı verilmeyen bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde okuyan, 355 öğrenci (286 kadın, 69 erkek) ile bilinçli farkındalıkları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuç, öğrencilerin bilinçli farkındalıkları arttığı zaman duygusal zekâları da artmakta ve psikolojik iyi oluşları da güçlenmektedir.

Karabacak ve Demir (2017), “Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” amacıyla 2015- 2016 eğitim-öğretim bahar yarıyılında Atatürk Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde bulunan toplamda 399 kadın (%64), 202 erkek (%33) öğrenciyi araştırmaya dahil etmiştir. Araştırma sonucunda özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme puanları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin özerklik değişkeninde yordayıcı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Arslan (2018), bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stresle olan ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya, 124 kadın 70 erkek katılmıştır. Analiz sonuçlarında, kişilerin

yaşı arttıkça bilinçli farkındalığa ilginin de arttığını; algılanan stres ve depresyonun azaldığını ifade etmiştir. Cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınların erkeklerden daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip olduğunu tespit etmiştir. Bir başka değişken olan eğitim düzeyine yönelik incelemede herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bilinçli farkındalığa olan ilgi ile, algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça kişilerin algılanan stres ve depresyon düzeyinin de anlamlı derecede azaldığı belirlenmiştir. Genel olarak bu üç değişken arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bilinçli farkındalık düzeyinde oluşan artışın, algılanan stres ve depresyon düzeylerinde azalma sağladığı sonuçlarına varılmıştır.

Önder ve Utkan (2018), “*Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*” adlı araştırmayı gerçekleştirmiştir. Araştırmaya 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesi’nde öğrenim gören 425 kadın (%57) ve 320 erkek (%43) olmak üzere yaşları 17-39 arasında bulunan, yaş ortalaması 21.64 olan toplam 745 üniversite öğrencisini dahil etmişlerdir. Araştırma sonucunda hem ruminasyon hem de olumsuz duygu durum düzenlemesinin bilinçli farkındalık ve stres arasında kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Algılanan stresin, bilinçli farkındalık ve olumsuz duygu-durum düzenleme ile negatif, ruminasyon ile pozitif bir ilişkide olduğu sonucuna varılmıştır.

Şahin (2019), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada ilişki modelini kullanılmıştır. Katılımcılar, Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinden İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ile Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi’nde olup, farklı bölümlerde öğrenim gören lisans 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden seçilmiştir. Toplam 194 kadın, 112 erkek öğrenci olmak üzere 306 katılımcıdan veriler toplanmıştır. Öğrencilerin yaş aralığı ise 18-31, yaş ortalaması ise 20,47’dir. Analizler sonucunda üç farklı sonuç tespit edilmiştir. 1. Sonuç: Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır 2. Sonuç: Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır 3. Sonuç ise fakülte değişkeni açısından öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemişken, yaşam doyumu ve mental iyi oluş puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir.

Zümbül (2019), “*Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini*” adlı çalışmada, 235 kadın ve 128 erkek olmak üzere toplamda 363 öğretmen adayına ulaşmış, analizler sonucunda bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin öğretmen adaylarının iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Toprak ve Bacak (2019), farklı örneklem grubu olarak ortaokul öğrencilerinde duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile İstanbul’da bulunan kamu ortaokullarında okuyan 163 erkek, 182 kız öğrenci ile çalışmasını gerçekleştirmiş ve analizler sonucunda öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.

Yıldırım ve Atilla (2020), bilinçli farkındalık ve benlik saygısında öz-yeterliliğin etkisini araştırmışlardır. Araştırma Süleyman Demirel Üniversitesi’nde “Örgütsel Davranış” dersi alan 56 kadın (%45.2) ve 68 erkek (%54.8) öğrenci olmak üzere toplamda 124 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve öz yeterlik arasında zayıf, negatif bir korelasyon olduğunu, benlik saygısı ile de orta şiddette negatif yönde bir korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Bilinçli farkındalık ve benlik saygısı üzerinde, öz yeterliliğin etkisini belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda öz yeterliliğin, benlik saygısı ve bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

2.1.3.2. Bilinçli farkındalığın müdahale programı olarak kullanıldığı araştırmalar

Demir (2017), “*Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi*”ni incelemiştir. Araştırmaya İstanbul’da Psikoloji bölümünde lisans öğrenimi gören yaşları 19-21 arasında bulunan, 11 kadın 5 erkek öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin seçilme özellikleri ise Beck Anksiyete Ölçeğinden alınan sonuçlara göre ‘Orta’ ve ‘Şiddetli’ düzeyde puan ortalamasına sahip olmalarıdır. Şubat 2016 - Nisan 2016 tarihleri arasında yapılan çalışma, toplam sekiz hafta olarak planlanmış ve bilişsel terapi içerikli hazırlanan program öğrencilere uygulanmıştır. Aslında araştırma 18 kişi ile başlamış fakat iki öğrencinin programlara katılamaması sebebi ile 16 kişi olarak tamamlanmıştır. Oturumlar haftada bir kez olmak kaydı ile, 16.30-18.00 saatleri arasında toplam 90 dakika uygulanmıştır. 8 hafta

sonunda katılımcılara tekrar Beck Anksiyeti Ölçeği uygulanmış ve bilişsel terapi programının bu örneklem grubundaki kişilerin kaygı düzeylerini azalttığı sonucuna varılmıştır.

Farb, Anderson, Ravindran, Hawley, Irving, Mancuso ve Segal (2018), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ile bilişsel terapi programlarının majör depresif bozukluğu önlemesi konusunda yaptıkları çalışmalarında yaşları 18-65 arasında olup, majör depresif bozukluğu bulunan 166 kişiyi bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi grubu (82 kişi) ve bilişsel terapi grubu (84) olmak üzere iki gruba ayırmışlardır. 8 hafta boyunca haftalık 2 saatlik oturumlarda bu iki programı uygulamışlardır. Her iki programında majör depresif bozukluğunda eşit derecede etkili olduğunu saptamışlardır.

Gündoğan ve Astar (2019), “*Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Etkisi*” adlı araştırmalarında, çalışma grubunu oluşturmak için hiçbir kısıtlama kriteri olmadan İstanbul’da ikamet eden kişilere obsesif kompulsif bozukluğun yaygın görülen alt tiplerini ölçmek amacıyla kullanılan Padua Envanteri uygulamışlardır. 577 kişinin olduğu havuzdan bu envanterden en yüksek puana sahip olan 11 kadın ve 11 erkek olmak üzere deney ve kontrol grubunu temsil eden toplam 22 kişi ile çalışma gruplarını oluşturmuşlardır. Katılımcıların yaşları 19-36 arasında olup, yaş ortalamaları 25,8’dir. Hazırlanan program, 06 Aralık 2018 – 24 Ocak 2019 tarih aralığında sekiz hafta boyunca uygulanmıştır. Deney grubuyla haftada bir kez olmak üzere, 150 dakikalık Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programı oturumları gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulama bittikten sonra analizler yapılmış, deney grubu katılımcılarının obsesif kompulsif düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir. Dört ay sonra yapılan izlem ölçüm sonuçlarında bile bu düzeyin aynı aralıkta olduğunu ifade etmişlerdir.

Güldal (2019), “*Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*” adlı doktora tezi gerçekleştirmiştir. İstanbul’un Üsküdar ilçesinde Anadolu Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden 24 kız öğrenci bu çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın başında öğrencilere araştırmanın amacına uygun olan ölçekler uygulanmış, seçkisiz atama

yöntemiyle programın uygulanacağı deney grubu ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırmada nicel verilerin yanı sıra, nitel verilerde toplanmıştır. Nitel veri süreci için her psiko-eğitim oturumunun ardından uygulama günlükleri tutulmuş, oturumlarda ses kayıtları alınmış ve sonrasında yazıya dökümü yapılmış, katılımcılardan da çevrimiçi günlükler tutulması istenmiştir. Ayrıca öğrencilerde meydana gelene değişimleri rahatça gözlemleyebilecek olan öğretmenler ile de nitel görüşme yapılmıştır. Programın uygulanma sürecinde ise 8 hafta boyunca her oturum için bir bilinçli farkındalık egzersizi seçilmiş ve ortalama 50-60 dakika süren oturumlar gerçekleştirilmiştir. Program bitiminde analizler çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Öğrencilerin, bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermemiştir. Sınıf düzeyi ve öğrenim görülen okulun türüne göre ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 11. Sınıf öğrencilerinde en yüksek bilinçli farkındalık puanları görülürken, 10. Sınıf öğrencilerinin en düşük bilinçli farkındalık puanına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Okul türünde ise Anadolu Lisesi ile İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden yüksek olduğu bildirilmiştir. Sonuç olarak da 8 hafta uygulanan bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programının katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini artırırken, sebatkarlık ve öğrenmeye açıklık karakter güçlerini de kısmen arttırdığı ifade edilmiştir.

Yüksel ve Yılmaz (2020), grup bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin hemşirelik bölümü öğrencilerinde bilinçli farkındalık, depresyon, kaygı ve stres düzeylerine etkisini belirlemek için yarı deneysel, randomize olmayan kontrol gruplu ön test, son test ve izleme tasarımı kullanılan araştırmayı gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya, Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden 82 kişi katılmıştır. Deney grubu 41 (%80.5 kadın, %19.5 erkek), Kontrol grubu 41 (%63.4 kadın, %36.6 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği uygulanmıştır. 8 haftalık gerçekleşen uygulamanın 1. Oturumunda, grubun nasıl yönetileceği hakkında bilgi verilmiş, beklentiler ifade edilmiş, farkındalık kavramı hakkında bilgi verilmiş ve ön testler uygulanmıştır. 2. Oturum, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi anlama ve bilişsel hataları fark etme becerilerini kazandırma üzerine gerçekleştirilmiştir. 3. Oturumda, farkındalık yani burada ve anda olma, anı yaşamak, bilinçli nefes egzersizleri, günlük aktivitelerin farkındalığını içeren alıştırmalar yapılmıştır. 4.

Oturumda, otomatik düşünceler, kişinin kendi otomatik düşüncelerini sorgulaması, doğru soruları sorarak doğru bir değerlendirmeye ulaşması ve otomatik pilotu tanıma konuları ele alınmıştır. 5. Oturum, stresle baş etme yöntemleri olarak, stres nedir, stresin etkileri nelerdir, stresle nasıl baş edebiliriz gibi sorular üzerinden gerçekleştirilmiştir. 6. Oturum, yine stresle başa çıkma yöntemleri olarak, stresli anlar sırasında işlevsel olmayan düşünce kavramını açıklama, işlevsel olmayan olumsuz otomatik düşüncelerle uğraşma, olumsuz otomatik düşünceleri destekleyen ve desteklemeyen durumları tanıma üzerine gerçekleştirilmiştir. 7. Oturumda, zorluklarla yüzleşme, acı veren duyguları kabul etme, nefes egzersizlerinin farkında olma, beden taraması meditasyonu son olarakta ses ve düşünce meditasyonları gerçekleştirilmiştir. 8. Oturum olan son oturum; süreci değerlendirme, özetleme, katılımcılardan geri bildirim alma ve son testleri uygulama ile bitirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda grup bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırırken, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini de azalttığı tespit edilmiştir.

2.1.3.3. Egzersiz türleri ile yapılan bilinçli farkındalık çalışmaları

Asl, Emamvirdi, Çolakoğlu ve Dölek (2020), “*Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Döneminde Dört Haftalık Online Bilinçli Farkındalık Yoga Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlığı Üzerindeki Etkisi*” adlı çalışmalarında yoga egzersizlerinden faydalanmışlardır. Araştırmaya Hacettepe Üniversitesi’nde, Sosyal Hizmet ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde okuyan 11 kadın ve 3 erkek olmak üzere toplam 14 lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamaları 20.83’tür. Çevrimiçi bilinçli farkındalık yoga uygulaması, 28 Nisan 2020 tarihinde Zoom programı üzerinden yapılmaya başlanmıştır. Dört haftalık uygulama, dinlenme molasını da içeren, haftada bir saat 45 dakikalık oturumlar ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamada önce dikkat yönlendirme, kabul ve öz-şefkat, yargı yapmama gibi bilinçli farkındalık kavramları katılımcılara sunulmuş, ardından her oturumun son 30 dakikasında bilinçli farkındalık yoga uygulaması yaptırılmıştır. Yoga uygulamaları, hafif (Hatha Yoga temelli) hareketlerden oluşturulmuştur. Katılımcılara, her oturumdan sonra ev ödevi olarak günlük en az 20 dakika süren yoga uygulaması yapmaları ve sonraki oturumda bu uygulamaya dair deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir.

Araştırmanın sonuçlarında, psikolojik sağlığı iyileştirmede dört haftalık çevrimiçi bilinçli farkındalık yoga uygulamasının etkili olduğu tespit edilmiştir.

Sathyanarayanan, Vengadavaradan ve Bharadwaj (2019), yoga ve bilinçli farkındalığın şiddetli mental rahatsızlıklar üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaları gözden geçirmişlerdir. Şiddetli mental rahatsızlıklar olarak, şizofreni, majör depresif bozukluk ve bipolar rahatsızlıkları ifade etmektedirler. Çeşitli veri tabanlarında “yoga,” “meditasyon” “nefes egzersizleri” “bilinçli farkındalık” “şizofreni ve diğer psikotik rahatsızlıklar” “depresif bozukluk” ve “bipolar bozukluk” anahtar kelimeleri ile son 10 yıllık çalışmaları incelemişlerdir. Yoga ve bilinçli farkındalığın şiddetli mental rahatsızlıklar üzerinde çalışıldığı toplam 49 çalışma tespit edilmiştir. Araştırmacılar, çalışmalar sonucunda yoga egzersizleri ve bilinçli farkındalık müdahalelerinin şiddetli mental rahatsızlıklar üzerinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Hunt, Al-Braiki, Dailey, Russell ve Simon (2018), “bilinçli farkındalık müdahaleleri mi yoga egzersizleri mi yoksa her ikisi mi” sorusu ile bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının bileşenlerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Katılımcılar, East Coast Üniversitesi'nde psikoloji derslerine katılan öğrencilerden oluşturulmuştur. 12 kişi birleştirilmiş bilinçli farkındalık ve yoga grubuna, 11 kişi bilinçli farkındalık grubuna, 11 kişi sadece yoga grubuna, 12 kişi ise kontrol grubuna dahil edilmiştir. Katılımcıların %74'ü kadın, %26 ise erkek olup, yaş ortalamaları 19.3'tür. Deney grubunun çalışmaları ilk hafta aynı gün aynı saatte yapılmış, sonrasında ise bilinçli farkındalık, yoga ve meditasyon grubuna bir saat gecikmeli olarak devam edilmiştir. Bilinçli farkındalık grubuna, ilk oturumda diyafram nefesi ve stresin fizyolojik ve psikolojik etkilerinin hakkında bilgi verildi ve bilinçli farkındalık programlarının faydalarından kısaca bahsedildi. Sonraki oturumlarda ise bilinçli/dikkatli nefes alma, beden taramaları, bilinçli/dikkatli dinleme, sevgi dolu nezaket meditasyonları ve stres ve kaygı üzerine meditasyonlar dahil olmak üzere bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının standart bileşenlerini içeren çalışmalar yapılmıştır. Genel olarak, kişinin beden duyuları, düşünceleri ve duyguları hakkında şimdiye odaklanan, yargılayıcı olmayan bir farkındalık geliştirme ve kişinin yaşamında günlük aktivitelerindeki farkındalığını arttırma üzerine odaklanılmıştır. Yoga grubunda, katılımcılara başlangıçta diyafram nefesi öğretilmiş ve dört seans boyunca nefes ritmine dikkat edilmesinin önemi vurgulanmıştır. Çünkü nefes farkındalığının her yoga uygulamasının temel bir

bileşeni olduğunu ifade etmişlerdir. Oturum boyunca katılımcılara, denge ve esnekliği geliştirmeye odaklanan geleneksel yoga pozları (asanalar) ile yönlendirilmiş nefes egzersizleri yaptırılmıştır. Asanalar; niyamalar (memnuniyet), pratyahara (duyuların geri çekilmesi), dharana (konsantrasyon), dhyana (meditasyon) ve samadhi (ilahi olanla birleşme) üzerinden kendini kabul etmeyi ve bilinçli farkındalığı vurgulamış, son olarak nefes egzersizleri (shavasana) ile tamamlanmıştır. Bu gruptaki katılımcılara, oturum dışında nefes egzersizleri ve yoga pozlarının çalışılması ödev olarak verilmiştir. Bilinçli farkındalık ve yoga grubuna ise hem geleneksel yoga egzersizlerini içeren hem de çok bileşenli bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı bir arada kullanılmıştır. Tek başına bilinçli farkındalık grubunda olduğu gibi, katılımcılara farkındalık uygulaması, diyafram nefesi ve stresin fizyolojik ve psikolojik etkileri hakkında kısaca eğitim verilmiştir. Sonraki oturumlarda, nefes egzersizleri, denge ve esneklik geliştirmeye odaklanan geleneksel yoga pozları (asanalar) ve nefes alma, beden taramaları, bilinçli/dikkatli dinleme gibi stres ve anksiyete üzerine odaklanmış farkındalık egzersizleri uygulanmıştır. Ayrıca eğitmen tarafından öz şefkati vurgulayan telkinler oturum boyunca vurgulanmıştır. Analizler sonucunda, bu üç uygulamanın da şiddetli mental rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiş ancak dördüncü haftadan sonra sadece bilinçli farkındalık uygulaması yapılan grupta bu etkiler zayıflamıştır.

2.2. Mental İyi Oluş

“İyi oluş” kavramına bakıldığında pek çok farklı kavramın da temelini oluşturduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş, duygusal iyi oluş ve mental iyi oluş kavramları bu duruma örnektir. İyi oluş temeline dayanan bu gibi pek çok kavramların bulunması, literatürde bir karmaşaya sebep olmakta, bazıları aynı anlamları ifade etmeseler de çeşitli yerlerde bu kavramların birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu sebeple mental iyi oluş kavramına geçmeden önce iyi oluş kavramını anlamının faydalı olacağı düşünülmektedir. İyi oluş, kişinin olumlu akıl sağlığını, yaşam doyumunu ve mutluluğunu kapsayan, genel ruh sağlığı tanımı olarak karşımıza çıkmaktadır (Dursun, 2012; Diener, Sapyta ve Suh 1998). Pozitif psikoloji bilimi, iyi oluşu eudaimonik ve hedonik iyi oluş olmak üzere iki şekilde ele almaktadır (Diener, 1984). Bu oluşlar, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olarak da bilinmektedir.

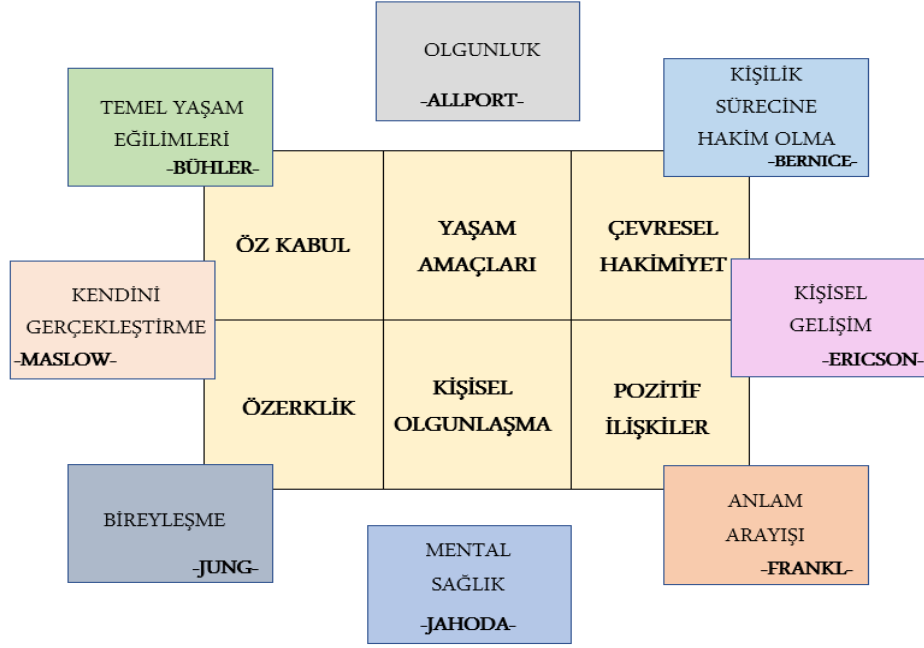
Hedonik iyi oluş (öznel iyi oluş) mutluluğa odaklanmaktayken, eudaimonik iyi oluş (psikolojik iyi oluş) kişinin kendi potansiyelini ortaya koyabilmesi, anlam ve kendini gerçekleştirme üzerine psikolojik işlevselliğe odaklanmaktadır. Eudaimonik ve hedonik yaklaşımların her ikisi de ele alındığında mental iyi oluş; hem psikolojik hem duygusal hem de sosyal iyi oluşun varlığı olarak tarif edilmektedir (Corey ve Keyes, 2002; Önder ve Mukba, 2017). Bununla birlikte kişinin psikolojik açıdan yaşamını sağlıklı şekilde sürdürmesini de ifade ettiği söylenmektedir.

Mental iyi oluş ayrıca mental sağlığın bir parçasıdır. Dünya Sağlık Örgütü (2021), mental sağlığı kişinin hasta, sağlıksız veya rahatsız olmamasının ötesinde mental, sosyal ve fiziksel yönden tamamıyla iyi oluş hali olarak tanımlanmaktadır. Yapılan tanımlara bakıldığında psikolojik iyi oluş, mental iyi oluş ve mental sağlık kavramlarının iç içe geçmiş olmasının muhtemel olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada da psikolojik iyi oluş ve mental iyi oluş aynı anlamda kullanılmıştır.

2.2.1. Mental iyi oluşun özellikleri

Mental iyi oluş “*yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anlamli amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme*” şeklinde de açıklanmaktadır (Telef, 2013). Ryff (1989), yaptığı mental iyi oluş tanımında mental iyi oluşun kişilerle olumlu bağlar kurabilmeyi, özerkliği, kendini kabul etmeyi, çevresel kontrolü, hayat gayesini ve bireysel gelişimi de kapsadığını ifade etmektedir. Bu sebeple pozitif ilişkiler, gerçeklik algısı, hayatın içinde üretken olma gibi konularla yakından ilişkilidir (Sarı ve Yıldırım, 2017).

Mental iyi oluş, her şeyden önce kişiye özgüdür ve kişinin hayatında çok önemli bir yeri bulunmaktadır. Bununla birlikte sadece negatif durumların olmaması değil ek olarak pozitif ölçümleri de kapsamaktadır. Ayrıca hayatın sadece kısa süreli bir değerlendirmesi yerine tüm açılardan temel bir değerlendirmeyi gerektirmektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Mental iyi oluşun; bireyin kendisini ve hayatının nasıl algıladığı konusunda da bilgi verme özelliğine sahip olduğu söylenmektedir (Ergün, 2013).



Şekil 2.2: Mental iyi oluşun çekirdek boyutları ve teorik temelleri (Ryff ve Singer, 2008).

Yukarıda verilen şema Ryff ve Singer tarafından mental iyi oluşun altı çekirdek yapısını ve bu yapıların ilişkili olduğu diğer unsurları belirtmek için kullanılmıştır. Şemada da görüldüğü üzere mental iyi oluş geniş bir yelpazeye sahiptir bu sebeple pek çok şey ile ilişkilidir. Peki bu boyutlar neyi ifade etmektedir?

“**Yaşam amaçları**; kişinin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını ve amaçlarına ulaşma çabasını; **özerklik**, kişinin kendi standartlarını geliştirmesini, hayatını kişisel standartlarına göre düzenlemesini ve kendi kararlarını verebilmesini; **kişisel olgunlaşma**, kişinin potansiyelinin farkında olmasını, yeteneklerini geliştirme çabasını ve yeni yaşantılara açık olmasını; **çevresel hâkimiyet**, kişinin kendi istekleri, değerleri ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini düzenlemesini, seçebilmesini, uyum sağlamasını ve çevresindeki fırsatları iyi değerlendirmesini; **pozitif ilişkiler**, kişinin güvenli ve samimi ilişkiler geliştirmesini, sürdürmesini ve insanların huzuru ve mutluluğuyla ilgilenmesini; **öz kabul**, kişinin kendini olumlu algılamasını, olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle kendini kabul etmesini ifade etmektedir” (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryff ve Singer, 2008; akt: Demirci ve Şar, 2017).

2.2.2. Mental iyi oluşun kişiler üzerindeki etkileri

Mental iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin sahip olduğu temel özellikler şu şekilde ifade edilmiştir:

- İnsanlarla iyi ilişkiler kurmak
- Mantıklı kararlar almak
- İyimserlik ve kendi hakkında iyi düşünebilmek
- Duyguları yönetebilmek
- Kendini kontrol altına alabilmek (McCrea, 2009).

Bunların dışında yine Ryff ve Singer'ın oluşturmuş olduğu model baz alındığında altı çekirdek boyut için, mental iyi oluşun kişilerdeki etkisi aşağıda verilen tablo 2.1 ile özetlenmiştir.

Tablo 2.1: Mental iyi oluşun kurama dayalı boyutlarının kişiler üzerindeki etkileri (Karahana, 2016).

Boyutlar	Mental İyi Oluşu Yüksek Olan Kişiler	Mental İyi Oluşu Düşük Olan Kişiler
Kendini Kabul /Öz Kabul	Kendine karşı olumludur, iyi ve kötü özellikleri de dahil kendinin çok yönlülüğünü kabul eder ve bilir, geçmişi ile ilgili olumlu hisseder	Kendisinden hoşnutsuzluk duyar, geçmişinde olanlar için hayal kırıklığı vardır, bazı kişilik özelliklerini sevmez ve olduğundan farklı biri olmak ister
Diğerleriyle olumlu ilişkiler/ Pozitif İlişkiler	Diğerleriyle sıcak, tatmin edici ve güvenilir ilişkilere sahiptir, diğerlerinin iyiliğini düşünür, güçlü empati, duygulanım ve samimiyet becerisi vardır, ilişkilerde karşılıklılık esasını anlar	Diğerleriyle daha az yakın, güvenilir ilişkileri vardır, diğerlerini düşünmede, sıcak ve açık olmada zorlanır, kişilerarası ilişkilerde izoledir ve hayal kırıklığına uğrar, diğerleriyle önemli bağlarını sürdürmez
Otonomi/ Özerklik	Özgür iradeli ve bağımsızdır, belli kalıplara göre düşünmeye ve davranmaya yönelik sosyal baskılara direnir, davranışlarını düzenler, kişisel standartlara göre kendini değerlendirir	Diğerlerinin beklentilerini ve değerlendirmelerini önemser, önemli kararlar verirken diğerlerinin yargısına güvenir, belli kalıplarda düşünmeye ve davranmaya yönelik sosyal baskıları karşı gelmez
Çevresel Hakimiyet	Çevreyi yönetmede uzman ve yeterlidir, aktivitelerin karmaşık yapısını kontrol eder, fırsatları etkili kullanır, kişisel ihtiyaçlara ve değerlere uygun durumları seçebilir ya da yaratabilir	Olayları yönetmede zorlanır, çevresini değiştirmede beceriksizdir, fırsatlardan habersizdir, dış dünya üzerinde kontrolü eksiktir

Tablo 2.1(Devam): Mental iyi oluşun kurama dayalı boyutlarının kişiler üzerindeki etkileri (Karahan, 2016).

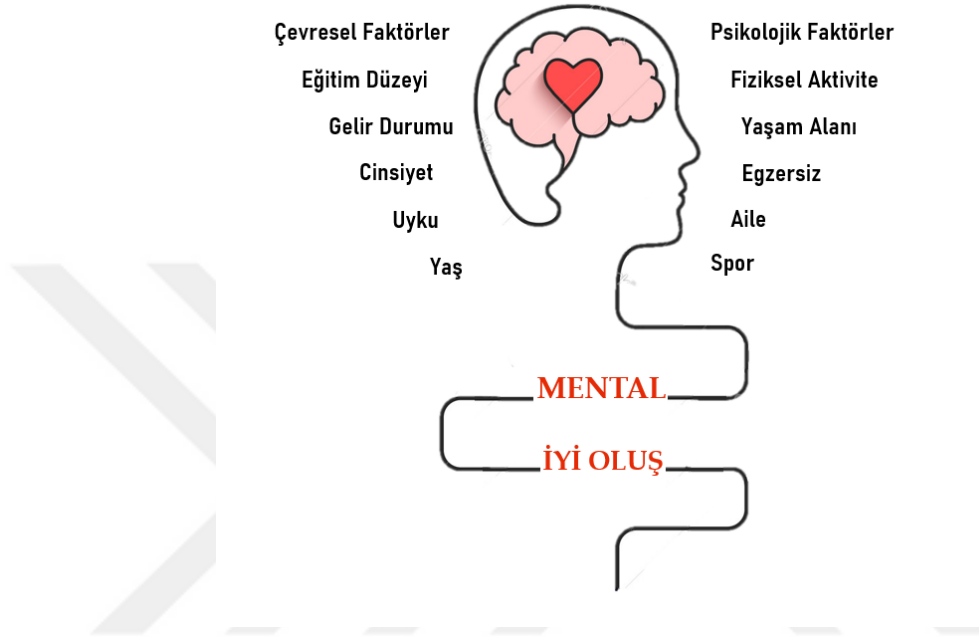
Yaşam Amacı	Hedefleri ve yönlendirilme duygusu vardır, şimdi ve geçmişte bir anlam olduğunu hisseder, yaşam amacı veren inancı vardır, yaşamak için hedefleri vardır	Yaşam anlamı duygusu yoktur, hedefleri azdır, yönlenme duygusu yoktur, geçmiş yaşam amacını anlamaz, yaşama anlam veren bakış açısı ya da inancı yoktur
Kişisel Büyüme/Kişisel Olgunlaşma	Sürekli gelişim duygusuna sahiptir, kendini büyüyen ve gelişen birey olarak görür, yeni yaşantılara açıktır, kendi potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahiptir, kendindeki ve davranışındaki gelişmeyi görür, kendine yönelik bilgi ve etkililiğini daha çok fark ederek değişir	Kişisel durgunluk vardır, gelişme ya da büyüme duygusundan yoksundur, yaşamdan sıkılmıştır ve yaşama ilgisizdir, yeni tutumlar ya da davranışlar geliştiremez

2.2.3. Mental iyi oluşu etkileyen faktörler

Bu bölümde literatür incelenmiş olup, elde edilen bulgulardan mental iyi oluşu etkileyen faktörler belirlenmiş ve çalışmalara örnekler verilmiştir.

- ❖ Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Spor (Moses, Steptoe, Mathews ve Edwards, 1989; Fox, 1999; Başar ve Sarı, 2018; Öner, 2019)
- ❖ Yaşam Alanı ve Çevresel Etkiler (Guite, Clark ve Ackrill, 2006; Keyes, Myers ve Kendler, 2010; Precupetu, Aartsen ve Vasile, 2019; Savaş, 2019),
- ❖ Cinsiyet (Demir, Namlı, Hazar, Türkeli ve Cicioğlu, 2018; Göçen, 2019; Savaş, 2019; Dorst, Netten, Waltz, Pandeyb, Choudhary ve Brakel, 2020),
- ❖ Aile (Geçgin ve Sahranç, 2017; Arıdağ, Erus ve Seydooğulları, 2019; Byrom, Dinu, Kirkman ve Hughes 2020),
- ❖ Uyku (Byrom, Dinu, Kirkman ve Hughes 2020),
- ❖ Psikolojik Değişkenler (Gönener, Öztürk ve Yılmaz, 2017; Gürkan ve Gür, 2019; Byrom, Dinu, Kirkman ve Hughes 2020; Duman, Göksu, Köroğlu ve Talay, 2020),
- ❖ Eğitim Düzeyi (Precupetu ve diğerleri, 2019),
- ❖ Gelir Durumu (Geçgin ve Sahranç, 2017; Precupetu ve diğerleri, 2019; Savaş, 2019).

Bunlara ek olarak yaşam dönemi, yaş, iletişim, uyum, sosyal ilişkiler, yaşama bakış açısı, deneyim, sosyal çevre, yaşam amaçları, algılar, yeni deneyimlere açık olma, davranışları düzenleme ve değerlendirme, içsel yönlendirme, dışadönüklük, hazcılık, sosyal aktiviteler, içsel kontrol, güç, iyilikseverlik ve başarının mental iyi oluş üzerinde etkisi olduğu da ifade edilmiştir (Özmete, 2016; Kılınç, 2017; akt: Üstün, 2019).



Şekil 2.3: Mental iyi oluşu etkileyen faktörler.

Yukarıda verilen şekilde mental iyi oluşu etkileyen faktörler bir arada verilmiştir. Bahsedilen değişkenler, kişiler üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiye sahip olabilmektedir.

2.2.4. Mental iyi oluş ile ilgili literatür araştırmaları

Bu bölümde mental iyi oluş ile ilgili yapılmış olan güncel çalışmalardan bahsedilecektir.

Başar ve Sarı (2018), düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya, en az 3 aydan beri, haftalık minimum 3 gün düzenli egzersiz yapan 120 kişi (51 kadın, 69 erkek) ve düzenli egzersiz yapmayan 119 kişiyi (58 kadın, 61 erkek) dahil etmişlerdir. Analiz sonucunda düzenli egzersiz yapan bireyler ile yapmayan bireylerde mutluluk, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin, yapmayan bireylere

göre daha düşük depresyon, yüksek mutluluk ve daha yüksek mental iyi oluş puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir.

Demir ve diğerleri (2018), bireysel ve takım sporları ile uğraşan aktif sporcuların mental iyi oluş ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubunu, Ankara’da Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan, bireysel spor yapan 42 kadın, 37 erkek; takım sporu yapan 11 kadın, 56 erkek olmak üzere toplam 146 kişi temsil etmektedir. Araştırma sonucunda bireysel ve takım sporu değişkenine göre sporcuların karar verme stilleri ve mental iyi oluş puanlarının birbirine yakın olması sebebi ile anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Öner (2019), “*Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi*” adlı çalışmayı gerçekleştirmiştir. Çalışmasında bazı tanımlayıcı değişkenler ve temel psikolojik ihtiyaçların mental iyi oluşu yordamadaki rolünü belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda toplam 303 katılımcıya ulaşılmıştır. Sonuç olarak egzersiz katılımcılarında mental iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu; algılanan refah düzeyi, haftalık antrenman sıklığı, egzersiz geçmişi ile özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının mental iyi oluş için yordayıcı olarak değerlendirilebileceği ifade edilmiştir.

Duman ve diğerleri (2020), üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini araştırmıştır. Bartın Üniversitesi’nde okuyan, yaşları 18-24 arasında bulunan, 57 üniversite öğrenci (%80.7 kadın, %19.3 erkek) çalışmaya dahil olmuştur. Yapılan analizlerde öğrencilerin her iki değişkende de iyi düzey puana sahip oldukları ifade edilse de, yalnızca psikolojik dayanıklılığın “sosyal kaynaklar” alt başlığı ile mental iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Gönener ve diğerleri (2020), Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’ndeki öğrencilerin, mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 2015-2016 eğitim öğretim yılında tesadüfi yöntemle seçilen ve yaş ortalaması 21.97 olan 182 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak, mental iyi oluşun mutluluğu olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Piliae ve Finley (2020), kardiyovasküler rahatsızlığı olan kişilerde Tai Chi egzersizlerinin mental iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için derleme çalışması gerçekleştirmiştir. Araştırmaya çeşitli veri tabanları incelenerek amacına uygun ola

toplam 1853 katılımcıyı kapsayan 15 çalışma dahil edilmiştir. Derleme sonucunda Tai Chi egzersizlerinin mental iyi oluş üzerinde etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

2.3. Beden İmajı

Literatür incelendiğinde bedeni beğenme kavramının “beden imgesi, beden imajı ya da beden algısı” şeklinde kullanıldığı görülmektedir (Haspolat, 2016). Bu çalışmada ise beden imajı olarak kullanılacaktır.

Featherstone (2010), beden imajı için kişinin görünüşüne dair ayna tuttuğunu ifade etmektedir. Öngören (2015) beden imajını, bedenın dış görünüşünün kişideki içsel bir sunumu olarak tanımlamaktadır. Grogan (2008) ise beden imajını, başkasının gözünde kişinin bedeninin nasıl görüldüğü ile ilgili düşünceleri ya da kendisi tarafından bedenine yönelik oluşturduğu duyguları ve tavırları olduğunu söylemektedir. Kişiler aslında bu duygu ve tavırları dış görünüşlerine, vücut şekillerine, kilolarına, yağ oranlarına ve kaslı olma durumlarına göre oluşturmaktadır (De Bruin, Oudejans, Bakker ve Woertman, 2011). Kişinin fiziksel görünüşüne, bütünlüğü ve işlevselliğine dair duygularını, tutumlarını ve algılarını içermektedir (Sertoş, Doganvasargil ve Elbi, 2009). Yani beden imajı, kişinin zihninde oluşturduğu kendi bedeninin resmini ifade ederek bu resme yüklediği anlamlar ve duygular ile alakalıdır ve iki bileşenden oluşmaktadır, bu bileşenler algı ve tutumdur. Algısal bileşen, kişinin vücuduna yönelik tahmininin doğruluğunu ifade etmektedir (Slide, 1994). Tutumsal bileşen ise yine, kişinin bedeni hakkındaki duyguları, düşünceleri ve inançlarıdır (Grogan, 2008). Hem bedenın hem de bedenle ilgili duyuların algılanması beden imajıyla ilgilidir (Yılmaz, 2009). Bu bileşenler aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal boyutlarda da ifade edilmektedir. Bilişsel boyutta algısal bileşenle benzer şekilde kişilerin bedenlerine yönelik algıları ve düşünceleri bulunmaktadır. Duyuşsal boyutta ise, kişilerin bedenlerinden tatmin olup olmadıkları, bedenlerini sevip sevmemeleri söz konusudur (Bektaş, 2004). Anlaşılacağı üzere beden imajı ne sadece duygu, ne yalnızca algı ne de deneyimlerdir. Beden imajı bu çerçevede bakıldığında, hepsinin bir arada değerlendirilmesiyle var olmaktadır.

2.3.1. Beden imajının özellikleri

Beden imajı, kişinin bedeniyle ilgili bireysel algısını ifade etmekte ve daha çok öznel olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Kutlu, 2009; Arslangiray, 2011). Bir kişinin dışarıdan nasıl görüldüğüyle ilgili değil, nasıl görüldüğüne dair hissettikleri ile alakalıdır ve sadece fiziksel durumla kalmayıp; kişinin deneyimleri, kişiliği ve çeşitli sosyal, kültürel etkenlerle oluşmaktadır. (Collins, 2013; Arslangiray, 2011). Duygusal, zihinsel ve davranışsal katmanları içeren beden imajının, hem içsel hem de dışsal faktörlerle şekillendiği görülmektedir. Psikolojik ve biyolojik faktörler içsel, sosyal ve kültürel olgular ise dışsal faktörleri oluşturmaktadır (Goswami, Sachdeva ve Sachdeva, 2012).

Beden imajı kavramının en önemli özelliği sabit bir yargıdan oluşmamasıdır. Çünkü beden imajı, sürekli değişim içeren bir yapıdadır, bu sebeple beden imajı oluşumu için belirli yıl veya zaman aralıkları yoktur. Mevsimlere, yaşam olaylarına, kişinin yaşına, medya ve bulunulan dönemin modasına göre farklılaşabilmektedir (Hetherington, Parke, Gauvain ve Locke, 2006; akt: Arslangiray, 2013). Çünkü beden sürekli olarak yeniden inşa edilmektedir (Sönmez, 2017). Kişinin beden imajına dair düşünceleri, yaşlandıkça olumsuz yönde değişmektedir. Çalışmalara göre, orta yaştaki kadınlar, ince bir vücuda sahip olmayı daha fazla önemsemektedirler (McLean, Paxton ve Wertheim, 2011).

Szabo'ya (2015) göre beden imajı, bireylerin fiziksel ve zihinsel durumlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilen bir kavramdır. Örneğin kişinin bu konuda yaşadığı olumsuz deneyimler, zayıf olan beden imajını tetikleyebilir ve kişinin iyi oluşuna, güvenine, çekicilik duygusuna zarar verebilmektedir (Donaghue, 2009). Olumsuz bir beden imajına sahip kişiler, içine kapanık veya huysuz bir davranış sergileyebilir ve bedenleri hakkında normal birine göre daha utangaç hissedebilmektedirler. Olumlu bir beden imajına sahip olmak ise, çoğu zaman kişinin kendini olduğu şekilde algılaması, vücuduyla ilgili rahat hissetmesi ve görünüşü hakkında iyi hissetmesi anlamına gelmektedir. Olumlu bir beden imajına sahip kişiler, nasıl göründüklerinin kendi değerlerini belirlemediğini de anlamaktadırlar (Collins, 2013).

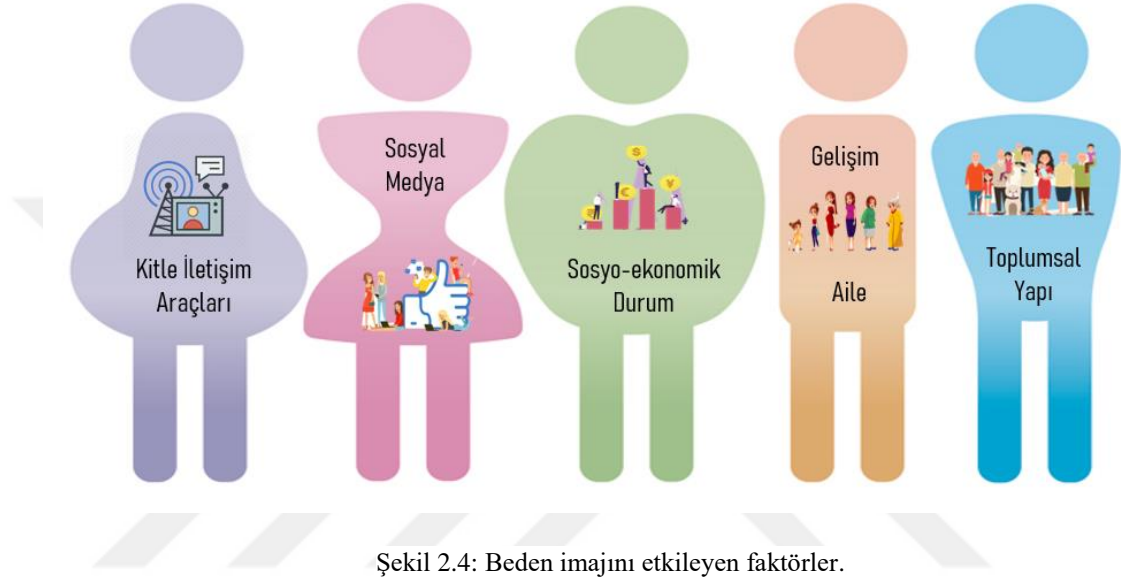
Doğan (1993), yukarıda söylenenleri destekler nitelikte olarak beden imajının özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır (akt: Özdemir, 2014).

- Beden imajının gelişmesi sürecinde bedene dair eski ve yeni olmak üzere tüm algılar, duygular ve tutumlar önem taşımaktadır.
- Beden imajı, kişinin kendi algılarının yanı sıra, başkalarının görüşlerinden de etkilenmektedir.
- Beden imajı, dinamiktir ve değişime açık niteliktedir.
- Beden imajı sadece kişinin bedenine karşı tutumunu değil, bedeninin işlevlerine yönelik tutumu da ifade etmektedir.
- Sosyo-kültürel değerler kişinin beden imajına yansımaktadır.
- Beden imajı, kişinin gerçekte olan beden yapısı ile uyumlu veya uyumsuz olabilmektedir.
- Beden imajı, ego, benlik, kişilik ve kimlik kavramları ile de yakın ilişki içinde bulunmaktadır.
- Beden imajının çoğu zaman bilinçli olarak düşünülmesine rağmen, aynı derecede bilinçdışı boyutu da bulunmaktadır.
- Beden imajının oluşumunda bilinçdışı öznel tecrübeler de önemli olduğu için, kimse kendi beden imajını tam anlamıyla doğru tanımlayamaz.
- Kişinin kendi düşündüğü beden imajı ve bedenini algılama durumu, başkalarının gördüklerinden farklı olabilmektedir.

2.3.2. Beden imajını etkileyen faktörler

Kişilerin beden imajı, yaşam içinde etkilendikleri faktörlere vermiş oldukları tepkiye bağlı olup, bu tepkiye göre gelişim göstermektedir (Öngören, 2015). Beden imajı, kişinin kendisi tarafından oluşturulan bir kalıpta olduğu için kişinin içinde bulunduğu döneme ve ruh haline, fizyolojik ve çevresel faktörlere, toplumsal ilişkilere vs. göre değişmesi de söz konusu olabilmektedir. Beden imajı, hem vücudunun görünümüne hem de işlevine odaklanan bir yapıdır (Sabiston, Pila, Vani ve Thogersen-Ntoumani, 2019). Dolayısı ile etkilenebileceği pek çok faktör bulunmaktadır. Literatür incelemesi sonucunda başlıca beden imajını etkileyen faktörleri; kitle iletişim araçları ve medya, yaşam boyu gelişim, aile ve toplumsal yapı, sosyo-ekonomik durum ve sosyal medya

şeklinde sıralamak mümkündür. Bu faktörlerin farkında olmak, beden imajının gelişimini destekleyerek kişiler üzerinde olumlu duygular oluşturacaktır. Çünkü düşük beden imajına sahip olan bireyler depresyona girebilmektedirler. Ayrıca kişide kendine karşı güvensizlik oluşması, sosyal ilişkilerinin zedelenmesi ve zayıflaması veya hastalık durumunda mücadele etmeyi bırakması gibi önemli negatif etkiler oluşturmaktadır (Monaghan, Sharpe, Denton, Levy, Schrieber ve Sensky, 2007).



2.3.2.1. Kitle iletişim araçları ve medya

Beden imajı üzerinde her zaman oldukça etkili olan faktörlerden biri kitle iletişim araçlarıdır ve daima kişilerin görüşlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu süreç güzellik algısı üzerinden yürütülmekte olup, her ne kadar tarih boyunca bu algı, sanat, müzik ve edebiyat üzerinden aktarıldıysa da günümüzde daha kolay ulaşılabilir aynı zamanda da evrensel olması sebebi ile kitle iletişim araçlarıyla devam ettirilmektedir (Oğuz, 2005; Thompson ve Heinberg, 1999). En yaygın kitle iletişim aracı olan televizyon, kişilerin beden imajı hakkındaki düşüncelerinde neyin veya kimin ideal olduğunu göstererek, kişilerin bakış açısını değiştirmektedir. Bahsi geçen ideallik, “erkeklerde uzun boy, geniş omuz, kaslı bir bedeni ifade ederken, kadınlarda öncelik güzel bir gülümseme, güzel saçlar incelik ve gerçekçi olmayan beden standartları” olmuştur (Oğuz, 2005). Bir imgenin televizyonda tekrarlanma durumu arttıkça, kişilerin gözünde gerçekçi bir nitelik kazanmaya başlamaktadır. Ve çoğu insan da zaman içinde bu imgeye inanmaktadır. Televizyonların bu algıyı oluşturmasının yanında bir de

kişilere, bu imgelere ve ideallere ulaşmanın mümkün olduğu hissiyatı verilmektedir. Eğer ideale ulaşma konusunda hayaliniz ya da hedefiniz yok ise de bunun bir sorun olduğu varsayılmaktadır (Oğuz, 2005). Belki de bu sebeple son yıllarda kişilerin bedenlerinden memnuniyetsizliği artmış ve plastik cerrahi işlemleri de bu artışla paralellik göstermiştir (Barlas, Karaca, Nevin, Onan, Öz, Gürkan, Işık ve Sümeli, 2014). Ayrıca araştırmalar, “televizyon reklamları, müzik videoları, reklam panoları ve dergiler gibi geleneksel medyaya maruz kalmanın erkek ve kadın medya tüketicilerinde beden imajı bozukluğu ile bağlantılı olduğunu” söylemektedir (Barlett, Vowels ve Saucier, 2008; Grabe, Ward ve Hyde, 2008). Xiaoyan, Mellor, Kiehne, Ricciardelli, McCabe ve Xu (2010), medya tarafından oluşturulan baskının hem erkeklerde hem de kadınlarda beden tatminsizliği yani olumsuz beden imajı ile davranış değişikliği oluşturduğunu ifade etmektedir.

2.3.2.2. Yaşam boyu gelişim

İnsan fizyolojisi yaşama adapte olabilmek için sürekli olarak zihinsel ve fiziksel değişimlere uğrayabilen bir varlıktır. Beden imajı da bu gelişimlerden etkilenebilmektedir. Bunun en basit örneği, bir bebeğin doğduğu gün ile bir ay sonrasında bile bedeninde ve davranışlarında meydana gelen değişikliklerdir, bebek anne karnında bile sürekli gelişmektedir. Dolayısı ile bir anaokulu çağında bulunan çocuğun beden imajı ile lisede bulunan bir bireyin beden imajı mutlaka farklılık gösterecektir. Ergenlik dönemi, pek çok fiziksel ve hormonal değişimlerin meydana geldiği dönemdir. Bu değişimlerin sonrasında, hayatın geç dönemlerinde beden imajını etkileyen durumlar olabilmektedir (gebelik, menopoz). Son dönem olan yaşlılıkta ise; dönemin getirmiş olduğu olumsuz durumlar (hareket durumunun azalması, kemik erimesi, dişlerin dökülmesi vb.) yine beden imajını etkileyecek faktörlerdendir (Potter ve Perry, 1996). Normal bir beden imgesi kavramını öğrenme durumu; olgunlaşma ve hem kişinin kendine ilişkin algısı hem de diğer bireylerin algısı ile oluşmaktadır. İnsan hayatı boyunca bu üç durum her zaman sıkı bir bütünlük içindedir. Bunların dışında, yaşa bağlı olmaksızın normal bir gelişim süreci dışında da beden imajı birçok sebeple değişiklik gösterebilmektedir (Erkal ve Pek, 1993).

2.3.2.3. Sosyo-ekonomik durum

Beden imajını etkileyen bir diğer faktör sosyo-ekonomik durumdur. Chang ve diğerleri (2014), göğüs kanseri hastalarında sosyo ekonomik durumun, yaşam kalitesi ve beden imajı üzerinde etkisini belirlemek için yaptıkları çalışmada 3000 dolar ve üzeri geliri olan kişilerin, daha yüksek beden imajına sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ramos, Moreno-Maldonado, Moreno ve Rivera (2019), 13-18 yaş arasında bulunan toplam 4531 çocuğu dahil ettikleri çalışmalarında, çocukların ailelerinin gelir durumlarına göre beden imajının değiştiğini, en yüksek gelire sahip ailelerin çocuklarının daha yüksek beden imajına sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Babacan, Çevik, Hyusni, Biçen, Keskin ve Malak (2011), düşük gelir düzeyine sahip kadınların, beden imajlarının da düşük olduğunu söylemektedir. Aslan ve Zihni de (2018), ortaokula giden öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ve beden imajlarını belirlemek için yaptıkları çalışmalarında yüksek sosyo-ekonomik düzeyde bulunan öğrencilerin, düşük sosyo-ekonomik düzeyde bulunan öğrencilerden daha yüksek beden imajına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalar göstermektedir ki sosyo-ekonomik durum, kişilerin farklı özellikleri olmasına rağmen beden imajı üzerinde etkilidir. Bunun sebebinin, yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olan kişilerin, beden imajlarını değiştirmek veya geliştirmek istediklerinde, düşük sosyo-ekonomik düzeyde bulunan kişilere göre daha fazla maddi harcama yapabiliyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

2.3.2.4. Aile ve toplumsal yapı

Beden imajının etkilenmesi açısından aile önemli bir basamaktadır. Bu basamak doğumdan itibaren oluşmaktadır bu sebeple de ebeveynler fark etmese de çocuklarının beden imajı gelişiminde farklı süreçlerde farklı etkileri olabilmektedir. Sosyal öğrenme teorisi, ebeveynlerin; çocuklarının beden imajlarını; model olma, geri bildirim ve yönergelerle etkileyen önemli sosyalleşme unsurları olduklarını öne sürmektedir (Ackard, Croll ve Kearney-Cooke, 2002). Aileden gelen tavırlar, özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında beden imajına ilişkin benlik algısını ve beden memnuniyetsizliğini etkileyen birincil etkili sosyo-kültürel faktörü oluşturmaktadır. Aile, sosyalleşme yoluyla, ergenler ve genç yetişkinler arasında benlik imajını ve kimliği etkilemektedir. Aile yapısı ve aile süreçleri de ergenlerin bedenlerinin nasıl

görünmesi gerektiği konusundaki fikirleri doğrudan etkilemektedir. Beden memnuniyetindeki düşüş, tamamen görünümle ilgili sosyo-kültürel tutumlara yönelik farkındalığın artması ve yaşlandıkça sosyal karşılaştırmanın artmasıyla ilişkilidir (Cafri, Yamamiya, Brannick ve Thompson, 2005). Beden imajı herkeste var olan bir şeydir ve cinsiyet, yaş, statü, ekonomik durum fark etmeksizin etkilenmektedir. Aile ve toplumun oluşturduğu ideal olan beden imajı ile kişilerin sahip oldukları beden imajı örtüşmediğinde mutsuzluk ortaya çıkacaktır. Çünkü tanımlardan da anlaşıldığı gibi beden imajı sadece kişinin algıları ile ilgili değil, çevresiyle de etkileşim içinde oluşmakta ve değişmektedir. Bu etkileşim hayat boyu devam etmektedir ve bu yüzden de toplum tarafından oluşturulan değer ve normlar beden imajı üzerinde etkili olmaktadır (Oğuz, 2005). Stanford ve McCabe (2005), ailenin vermiş olduğu mesajların, ergenlerin beden imajı üzerinde güçlü etkisi olduğunu ifade etmiştir. Cafri ve diğerleri (2005), sosyo-kültürel faktörlerin beden imajı üzerindeki etkilerini belirlemek için sadece kesitsel çalışmaları ve korelasyonu inceledikleri meta-analiz çalışmasında sosyo-kültürel durumların, beden imajı ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Xiaoyan ve diğerleri (2010), 219 erkek ve 298 kadını dahil ederek Çin’de yaptıkları çalışmalarında akraba baskısının beden imajı üzerinde olumsuz yönde etkisi olduğunu belirtmektedir. Orta yaşta bulunan kişilerin, yaşadıkları olumsuz beden imajında, ailelerinden destek aldıkları ve bedenlerini kabul ettikleri zaman bu olumsuzluğun azalacağı ifade edilmektedir (McLean, Paxton ve Wertheim, 2011).

2.3.2.5. Sosyal medya

Dünya nüfusunun yarısından fazlası (%51) internet kullanmaktadır. İnternet kullanımının en önemli parçalarından biri de sosyal medyadır çünkü bu oran dünya nüfusunun %55’ine denk gelmektedir. Bu oranlara bakıldığında sosyal medyanın da artık internet gibi, günlük yaşamımızın önemli bir parçası haline geldiği söylenebilir. Sosyal medya, Facebook, Instagram ve Twitter gibi kullanıcıların görsel ve metinsel içerik oluşturmasına ve diğer kullanıcılarla paylaşmasına olanak tanıyan çevrimiçi platformları ifade etmektedir (Kaplan ve Haenlein, 2010). Başta Instagram olmak üzere sosyal ağ sitelerinin yaygınlaşması ve popüleritesinin artması, insanların sosyal hayatını değiştirmektedir. Örneğin instagram, öncelikle fotoğraf ve görüntülerin paylaşılması için kullanılmaktadır ve bireylerin estetik algılarını yeniden tanımlatmaktadır. Bunun

sonucunda kişiler, sosyal karşılaştırma yapmaktadır (Ahadzadeh, Sharif ve Ong, 2017). Kişinin, kendisini başkalarıyla karşılaştırması bazen olumlu bazen de olumsuz hissetmesine sebep olmaktadır (Krizan ve Gibbons, 2014; akt: Bayköse ve Esin, 2020). Sosyal medyanın, beden imajıyla bağlantılı olmasının bir nedeni, beden imajının iyi bilinen bir etkileyicisi olan geleneksel medyaya benzerliğinden kaynaklanmaktadır. Sosyal medya platformlarındaki içeriklerin çoğu da, medyadakiler gibi son derece idealleştirilmiştir (Rodgers ve Melioli, 2016) bu şekilde görünüş ve beden standartlarını kullanıcılara iletmektedir. Dolayısı ile kullanıcılar bu durumdan etkilenmekte ve sosyal medyada yalnızca "en iyi hallerini" paylaşmaktadır (Haferkamp ve Krämer, 2011; Lee-Won, Shim, Joo, ve Park, 2014; Chua ve Chang, 2016; Cohen, Newton-John, ve Slater, 2018). Yapılan korelasyonel araştırmalar, Facebook'ta fotoğrafa dayalı etkinliklerde bulunmanın (örneğin başkaları tarafından paylaşılan fotoğraflara bakma, kendi fotoğraflarını paylaşma), Instagram'da dış görünüşe odaklanarak hesapları takip etme, kendi fotoğraflarını yayınlamadan önce düzenlemek için çaba harcadığını göstermektedir. Bu durumların hepsi beden imajı ile ilgili endişelerin olduğunu göstermektedir (Meier ve Gray, 2014; McLean, Paxton, Wertheim ve Masters, 2015; Cohen ve Slater, 2017). Ayrıca kadınların, erkeklere göre fotoğrafları daha sık düzenlediği de belirtilmektedir (Fox ve Vendemia, 2016).

Saiphoo ve Vahedi (2019), sosyal medya kullanımı ve beden imajı bozukluklarını incelemek amacıyla yaptıkları meta-analiz çalışmasında 63 araştırmayı dahil etmiş ve bu araştırmaların sonucunda sosyal medya kullanımı ile beden imajı bozukluğu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Ahadzadeh, Sharif ve Ong (2017), instagram kullanımının gençlerin beden imajı üzerinde olumsuz etkisi olduğunu tespit etmiştir. Literatürde sosyal medyanın, beden imajı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya koyan daha pek çok çalışma mevcuttur (Meier ve Gray, 2014; Cohen, Newton-John ve Slater, 2018; Eckler, Kalyango ve Paasch, 2017; MurrayStuart ve McLeanSiân, 2018; Marengo, Longobardi, Fabris ve Settanni, 2018). Bu olumsuz durumlar iki şekilde açıklanmaktadır. Birincisi, sosyal medyanın oluşturmuş olduğu toplumsal ideallerin kişiler tarafından içselleştirilmesi (örneğin, zayıf veya kaslı bedenleri içselleştirme), ikincisi ise sıklıkla görünüşe dayalı yapılan sosyal karşılaştırmalar. Spesifik olarak, kullanıcılar nasıl görünmeleri gerektiğini (toplumun oluşturduğu ideal görüntü) belirlemek için medya görüntülerini almakta, kendilerini bu

idealize edilmiş görüntülerle karşılaştırmakta ve sonuç olarak bedenleri ve görünümeleri hakkında daha kötü hissedebilmektedirler (Saiphoo ve Vahedi, 2019).

2.3.3. Beden imajı ilgili araştırmalar

Karagöz ve Karagün (2015), profesyonel sporcuların beden imajını algılama düzeylerini araştırmıştır. Bu amaçla Türkiye'nin çeşitli illerinden toplam 8 branştan (atletizm, basketbol, halter, voleybol, futbol, hentbol, Judo, bilek güreşı) tesadüfi yöntem ile seçilen toplam 480 (%50 kadın, %50 erkek) sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Beden imajı çeşitli değişkenlere göre incelenmiş ve cinsiyet, spor branşı, herhangi bir rahatsızlık geçirip geçirilmediği değişkenleri açısından anlamlı farklılık tespit edilirken; ailenin toplam geliri, medeni durum, yaş, eğitim durumu, spor dışı bir etkinliğe düzenli katılımın olup olmaması, düzenli ilaç kullanıp kullanılmaması ve spor yapma yılına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Laus, Costa ve Almeida (2011), beden imajı memnuniyetsizliğinin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi ile olan ilişkisini ergenler üzerinde araştırmışlardır. Araştırmaya yaşları 14-18 arasında bulunan 136 kız, 139 erkek olmak üzere toplam 275 adolesan birey katılmıştır. Bulgular cinsiyet açısından incelendiğinde kızların erkeklerden daha yüksek düzeyde memnuniyetsizlik yaşadıklarını belirtmişlerdir. Hatta kızların normal kiloda iken bile daha düşük kiloya ulaşmak istediklerini bildirmişlerdir. Genel olarak bulunan sonuçta ise beden memnuniyetsizliğinin beden kitle indeksiyle ilişkili olduğunu fakat fiziksel aktivite ile ilişkisi bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Korn, Gönen, Sarsıldı ve Golan (2013), İsrail'deki lisans öğrencilerinde sağlık algıları, beden imajı, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 1574 lisans öğrencisi (1010 kadın, 564 erkek) katılımcı dahil olmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 27'dir. Sağlık algıları, beden imajı, fiziksel aktivite ve beslenme düzeylerini tespit etmek için katılımcılara anket uygulamışlardır. Anket verilerine göre yapılan analizlerde fiziksel aktiviteye katılımın, beden imajı ve sağlık algıları üzerinde, sağlıklı beslenmeden daha etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Çiçek, İmamoğlu, Yamaner ve Türk (2017), "*Kardiyo Bosu Egzersizinin Sedanter Kadınlarda Psikolojik Etkileri*"ni deneysel bir çalışma yaparak incelemiştir. Yaşları 25-45 aralığında bulunan toplam 30 gönüllü kadın araştırmaya katılmıştır. Kadınlara 12

hafta boyunca, haftada 3 gün olmak üzere orta şiddette kardiyosu egzersizleri yaptırılmıştır. 12 hafta sonra yapılan analizlerde kadınların depresyon düzeylerinin azaldığı ve beden imajının olumlu yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır.

Kusan (2017), obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite programına katılımı sonrası beden imajı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemek amacıyla doktora tezi gerçekleştirmiştir. Araştırma Ankara yerel yönetimlerine bağlı aile yaşam merkezlerinde ve gençlik merkezlerinde üye olarak bulunan, yaş aralığı 13-15 arasında değişen 30 erkek katılımcı ile yürütülmüştür. Fiziksel aktivite programına başlamadan önce katılımcıların boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksleri ölçülmüş, Beden Algısı ve Psikolojik İyi Oluş ölçekleri uygulanmıştır. İçinde atletizmden temel koşuları ve oyunları bulunduran program 12 hafta boyunca, haftada 3 gün 60 dakika olarak planlanmıştır. Kusan, 12 haftalık fiziksel aktivite programından sonra yapılan son testlerde katılımcıların kilo verdiklerini, beden kitle endeksi puanlarının düştüğünü, beden imajı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiğini belirtmiştir.

Sabiston, Pila, Vani ve Ntoumani (2019), beden imajı, fiziksel aktivite ve spor üzerine kapsam incelemesi gerçekleştirmişlerdir. Bu amaç doğrultusunda 2008-2018 yılları arasında yayınlanan çalışmaları incelemişler ve belirli dışlama kriterlerinden sonra 182 nicel, 26 nitel ve 2 karma yöntem çalışması olmak üzere toplam 210 yayını araştırmaya kapsamına dahil etmişlerdir. Çalışmaların %14.8'inin spora, %85.2'sinin ise fiziksel aktiviteye odaklandığını belirtmişlerdir. İncelemenin sonucunda olumlu beden imajının fiziksel aktivite ve spora aktif katılımı ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Gunter, McEwan ve Kamarhie (2017), erkekler arasında beden imajı ve fiziksel aktivite ilişkisini araştırmak için meta-analiz çalışması yapmışlardır. Belirlenen kriterleri karşılayan 36 makaleyi incelemişlerdir. Bu incelemeler sonucunda da düşük ve orta şiddette yapılan fiziksel aktivitenin etkili olduğunu, yüksek şiddette yapılmaya başlandığının bu etkilerin azaldığını tespit etmişlerdir.

2.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi, enerji harcaması gerektiren, iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlamaktadır.

Ersoy (2016) ise iskelet kaslarının kasılmasını gerektiren, dinlenme düzeyinin üzerinde enerji harcanmasını sağlayan, her türlü bedensel hareketler şeklinde tanımlamaktadır.

Yürüyüş, bisiklete binme, spor, rekreatif faaliyetler ve oyun en popüler fiziksel aktivite türlerindedir (Ersoy, 2016). Egzersiz ise fiziksel uygunluk parametrelerinden en az bir tanesini geliştirmeyi, iyileştirmeyi veya korumayı amaçlayan; yapılandırılmış ve tekrarlı vücut hareketlerini içeren düzenli yapılan fiziksel aktiviteleri ifade etmektedir ve fiziksel aktivitenin alt boyutudur (Haskell ve Kieman, 2000, Dünya Sağlık Örgütü 2021; Baltacı, Düzgün ve Tedavi, 2008). Bu bilgiler doğrultusunda fiziksel aktivite ve egzersiz literatürde birlikte kullanılabilir.

Endüstriyel ve teknolojik gelişmeler kişilerin hayatında çok hızlı yer etmeye başlamıştır. Bunun bir sonucu olarak hareketsiz yaşantı alışkanlığının geliştiği gözlemlenmiştir. Bu hareketsiz yaşantı birçok sistemsel rahatsızlığı da beraberinde getirmiştir (Bulut, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel hareketsizliğin dünyada dördüncü önde gelen risk faktörü olduğunu ifade etmektedir. Bu sebeple fiziksel aktiviteye katılımı artırarak, inaktivitenin azalması için stratejiler geliştirmektedir. Her yaş grubu için yönlendirmeleri içeren fiziksel aktivite ve sağlık kılavuzu yayınlamıştır. Hazırlanan kılavuzda 18- 64 yaş arasındaki bireylerin hem kardiorespiratuar sistemini (vücudu aktif tutmak için kalp, akciğer ve kasların birlikte çalışma uyumu) geliştirmek, hem kas ve kemik sağlığını desteklemek hem de olası hastalık ve mental rahatsızlık riskini azaltmak için haftalık 2 veya üzeri günlere ayırarak, toplam en az 150 dakika, orta şiddette yapılan aerobik egzersizleri tavsiye etmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2021). Türkiye Beslenme ve Araştırma raporunda bu tavsiyeye uyma oranının, yaş kategorileri açısından incelendiğinde yaş grubu ilerledikçe azaldığını tespit etmiştir. Dolayısı ile egzersiz ve fiziksel aktivite yapma durumunun da azaldığını ifade etmektedir (15-17 yaş grubu %71.8, 18-29 yaş grubu %66.8, 30-44 yaş grubu %65.1, 45-59 yaş grubu %64.9, 60-6 yaş grubu %56.8 ve 70 ve üzeri yaş grup %35.5). Yine bahsi geçen rapor cinsiyet açısından incelendiğinde 15 ve üzeri yaş gruptaki erkeklerin 73.9'u fiziksel aktivitelere katılırken kadınların yalnızca 52.2'si katılım göstermektedir (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2019). Fiziksel aktivite ve egzersizin yararları birçok kişi tarafından bilinse de uygulama konusunda yetersiz kaldığı ortadır.

2.4.1. Egzersiz türleri

Fiziksel uygunluğun bir ya da birçok özelliğini geliştirmeyi hedefleyen egzersizi dört ana başlıkta çeşitlendirilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2014; Ersoy, 2016).

2.4.1.1. Dayanıklılık (Aerobik) egzersizleri

Aerobik; oksijene ihtiyaç duyan anlamına gelmektedir. Aerobik egzersizler oksijen kullanım sistemini geliştirmektedir (Ardıç, 2014). Vücudun büyük kas gruplarını kullanarak düzenli ve ritmik yapılan hareketler sonucu vücutta oksijen kullanma kapasitesini artırmayı amaçlar (Ersoy, 2016). Aerobik egzersizler dayanıklılık egzersizleri olarak da bilinmektedir. Dayanıklılık ise; bir işi uzun süre yapabilme ve bu durumu devam ettirebilme yeteneğidir. Dayanıklılık ile aerobik sistem birbirini etkilemektedir (Ardıç, 2014) Sık ve düzenli adımlarla yürümek, koşmak, yüzmek, dans etmek, bisiklete binmek oksijen kullanımını artıran yani aerobik egzersiz türlerindedir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

2.4.1.2. Kuvvet egzersizleri

Kasa belli bir aralıkta direnç uygulayarak kasın kasılarak dayanıklılığını ve kuvvetini arttırmayı hedefleyen egzersiz türleridir (Ardıç, 2014, Ersoy, 2016). Kuvvet egzersizleri aynı zamanda güçlendirme veya direnç egzersizleri olarak da anılmaktadır. Bu aktiviteler kas ve kemik kütlelerini arttırmayı veya kaybını önlemeyi ve vücut yağ oranını azaltmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Kuvvet egzersizine katılan birey tekrar sayısı, set, dinlenme süresi, şiddet ve frekans terimlerini bilmelidir. Ayrıca; kişiye özgü program, doğru nefes alıp verme tekniği, çalıştırılan kas grubunun dengesin gözetilmesi, egzersiz hızı ve tam hareket açıklığı boyunca prensipleri göz önünde bulundurulmalıdır (Ardıç, 2014). Merdiven çıkmak, şınav ve mekik çekmek, spor salonlarında olduğu gibi çeşitli ağırlıklarla çalışmak kuvvet egzersizlerine örnek verilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2014; Ersoy, 2016)

2.4.1.3. Esneklik egzersizleri

Esneklik; Kas sisteminin, farklı vücut bölümleri ile hareketleri mümkün olan en yüksek uygunlukta yapabilme becerisidir (Baltacı, 2008).

Esneklik, bireyin eklemine tam hareket aralığı boyunca hareket ettirebilme yeteneğidir (Erhman, Gordon, Visich ve Keteyian, 2018). Bir başka deyişle; fiziksel aktivite sırasında gövde, kol ve bacakların rahat hareket edebilme becerisidir (Sağlık Bakanlığı, 2014; Ersoy, 2016). Yetişkin bir bireyin esnek vücuda sahip olması günlük yaşantıda daha rahat hareket etmesine olanak sağlamaktadır. Her bireyin beden yapısının farklı olmasında kaynaklı esneklik özelliklerinde farklılık göstermektedir ama düzenli çalışmalar sonucunda iyileştirilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Esneklik egzersizleri muhakkak bir çalıştırıcı eşliğinde yapılmalıdır (Eroğlu, 2019). Jimnastik, Yoga, Pilates Tai-Chi gibi egzersizler esneklik egzersizlerini barındırmaktadır.

2.4.1.4. Denge egzersizleri

Denge (*balance*); Kontrollü bir pozisyonda ve konumda kalma eylemi (*Dict. ve Sp. Sc.* 2006) olarak tanımlanmaktadır. Yani; bedenin düşmeden sabit kalabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bireyin vücudunda dengeyi önemli ölçüde görme duyusu, iç kulak dengesi, derin duyunun sağlam olması ve kas gruplarının vücudu taşıyabilecek kadar kuvvetli olması gerekmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Bireyin Parmak ucunda yürüyebilmesi, tek ayak üzerinde kalabilmesi ve kaygan zeminde yürüyebilmesi iyi bir denge gerektirir. Kas kuvvetini, esnekliği ve dayanıklılığı geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu yönde etkilemektedir (Ersoy, 2016).

2.4.2. Egzersizin yararları

Hareketsiz yaşantı bireyin günlük yaşantısını etkileyebilecek birçok fizyoloji sistemsel rahatsızlığı da beraberinde getirecektir. Bireyin yapmış olduğu egzersizin kas kuvvetini, dayanıklılığı, esnekliği artırmasının yanı sıra bu fizyolojik sistemsel rahatsızlıkları önlemeyi ve gidermeyi amaçlayan fizyolojik, psikolojik, bilişsel yararları mevcuttur (Lee ve diğerleri, 2012; Ardıç, 2014).

2.4.2.1. Fizyolojik yararları

- Erken ölüm riskini azaltır
- Koroner kalp hastalığı risklerini azaltır
- Felç riskini azaltır
- Yüksek tansiyon riskini azaltır
- Kanda bulunan olumsuz lipid riskini azaltır
- Tip 2 diyabet riskini azaltır
- Daha düşük metabolik sendrom riski sağlar
- Kanserin görülme riskini azaltır
- Kilo alımını önler
- Gelişmiş kardiyorespiratuar ve kas zindeliği sağlar
- Düşmelerin önlenmesi (Hootman, 2009).

2.4.2.2. Psikolojik yararları

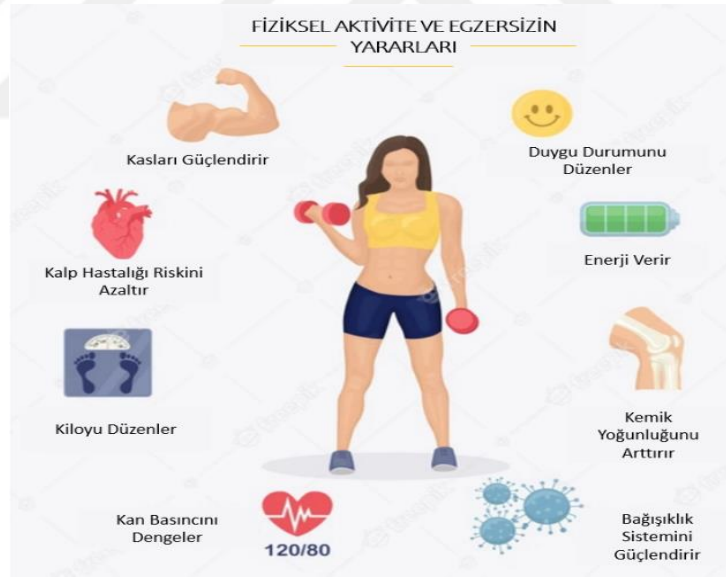
Hareketsiz yaşantının yol açmış olduğu fiziki rahatsızlar bireyde kaygı ve stres düzeyinin artmasına sebep olmaktadır. Birey maruz kalmış olduğu gerek iş hayatı gerekse günlük çevresel uyaranlar nedeniyle pek çok psikolojik, duygusal ve zihinsel sağlık problemleriyle karşı karşıya kalmaktadır (Türk, 2016). Bireyin maruz kalmış olduğu stres ve kaygı sonucunda ortaya çıkan depresyon ve anksiyete gibi psikolojik temelli rahatsızlıklarda egzersizin önemli rolünden bahsetmek mümkündür (Sarper Kahveci, Karadenizli ve Taşkın, 2021). Düzenli egzersiz sonucunda bireyler sosyalleşerek toplumda yer edinecektir ve iyi benlik algısı sayesinde kendinde gerçekleşebilecek olan psikolojik rahatsızlardan uzak kalacaktır (Türk, 2016). Rosenbaum ve diğerlerinin (2014) yapmış olduğu çalışma sonucunda; fiziksel aktivitenin şizofreni semptomlarını, depresyon belirtilerini azalttığını, yaşam kalitesini artırdığını ifade etmiştir. Bay ve Yılmaz (2020) yapmış oldukları çalışma sonucunda; fiziksel aktivite ve egzersizin psikiyatrik tedavi sürecinde olan bireylerde psikoterapi ve psikofarmakolojik tedavinin yanı sıra uygulanmasını ve desteklenmesini vurgulamıştır.

Ayrıca ek olarak, egzersizin akıl ve ruh sağlığı tedavisinde önemli ve uygulamalı bir yer edinmesine dikkat çekmiştir.

2.4.2.3. Bilişsel yararları

Bireyin doğuştan, çevresel faktörlerden veyahut yaşlılık evresinden kaynaklı bilişsel bazı rahatsızlıklar yaşayabilmektedir. Bu rahatsızlıklar bireyin bilişsel işlevlerini etkilemekte ve zarar vermektedir (Bayar ve Çakaloğlu, 2018). Ayrıca katıldığı egzersiz bireyde biyolojik yaşlanmayı geciktirmekte ve bilişsel fonksiyonları da korumakta ve geliştirmektedir (Ergün, 2013). Bireyin düzenli olarak katılım gösterdiği egzersizin nöroplastisiteyi geliştirdiği buna bağlı olarak bilişsel fonksiyonların gelişip iyileştiği sonucuna da varılmıştır (Özocak ve diğerleri, 2019). Alzheimer hastalarında aynı şekilde egzersizin bilişsel fonksiyon artışına ve düzelmesine yönelik klinik araştırmalar mevcuttur (Chapman ve diğerleri, 2013; Eggermont ve diğerleri, 2006).

Aşağıda verilen şekil ile kısaca fiziksel aktivite egzersizin yararları gösterilmiştir.



Şekil 2.5: Fiziksel aktivite ve egzersizin yararları.

2.4.3. Fonksiyonel egzersizler

Fonksiyonel egzersizlerin popülaritesi son zamanlarda artmaktadır. Mevcut olarak son 20 yılın en önemli fitness kavramlarından bir tanesidir. Fonksiyonel egzersizler birden çok kas grubunu hem aynı anda hem de ayrı olarak çalıştırarak fonksiyonel olarak belirli bir uygunluğa ulaşmayı amaçlamaktadır (Yakalı, 2020). Koordinasyon, esneklik,

kuvvet, mobilizasyon gibi kavramlar bu uygunluklara örnektir. Fonksiyonel egzersizler, tüm vücuda yönelik şekilde yapılan günlük akışın, işin veya sporun bir parçasını içeren hareketlerden oluşmaktadır (Liebenson, 2014). Örnek olarak kişilerin tarlada çapa yaparken ya da merdiven çıkarken aktif olan kaslarını göz önünde bulundurarak, bu kasların kuvvetlendirilmesi için oluşturulan egzersizleri düşünebiliriz. Fonksiyonel egzersizler, bu şekilde günlük yaşantımızın içinde yapılmakta olan hareketlerin bazılarını taklit ederek, duruma göre alternatif ekipmanlar ya da serbest ağırlıklar ile yapılmaktadır. Bu egzersizlerin sonucunda kişilerin kasları güçlenmekte, vücutları sıkılaşmakta ve günlük hayattaki fonksiyonel hareketlerin daha rahat yapılması sağlanmaktadır. Ayrıca yapılan egzersizler ile kişilerin kasları gelişerek güçlenmektedir. Bu durum sakatlanma ihtimallerini de en aza düşürmektedir (Erken ve diğerleri, 2020; Yakalı, 2020).

2.5. Covid-19 Pandemisi ve Egzersiz

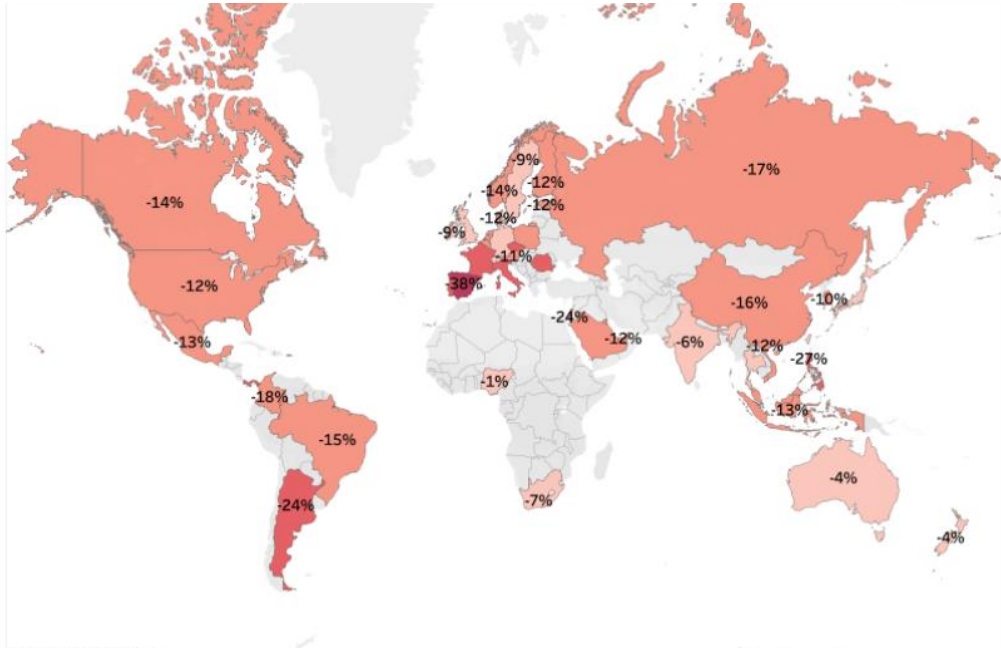
Yeni Tip Koronavirüs Hastalığı, 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. Bu virüsün kişilerde ciddi hastalıklara neden olan Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi büyük virüs ailesinden geldiği ve bulaşıcılığının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yang, Shang ve Rao, 2020; Guo, Cao, Hong, Tan, Chen, Jin ve Yan, 2020). İlk zamanlarında ateş ve kuru öksürük ile kendini gösterip sonrasında ölümle sonuçlanabilecek durumları meydana getirmektedir. Ocak 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından COVID-19 olarak adlandırılmıştır. Hastalığın giderek artan bulaşıcılığı da pandemi olarak nitelendirilmesine sebep olmuştur (Dünya Sağlık Örgütü, 2020; Birleşmiş Milletler, 2020). Pandemi boyutuna ulaşan Covid-19 virüsünün yayılımını önleyebilmek ve bu sürecin kontrollü şekilde atlatılabilmesi adına sosyal hayatı etkileyen kısıtlamaların getirilmesi kaçınılmaz olmuştur. Ulusal sağlık kuruluşları ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından sosyal izolasyon ve evde kal çağrıları yapılmış, sokağa çıkma yasakları getirilmiştir. Türkiye'de alınan önlemler kapsamında Sağlık Bakanlığı ile işbirliği yapılarak önlemler belirlenmiştir. Öncelikle Türkiye'de ilk virüs vakasının görülmesinin ardından okullarda yüz yüze eğitime ara verilmiş, bu kapsamda ilkökul, ortaokul, lise ve üniversiteler eğitimlerini çevrimiçi olarak uzaktan eğitimle gerçekleştirmeye başlamıştır. Sonrasında ise özellikle sosyal hayatı derinden etkilemiş olan kararlar

alınmıştır. T.C. İçişleri Bakanlığı Genelgesi (16.03.2020) ile “tiyatro, sinema, gösteri merkezi, konser salonu, nişan/düğün salonu, çalgılı/müzikli lokanta, kafe, gazino, birahane, taverna, kahvehane, kiraathane, kafeterya, kır bahçesi, nargile salonu, nargile kafe, internet salonu, internet kafe, her türlü oyun salonları, her türlü kapalı çocuk oyun alanları (alışveriş merkezi ve lokanta içindekiler dâhil), çay bahçesi, dernek lokalleri, lunapark, yüzme havuzu, hamam, sauna, kaplıca, masaj salonu, SPA ve spor merkezlerinin faaliyetleri” geçici süreliğine durdurulmuştur. Ayrıca seyahat kısıtlamaları, kısmi ve tam zamanlı sokağa çıkma yasakları getirilmiştir.

Dünya genelinde Çin’de 60 milyon, Hindistan’da 1,3 milyar, Avrupa’da 280 milyon, ABD’de ise ortalama 150 milyon insan sokağa çıkmadığı ve bu süreci evinde geçirdiği tahmin edilmektedir (Birleşmiş Milletler, 2021; akt: Kalaycı, Güleröglü, Gönülütaş ve Kalaycı, 2021). Buna rağmen 21 Mart 2021 Mart ayının başı itibariyle yaklaşık 123 milyonun üzerinde kişi Covid-19 tanısı almış ve 2 milyon 700 binin üzerinde kişi ise bu hastalığa bağlı olarak hayatını kaybetmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2021). Anlaşıldığı üzere Covid-19 tüm dünyada önemli halk sağlığı sorunlarından biridir. Bu durumun bir sebebi de yukarıda bahsedilen önlemler kapsamında kişilerin daha da hareketsiz bir yaşam tarzına bürünmek zorunda kalmasıdır. Buna bağlı olarak, Covid-19 süreci sedanter olarak geçirilen zamanın artması sebebinden dolayı da hem beden hem de ruh sağlığı üzerinde ayrıca ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Çünkü bedensel, sosyal ve zihinsel açıdan kişilerin güçlenmesinde en önemli araçlardan biri olan fiziksel aktivite ve egzersiz günlük hayatın düzenli aktivitesi olmaktan çıkmıştır (Kalaycı ve diğerleri, 2021). Fitbit adlı bir uygulamanın yöneticileri Covid-19 sürecinde kendi kullanıcılarının adım sayılarını yüzde olarak incelemiş ve Covid-19’un fiziksel aktivite üzerindeki etkisini aşağıdaki tabloda göstermiştir. Fitbit uygulaması: Yaptığınız yürüyüşlerde attığınız adımlar, gittiğiniz mesafeler, günlük hayattaki yaptığınız birçok aktivitenin verilerini takip etmektedir.

Coronavirüsün Tüm Dünyada Fiziksel Aktiviteye Etkisi

Ülkelerin Adım Sayılarına Göre Düşüş Yüzdeleri



22 MART 2020

Şekil 2.6: Koronavirüsün dünya genelinde fiziksel aktiviteye etkisi.

Covid-19 döneminde sedanter yaşamı düşük seviyede tutmak için fiziksel aktivite ve egzersizler daha da önem kazanmıştır (Caner, Ünal, Apaydın, Dağ, Okur, Kara ve Bildik, 2020). Fiziksel aktivite ve egzersiz ile birçok sağlık sorunu ve hastalığın önlenmesi ve iyileştirilmesi söz konusudur (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Örneğin, fiziksel etkinlik ile bağışıklık sistem hücrelerindeki artış meydana gelmekte ve sistemin gelişimine destek olunmaktadır. Bu kapsamda öncelikle vücudu virüse karşı savunacak olan bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi gerekmektedir (Çelik ve Yenil, 2020). Bunlara ek olarak; önlemler kapsamında yapılan bazen tam kapanma bazen de kısmi kapanmaların olduğu karantina ve izolasyon süreçlerinde, kişilerde meydana gelebilecek olan zihinsel ya da psikolojik olumsuzlukları önleme konusunda fiziksel aktivite ve egzersizlerin etkili olabileceği söylenmektedir (Li ve diğerleri, 2020). Caner ve diğerleri Covid-19 dönemi için ev egzersizlerinin önemini vurgulamış ve aşağıda verilen ev egzersizi içeriklerini paylaşmıştır.

Aşağıda evde yapılabilecek örnek egzersizler gösterilmiştir.



1- Sirt üstü yatarak bisiklet çevirme egzersizi



2- Ev içerisinde yürüme egzersizi



3- İp atlama



4. Ters kol, ters bacak birbirine değdirerek zıplama

Şekil 2.7 (a): Ev egzersizleri örnekleri.



5-Aynı anda kol-bacak açıp kapayarak zıplama egzersizi



6- Elleri dizlere değdirmeye çalışarak yerde koşma egzersizi



7. Köprü egzersizi



8-Emekleme pozisyonunda kalça kuvvet egzersizi



9- Çömelme (Squat Egzersizi)



10- Egzersiz lastiği ile omuz çevresi kaslara yönelik kuvvet egzersizi



11. Sandalye yardımı ile arka kol ve core bölgesi kuvvet egzersizi

Şekil 2.7 (b): Ev egzersizleri örnekleri.



12- Sandalye yardımı ile dış bacak kuvvet egzersizi



16-Yan yatış pozisyonunda bacak önü germe egzersizi



13- Plank Egzersizi



17- Kalça kaslarına yönelik (Priformis) germe egzersizi



14- Yan Plank Egzersizi



18-Kedi- Deve egzersizi



15- Çift bacağı omuzlara doğru çekme, bel bölgesi germe egzersizi



19-Sırt bölgesi germe egzersizi

Şekil 2.7 (c): Ev egzersizleri örnekleri (Caner ve diğerleri, 2020).

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve işlem yolu, veri analizi süreçleri hakkında bilgi verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, gerçek deneme modellerinden “*ön test-son test kontrol gruplu desen*” kullanılmıştır.

Gerçek deneme modelleri ile yapılan denemelerin, bilimsel değer açısından en yüksek değere sahip denemeler olduğu ifade edilmektedir. Öntest- sontest kontrol gruplu modelde deney ve kontrol grubu olacak şekilde iki grup bulunmaktadır. Her iki grup için de hem deney öncesi hem de deney sonrası olmak üzere ön ve son ölçümler alınmaktadır. Ön testlerin yapılması, grupların deney öncesinde benzerlik derecelerinin tespit edilmesine yardım etmektedir (Karasar, 2011).

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın grubunu Türkiye'nin çeşitli illerinde (İstanbul, Sakarya, Osmaniye) ikamet eden toplam 33 kadın (15 Deney, 18 Kontrol) oluşturmaktadır. Deney grubunu, 8 çalışan ve 7 ev hanımı oluşturmaktadır. Kontrol grubunu ise 9 çalışan 9 ev hanımı oluşturmaktadır. Katılımcılar, son 6 aydır düzenli egzersiz yapmayan 28-55 yaş arasında bulunan, çalışan veya ev hanımı olan sedanter yetişkin kadınlardır. Araştırmaya katılan katılımcıların araştırma amacına uygun olarak fiziksel aktivite seviyesini ve yoğunluğunu belirlemek için Grimby skalası kullanılmıştır. Bu skala:

1. “Yaşamın sürdürülebilmesi için sadece gerektiği kadar hareket
2. Haftada bir veya iki kez yürüyüş ve diğer toplumsal aktiviteler

3. *Haftada birçok defa yürüyüş ve diğer toplumsal aktiviteler*
4. *Haftada bir iki kez terleyebilecek ve solunumu derinleştirecek kadar aktivitede bulunma*
5. *Haftada birçok kez terleyebilecek ve solunumu derinleştirecek kadar aktivitede bulunma*
6. *Haftada birçok kez yapılan kondüsyon egzersizleri ve spor yapma” şeklinde sıralanmaktadır.*

Belirtilen skalada kişi, eğer 3. ila 6. Madde arasında bir yerdeyse ya da bisiklete binme, dans, yüzme, kürek çekme gibi aktiviteleri haftada en az bir kez yapıyorsa aktif, bu kategorilerin içinde bulunmayan kişiler ise sedanter olarak kabul edilmektedir (Grimby, akt: Karan, 2006). Bu skala doğrultusunda katılımcılar, olasılık dışı örneklem seçme tekniklerinden biri olan amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırmacının kendi gözlemlerinden yola çıkarak araştırmacının amacına uygun olduğunu düşündüğü ve bu amaç doğrultusunda belirli özellikleri bulunduran katılımcıların araştırmaya dahil edildiği örneklem grubu şeklinde tanımlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2014).

Tüm katılımcılara program öncesinde Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu ile birlikte araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Anketi, Bilinçli Farkındalık, Mental İyi Oluş ve Bedeni Beğenme ölçekleri Google Formlar aracılığı ile uygulanmıştır. Ölçeklerin SPSS paket programında analizi yapılarak deney ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sonucunda, oluşturulan deney ve kontrol grubunun araştırma için uygun olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamalarındaki sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3.1: Deney ve kontrol gruplarının bilinçli farkındalık ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları.

	Gruplar	n	\bar{X}	ss	t	p
Bilinçli Farkındalık	Deney	15	59,80	14,84	-,04	,97
	Kontrol	18	59,94	8,52		

Tablo 3.1’ e göre deney ve kontrol gruplarının bilinçli farkındalık ön test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Bu sonuçlar grupların birbirine denk olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.2: Deney ve kontrol gruplarının mental iyi oluş ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları.

	Gruplar	n	\bar{X}	ss	t	p
Mental İyi Oluş	Deney	15	53,40	10,29	-,50	,62
	Kontrol	18	54,94	7,26		

Tablo 3.2' e göre deney ve kontrol gruplarının mental iyi oluş ön test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Bu sonuçlar grupların birbirine denk olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.3: Deney ve kontrol gruplarının mental iyi oluş ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları.

	Gruplar	n	\bar{X}	ss	t	p
Beden İmajı	Deney	15	37,67	7,69	-,60	,55
	Kontrol	18	39,00	5,04		

Tablo 3.3' e göre deney ve kontrol gruplarının beden imajı ön test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Bu sonuçlar grupların birbirine denk olduğunu göstermektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği, mental iyi oluş ölçeği ve beden imajı ölçeği kullanmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve oluşturulan form ile katılımcılardan isim soy isim, yaş, boy, kilo, yaşadıkları il ve meslekleri hakkında bilgiler toplanmıştır.

3.3.2. Bilinçli farkındalık ölçeği

Bu ölçeğin orijinali Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek kişilerin yaşantılarına karşı dikkatli olma becerisi ile anlık yaşantılarının farkında olma becerilerine dair bireysel farklılıkları ortaya çıkarmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını ise Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) yapmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında da ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.82$ bulunarak, orijinal formuyla aynı

değer elde edilmiştir. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonlarını aralığının ise .43 ile .68 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği, tek boyut olmak üzere toplam 15 maddeden oluşmaktadır ve ters kodlanan madde içermemektedir. Ölçek 6'lı likert yapıdadır ve alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75'tir. Ölçekten alınan puanın artması, bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracına ait çarpıklık-basıklık değerleri ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları deney ve kontrol grupları ve ön test-son test için tablo 3.4 ve 3.5' de sunulmuştur.

Tablo 3.4: Bilinçli farkındalık ölçeğine ait ön test sonuçları.

Gruplar	Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Deney	Bilinçli Farkındalık	-,08	-1,51	,92	59,80±14,84
Kontrol		,72	,82	,66	59,94±8,52

Tablo 3.4 incelendiğinde bilinçli farkındalık ölçeğine ait ön test sonuçlarının; çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2....+2 aralığında değiştiği, bunun yanında envantere ilişkin Chronbach's Alfa katsayılarının Özdamar (1997, s. 500)'a göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.5: Bilinçli farkındalık ölçeğine ait son test sonuçları.

Gruplar	Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Deney	Bilinçli Farkındalık	,18	-1,33	,87	66,33±10,34
Kontrol		,99	,65	,85	56,89±10,37

Tablo 3.5 incelendiğinde bilinçli farkındalık ölçeğine ait son test sonuçlarının; çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2....+2 aralığında değiştiği, bunun yanında envantere ilişkin Chronbach's Alfa katsayılarının Özdamar (1997, s.500)'a göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

3.3.3. Warwick- edinburg mental iyi oluş ölçeği

Bu ölçek kişilerin bilişsel, duygusal, davranışsal ve çevresel durumlarından ne derece tatmin olduklarını belirleyerek, mental iyi oluş düzeylerini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Warwick ve Edinburg olmak üzere iki üniversitenin ortak çalışması olarak 2007 yılında oluşturulmuştur (Tennant, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich, 2007).

Ölçeğin Türkçe formunun uyarlaması ise Keldal tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .89, test-tekrar test korelasyon katsayısını ise .83 olarak tespit etmiştir. Mental iyi oluş ölçeği, tek boyut olmak üzere toplam 14 maddeden oluşmaktadır ve ters kodlanan madde içermemektedir. Ölçek 5'li likert yapıdadır ve alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan ise 70'tir. Ölçekten alınan puanın artması, mental iyi oluş düzeyinin de artması anlamına gelmektedir (Keldal, 2015). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracına ait çarpıklık-basıklık değerleri ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları deney ve kontrol grupları ve ön test-son test için tablo 3.6 ve 3.7' de sunulmuştur.

Tablo 3.6: Mental iyi oluş ölçeğine ait ön test sonuçları.

Gruplar	Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Deney	Mental İyi Oluş	-1,01	-,05	,94	53,40±10,29
Kontrol		-,56	,36	,88	54,94±7,26

Tablo 3.6 incelendiğinde mental iyi oluş ölçeğine ait ön test sonuçlarının; çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2....+2 aralığında değiştiği, bunun yanında envantere ilişkin Chronbach's Alfa katsayılarının Özdamar (1997, s.500)'a göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.7: Mental iyi oluş ölçeğine ait son test sonuçları.

Gruplar	Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Deney	Mental İyi Oluş	-,42	-,95	,86	59,47±5,67
Kontrol		-,51	,43	,60	53,22±4,32

Tablo 3.7 incelendiğinde mental iyi oluş ölçeğine ait son test sonuçlarının; çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2....+2 aralığında değiştiği, bunun yanında envantere ilişkin

Chronbach's Alfa katsayılarının Özdamar (1997, s.500)'a göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

3.3.4. Bedeni beğenme ölçeği

Bu ölçek kişinin bedenine karşı duygularını, düşüncelerini ve tutumunu içeren maddeler ile bedenlerini beğenme durumlarını tespit etmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin orijinali Tylka ve WoodBarcalow tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir. Türkçe formunu ise 2015 yılında Anlı, Akın, Eker ve Özçelik uyarlamıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında bulunmuştur. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısının ise .88 olarak tespit edilmiştir. Bedeni beğenme ölçeği tek boyut olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır ve ters kodlanan madde içermemektedir. Ölçek 5'li likert yapıdadır ve alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50'dir. Ölçekten alınan puanın artması, kişinin bedeni beğenme düzeyin de arttığı anlamına gelmektedir (Anlı, Akın, Eker ve Özçelik, 2015). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracına ait çarpıklık-basıklık değerleri ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları deney ve kontrol grupları ve ön test-son test için tablo 3.8 ve 3.9' da sunulmuştur.

Tablo 3.8: Bedeni beğenme ölçeğine ait ön test sonuçları.

Gruplar	Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Deney	Bedeni Beğenme	-1,05	1,92	,92	37,67±7,69
Kontrol		,05	-1,10	,77	39,00±5,04

Tablo 3.8 incelendiğinde bedeni beğenme ölçeğine ait ön test sonuçlarının; çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2....+2 aralığında değiştiği, bunun yanında envantere ilişkin Chronbach's Alfa katsayılarının Özdamar (1997, s.500)'a göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.9: Bedeni beğenme ölçeğine ait son test sonuçları.

Gruplar	Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Deney	Bedeni Beğenme	,37	-,91	,82	43,53±3,10
Kontrol		-,62	-,60	,82	38,33±5,91

Tablo 3.9 incelendiğinde bedeni beğenme ölçeğine ait son test sonuçlarının; çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2....+2 aralığında değiştiği, bunun yanında envantere ilişkin

Chronbach's Alfa katsayılarının Özdamar (1997, s.500)'a göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem Yolu

Bu bölümde egzersiz programının hangi kriterler baz alınarak oluşturulduğu ve sürecin nasıl ilerletildiği hakkında bilgiler paylaşılmıştır.

3.4.1. Egzersiz programının hazırlanma süreci

Deney grubuna uygulanmış olan egzersiz programı için Türkiye Halk Sağlığı Kurumu öncülüğünde yapılmış olan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014) baz alınmış, egzersiz programı ısınma, yüklenme ve soğuma olmak üzere üç aşama üzerinden hazırlanmıştır.

Isınma aşaması: *“Egzersiz seansının başlangıcında kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. Aktivite sırasında meydana gelebilecek sakatlıkları önlemek ve performansı arttırmak amacıyla yapılmaktadır.”*

Yüklenme aşaması: *“Bu aşama, asıl önerilen egzersizin yapıldığı aşamadır. Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminizin çalışmasını hızlandırmaktadır. Yüklenme, aktiviteye yeni başlayanlarda hafif olmalı, bireyin kapasitesi geliştikçe arttırılmalıdır.”*

Soğuma aşaması: *“Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gerekmektedir. Yüklenme döneminden sonra solunum ve dolaşım sisteminin dinlenme dönemine geçmesi, kaslarda yorgunluğa bağlı olarak biriken bazı maddelerin uzaklaşabilmesi için de gereklidir. Düşük yoğunlukta yürüme ve esneme hareketleri soğuma egzersizleri için uygundur. Soğuma egzersizleri ile hamlik ağrıları ve sakatlık gelişme riski azaltılmış olur.”*

Yüklenme aşamasını içeren egzersizler fonksiyonel ve orta şiddette planlanmıştır. Fonksiyonel egzersizler, vücudun işlevselliğini hedefleyen hareketlerden oluşmaktadır. Tüm vücuda yönelik hareketleri kapsayan ve bunları arka arkaya yapmanıza yönelik, farklı yoğunlukta ve sürede tamamlanan programlardır. Orta şiddetle yapılan egzersizler

ise, kişilerin konuşmasını engellemeyecek ama şarkı söylemesine de imkân vermeyecek egzersiz şiddetidir.

Bu bilgiler doğrultusunda ısınma aşaması (esneme egzersizleri ile birlikte) 10 dakika, soğuma aşaması 5-10 dakika, yüklenme aşaması ise 40-45 dakika arasında planlanmıştır.

Egzersizlerin içerikleri için araştırmacı, literatürü ve internet kaynaklarını inceleyerek 8 haftalık taslak program hazırlamıştır. Araştırmacının taslak olarak hazırlamış olduğu egzersiz programı sonrasında egzersiz alanında uzman kişiler (Kişisel Antrenör, Egzersiz Uzmanı) ile birlikte revize edilmiş ve son hal verilmiştir.

3.4.2. Egzersiz programının uygulanma süreci

Araştırmaya başlamadan önce araştırmanın etik açıdan uygunluğu açısından Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve yapılan başvurunun ardından araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna dair gerekli izinler alınmıştır.

Egzersiz programına başlamadan önce deney grubu katılımcılarından herhangi bir sağlık sorununa sahip olmadıklarını tespit etmek amacı ile egzersiz yapmalarında sakınca olmadığına dair bilirkşi raporu istenmiştir. Covid-19 pandemisi sebebi ile hastahane, sağlık ocakları gibi kurumlarda bulunmak istemeyen katılımcılara ise herhangi bir rahatsızlıkları olmadığını beyan ettikleri form oluşturulmuş ve onaylatılmıştır. Deney grubu oluşturulduktan sonra, araştırmacı ile katılımcılar arasında çevrimiçi olarak toplantı gerçekleştirilmiş, araştırmanın amacı ve süreci hakkında detaylı bilgi verilmiştir.

Katılımcıların sedanter kadınlar olmasından kaynaklı olarak hazırbulunuşluklarını arttırmak amacı ile 8 haftalık program, araştırmacı tarafından her hafta için ayrı olarak egzersiz kılavuzu ve video haline getirilmiştir. Bu klavuz ve videolar yeni egzersiz haftasından önce katılımcılarla çevrimiçi ortamda paylaşılmıştır. Katılımcılardan kılavuzu incelemeleri ve videoları izlemeleri istenmiş, herhangi bir hareketin sağlık durumlarına uygun olmadığını belirttikleri takdirde alternatif hareket hazırlanmıştır.

Çevrimiçi platformda uygulanacak olan egzersizlerden en iyi verimi alabilmek için programa başlamadan önce aktif olarak çevrimiçi egzersiz yaptıran üç antrenör ile hem telefonda hem de yüz yüze görüşmeler yapılmış, çevrimiçi egzersizleri uygulama sürecinde olası engeller ve dezavantajlar hakkında ön bilgi alınmıştır. Antrenörler, özellikle de katılımcı sayısına bağlı olarak egzersiz sırasında kişilerin takibinin zorlaşabildiğini vurgulamışlardır. Edinilen bilgiler sonucunda araştırmacı, danışmanlar ve egzersiz uzmanı toplantı gerçekleştirerek istişare yapmış ve bu süreçte araştırmacının her katılımcıyı takip ve kontrol edebilmesi adına deney grubu kendi içinde gündüz ve akşam olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Hazırlanan egzersiz programı “Google Meeting” adlı çevrimiçi görüşme platformu kullanılarak araştırmacı tarafından 8 hafta boyunca, haftanın üç günü (Pazartesi, Çarşamba ve Cuma) uygulanmıştır.

Toplamda gündüz grubu için 1 saat, akşam grubu için 1 saat olacak şekilde, her iki grup için ayrı ayrı 24 seans yapılmıştır. Hareketlerin daha kaliteli yapılabilmesi ve olası sakatlık durumunun en aza indirilmesi amacı ile her haftanın ilk günü olan pazartesi günü ile ikinci gün olan çarşamba günü arasında katılımcıların müsait olduğu saatlerde, araştırmacı tarafından her katılımcıyla tek tek özel görüşme yapılarak, hareketlerin düzeltilmesi üzerine çalışılmıştır. Tüm egzersizler, katılımcıların bilgileri dahilinde ve gizli tutulmak şartı ile kayıt altına alınmıştır.

8 hafta boyunca takip çizelgesi oluşturularak, deney grubu katılımcılarının devamsızlığı takip edilmiş, her haftanın son egzersiz gününde katılımcılar ile paylaşılmıştır. Herhangi bir günde egzersize katılım gösteremeyen katılımcılar için telafi dersleri yapılmış ve eksik günler telafi edilmiştir.

Aynı hafta içerisinde 3 kez ya da 8 hafta boyunca toplam 3 kez egzersize katılmayan ve telafisi yapılamayan katılımcıların çalışma dışı bırakılacağı programa başlamadan önce katılımcılar ile paylaşılmıştır. Çalışmaya 17 katılımcı ile başlanmış fakat süreç içerisinde bir katılımcı aynı hafta içerisinde 3 kez egzersize katılamamış ve telafi derslerini de tamamlayamamıştır. Başka bir katılımcı ise egzersizlerin 4. haftasında hamile olduğunu öğrenmiştir. Belirtilen sebepler doğrultusunda iki katılımcı çalışma dışı bırakılmıştır. 8 haftalık egzersiz programı sürecini 15 katılımcı tamamlayabilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılara 8 haftalık süre boyunca herhangi bir beslenme

programı uygulanmamış olup, beslenme alışkanlıklarına olduğu gibi devam etmeleri istenmiştir.

Deney grubu katılımcılarına egzersiz programı sonunda katılım belgesi verilerek teşekkür edilmiştir. Kontrol grubuna bu süreçte hiçbir program uygulanmamış ve müdahalede bulunulmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan veriler Excel yardımıyla SPSS programına aktarılmış ve verilere normallik testi uygulanmıştır. Normallik testinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış ve elde edilen değerlerin $-2 < \dots < +2$ aralığında olduğu saptanmıştır. George ve Mallery (2001, ss. 86-87) bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir. Gruplar arasındaki ön test puanları arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi, grup içi ön test-son test puanları arasındaki farklılığın belirlenmesi için bağımlı gruplar t-testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Deney grubu katılımcıların bilinçli farkındalık ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Ölçüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Bilinçli Farkındalık Ön Test	15,00	59,80	14,84	-2,39	,03
Bilinçli Farkındalık Son Test	15,00	66,33	10,34		

Tablo 4.1’deki “bağımlı gruplar t-testi” sonuçlarına göre deney grubunun bilinçli farkındalık ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 4.2: Kontrol grubu katılımcıların bilinçli farkındalık ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Ölçüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Bilinçli Farkındalık Ön Test	18,00	59,94	8,52	1,57	,13
Bilinçli Farkındalık Son Test	18,00	56,89	10,37		

Tablo 4.2’deki “bağımlı gruplar t-testi” sonuçlarına göre kontrol grubunun bilinçli farkındalık ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.3: Deney grubu katılımcıların mental iyi oluş ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Ölçüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Mental İyi Oluş Ön Test	15,00	53,40	10,29	-2,98	,01
Mental İyi Oluş Son Test	15,00	59,47	5,67		

Tablo 4.3’deki “bağımlı gruplar t-testi” sonuçlarına göre deney grubunun mental iyi oluş ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 4.4: Kontrol grubu katılımcıların mental iyi oluş ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Ölçüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Mental İyi Oluş Ön Test	18,00	54,94	7,26	1,21	,24
Mental İyi Oluş Son Test	18,00	53,22	4,32		

Tablo 4.4’deki “bağımlı gruplar t-testi” sonuçlarına göre kontrol grubunun mental iyi oluş ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.5: Deney grubu katılımcıların beden imajı ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Ölçüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Beden İmajı Ön Test	15,00	37,67	7,69	-3,43	,01
Beden İmajı Son Test	15,00	43,53	3,09		

Tablo 4.5’deki “bağımlı gruplar t-testi” sonuçlarına göre deney grubunun beden imajı ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 4.6: Kontrol grubu katılımcıların beden imajı ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Ölçüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Beden İmajı Ön Test	18,00	39,00	5,04	1,12	,27
Beden İmajı Son Test	18,00	38,33	5,51		

Tablo 4.6’deki “bağımlı gruplar t-testi” sonuçlarına göre kontrol grubunun beden imajı ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde bulgulara ilişkin sonuçlar literatür eşliğinde tartışılarak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Bilinçli farkındalığa ilişkin tartışma

Yapılan bu çalışmanın sonucunda çevrimiçi egzersiz yapan yetişkin kadınların bilinçli farkındalık düzeyleri ile egzersiz yapmayan yetişkin kadınların bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada çevrimiçi egzersiz yapan kadınların, egzersiz yapmayan kadınlara göre daha yüksek bilinçli farkındalık puanına sahip olduğu ortaya koyulmuştur.

Bilinçli farkındalık araştırmalarının çoğunun, bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik değil, belirlenen psikolojik rahatsızlıkların iyileştirilmesi ya da bilinçli farkındalık düzeyinin belirlenmesi için araştırıldığı görülmektedir. Klinik boyutundaki çalışmalar genel olarak doğrudan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programları ve bu program çeşitleri ile yapılmaktadır. Bu programlar daha çok eğitmen kişi tarafından katılımcılara verilen telkinler, anlatımlar, bilinçli farkındalık becerisini geliştirmeye yönelik ödevler ve nefes egzersizleri gibi daha çok eğiticinin müdahalesi ile yönlendirilen çalışmaları içermektedir (Carmody ve Baer, 2008; Demir ve Demir, 2018; Demir ve Gündoğan, 2018; Vibe, Solhaug, Rosenvinge, Tyssen, Hanley, ve Garland, 2018; Gündoğan, Saltukoğlu ve Astar, 2020). Egzersiz alanında ise bu programların daha çok yoga, pilates ve meditasyon egzersizleri ile birleştirildiği ya da doğrudan yoga, pilates ve meditasyon ile bilinçli farkındalık beceri düzeyinin belirlenmesi üzerine yapıldığı görülmektedir (Gaiswinkler ve Unterrainer, 2016; Hunt ve diğerleri, 2018; Sathyanarayanan ve diğerleri, 2019; Hosseinzadeh, Emamvirdi, Çolakoğlu ve Dölek,

2020; Bulguroğlu, 2020; Stapp ve Lambers, 2020). Literatürde, bu konudaki fiziksel aktivite ve egzersiz (yürüme, koşma gibi aerobik egzersizler ya da fonksiyonel egzersizler) çalışmalarının sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalık, kabul ve egzersiz arasındaki ilişkinin henüz yoğun şekilde araştırılmamış olması, fiziksel aktivite ve egzersiz programının bilinçli farkındalık ile bir arada kullanılmamasının sebebi olabilir.

Ulmer, Stetson ve Salmon (2010) tam da bu konu üzerine araştırma yapmış, bilinçli farkındalık, kabul ve egzersiz sürdürülebilirliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya haftanın 5 veya daha fazla gününde en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivitede bulunan ya da haftada 3 veya daha fazla, her seferinde 20 dakika veya üzeri şiddetli fiziksel aktiviteye katılan, 266 egzersiz katılımcısını (%65 kadın, %35 erkek), dahil etmiştir. Katılımcıların, egzersize katılma durumlarını bu çalışma için geliştirilen egzersiz durumu anketinden şu sorular kullanılarak belirlenmiştir: “Geçen yıl düzenli olarak egzersiz yaptınız mı?”, “Geçen yıla göre tam 1 haftalık egzersizi kaçırdınız mı?”, “Geçen yıl boyunca sürekli 2 hafta egzersiz yapmayı kaçırdınız mı?”, “Geçen yıl boyunca 3 hafta sürekli egzersiz yapmayı kaçırdınız mı?”. Anket sonuçlarında ise bir önceki yıla göre düzenli egzersiz yapmada daha başarılı olan egzersiz katılımcılarının, daha yüksek düzeyde farkındalık gösterdiğini tespit etmiş, daha az kaçırılan egzersiz seansının da daha yüksek düzeyde farkındalık ve kabul ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar düzenli egzersiz yapmanın, hiç yapmama ya da daha az yapma durumlarına kıyasla bilinçli farkındalık üzerinde daha etkili olduğunu ifade etmekte ve bu tez çalışmasının sonuçlarını desteklemektedir.

Mothes, Klaperski, Seelig, Schmidt ve Fuchs (2014), düzenli aerobik egzersizlerin eğilimsel farkındalık (dispasiotinal mindfulness) üzerindeki etkisini araştırmıştır. Eğilimsel farkındalık, kişinin günlük yaşamdaki davranışlarının farkında olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır, “otomatik pilot” modunun aksine, eylemlerinin ve düşüncelerinin farkında olma durumu anlamına gelmektedir ve bilinçli farkındalık ile ilişkilidir. Araştırmacılar, egzersiz yaptırılan grup, gevşeme egzersizi yaptırılan grup ve kontrol grubu olmak üzere üç grup oluşturmuş ve 12 hafta boyunca belirlenen programları uygulamışlardır. Katılımcılar son iki ay boyunca egzersiz ve gevşeme tekniklerine katılmayan kişilerden seçilmiştir. Başlangıçta aerobik egzersiz grubu 50 kişi, gevşeme egzersizi grubu 50 kişi ve kontrol grubu 42 kişiyi içerirken, tamamlayan

kişi sayısı 123 olarak bildirilmiştir. Egzersiz grubuna, katılımcıların adapte olması için ilk dört hafta yürüme ve koşma arasında egzersizler yaptırılmıştır. Sonrasında ise maksimum kalp atış hızlarının %60-80'i yoğunlukta koşu ile devam ettirilmiştir. Gevşeme egzersizi grubuna, otojenik eğitim uygulanmıştır. Program boyunca katılımcılara, gevşeme teknikleri ve prensipleri anlatılmış ancak bu süreçte farkındalık üzerine bir konudan bahsedilmemiştir. Kontrol grubuna ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda egzersiz grubunun hem gevşeme egzersizi grubu hem de kontrol grubuna kıyasla daha yüksek farkındalık seviyesine sahip olduğu ve gevşeme egzersizi grubu ile kontrol gruplarında ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmacılar ilk kez bu çalışma ile düzenli aerobik egzersizlerin, farkındalığı artırılabilceğini ortaya koyduklarını ifade etmişlerdir.

Bu çalışmaların dışında Brisbon ve Lowery, (2011) bir egzersiz türü olan Hatha yoganın, bilinçli farkındalık ve stres üzerindeki etkisini araştırmıştır. Katılımcıları başlangıç (5 yıl ve altında deneyim yılına sahip olan 24 kişi) ve ileri düzey (5 yıl ve üzeri deneyim yılına sahip olan 28 kişi) olmak üzere iki grupta incelemişler ve ileri düzeyde olan katılımcıların, daha yüksek bilinçli farkındalık puanına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Shelov, Suchday ve Friedberg (2009), yoga egzersizinin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda 33 kişiden oluşan deney grubu ve 13 kişiden oluşan kontrol grubu katılımcısı (%84 kadın, %16 erkek) araştırmaya dahil edilmiştir. Deney grubuna 8 haftalık hatha yoga egzersizleri uygulanmış olup, kontrol grubuna ise müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda yoga egzersizlerinin, bilinçli farkındalık üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Gaiswinkler ve Unterrainer (2016), yoga, bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada 362 yoga uygulayıcısını (327 kadın, 25 erkek) ve 93 jimnastik katılımcısını (83 kadın, 10 erkek) çalışmaya dahil etmişlerdir. Yoga uygulayıcılarını düşük, orta ve yüksek düzey olmak üzere üç gruba ayırmış, jimnastik grubunu ise kontrol grubu olarak kabul etmişlerdir. Analizler sonucunda yüksek düzeyde yoga uygulayıcılarının, orta ve düşük düzeydeki uygulayıcıların yanında

jimnastik katılımcılarından da daha yüksek bilinçli farkındalık puanına sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

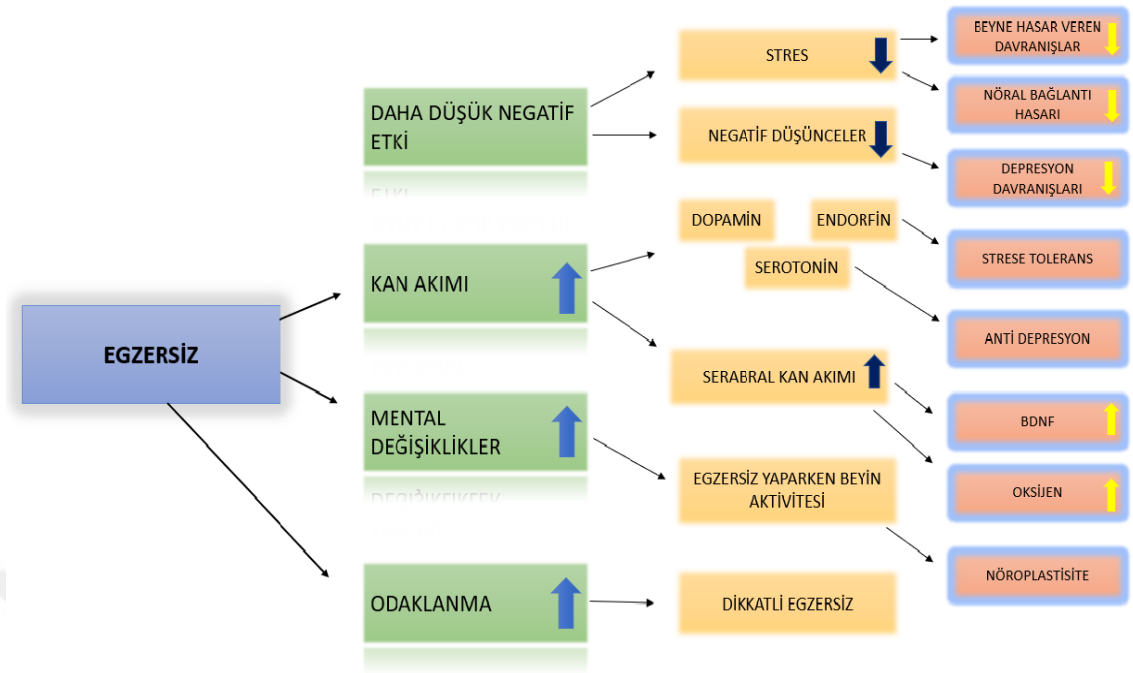
Chen ve diğerleri (2021), 8 haftalık Tai Chi Chuan egzersizlerinin bilinçli farkındalık düzeyine etkisini araştırmıştır. Tai Chi Chuan (TCC), farkındalık temelli yaygın bir aerobik egzersizdir. Araştırmacılar, 43 kadın, 13 erkek olmak üzere toplam 56 kişiden oluşan örneklem grubunu, 26 kişilik deney ve 30 kişilik kontrol grubu olmak üzere iki grupta incelemiştir. Deney grubuna 8 haftalık Tai Chi Chuan egzersizleri yaptırılmış, kontrol grubuna ise müdahalede bulunulmamıştır. 8 hafta sonra yapılan analizlerde, deney grubundaki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin önemli derecede arttığını ve 16 hafta sonra tekrar yapılan testlerde de bu etkinin devam ettiğini ifade etmişlerdir.

Yukarıda verilen araştırma sonuçları, fiziksel aktivite ve egzersizlerin bilinçli farkındalık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuş ve dolayısı ile bu çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite ve egzersizin, bilinçli farkındalığı etkilediği gibi; bilinçli farkındalığın da fiziksel aktivite ve egzersizi olumlu yönde etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Roberts ve Danoff-Burg, 2010; Gilbert ve Waltz, 2010; Murphy, Mermelstein, Edwards ve Gidycz, 2012). Bu durumda fiziksel aktivite ve egzersizlerin, bilinçli farkındalık ile çift yönlü bir ilişkide olduğu düşünülebilir.

Özellikle yoga, pilates, tai chi chuan gibi zihin- beden pratiklerini içeren egzersizler, solunuma derin bir dikkatle odaklanan ve hareketlerin farkındalığı ile yürütülen düşük ya da orta egzersiz seviyesinde yapılan egzersizlerdendir (La Forge, 2005). Tekrarlanan farkındalık ve dikkat içeren hareket uygulamaları, bireylerin kendi hareketlerini, nefeslerini, duygularını ve düşüncelerini deneyimlemeleri için eğitmektedir (Mothes ve diğerleri, 2014). Ayrıca bu tarz egzersizler, zihni sakinleştirmeyi ve odaklanmayı amaçlayan ek uyaranları içerdiğinden, daha kolay şekilde dikkat veya farkındalık geliştirme amacına hizmet etmektedir (Asztalos, Wijndaele, De Bourdeaudhuij, Philippaerts, Matton, Duvigneaud ve Cardon, 2012). Egzersiz süresi boyunca, kişilerin odaklarını sadece o ana yönlendirmeleri, her harekette kaslarını, bedenlerinin durumunu hissetme çabası bu tarz egzersizlerin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini açıklamaktadır. Yüzme, bisiklete binme, yürüme veya koşu gibi aerobik egzersizler de

birçok beden-zihin egzersizleri ile çeşitli özellikleri paylaşmaktadır. Her iki egzersiz türü de tahmine dayalı nefes alma ve hareket kalıpları içermekte, doğası gereği tekrarlayıcıdır ve genellikle rekabetin olmaması ile karakterize edilmektedir (Mothes ve diğerleri, 2014). Yürütülen bu çalışmasının egzersiz içerikleri dikkate alındığında araştırmacı tarafından odaklanılması gereken bölgelerin ya da önemli noktaların telkin edilmesi, kişilerin dikkatlerini o andaki hareketlere yönlendirmesi, hareketleri yaparken bedenlerini keşfetmeleri ve daha iyi tanıma durumlarının farkındalıkları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu durum egzersizlerin bilişsel etkisini göstermektedir. Literatürde fiziksel aktivite ve egzersizin, bilişsel fonksiyonlar üzerindeki etkileri de (Vancampfort, Hert, Knapen, Wampers, Demunter, Deckx ve Probst, 2011; Tuzcuoğlu, 2018; Ekerer, Gonca ve Över, 2021) göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin dikkat ve farkındalık becerileri olumlu yönde etkilenmiş, bunun sonucunda da bilinçli farkındalık düzeyinin arttırmış olduğu öngörülmektedir.

Sinirbilimsel açıdan yapılan bir çalışmada, beynin frontal lob, hipokampus, motor korteks ve beyincik gibi farklı bölgelerinde egzersize bağlı beyin aktivitesini ve egzersizin beyinde neden olduğu hacimsel değişiklikler araştırılmıştır. Çalışmada dans etme, hentbol, yürüme, bisiklet sürme gibi çeşitli egzersizler bilişsel ve motor performans açısından değerlendirilmiştir. Fiziksel aktivite ve egzersizin kan akımını ve nörojenezi (yeni sinir hücresi oluşumu) arttırdığını, nöroplastisiteyi (beynin işlevsel ve yapısal özelliklerini) geliştirdiğini, nöroplastisitenin de motor kontrolün hem bilişsel hem de otomatik bileşenlerine olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir (Budde, Wegner, Soya, Rehave, McMorris, 2016). Özocak ve diğerleri (2019), egzersiz ve nöroplastisite ile ilgili yapılan çalışmaları incelemiş ve benzer sonuçları ortaya koymuşlardır. Bu süreç aşağıdaki görsel ile anlatılmaya çalışılmıştır.



Şekil 5.1: Egzersiz, nöroplastisite ve bilişsel fonksiyon arasındaki ilişkiyi gösteren şema (Kelly, 2016; akt: Özocak ve diğerleri, 2019).

Dolayısı ile hem fizyolojik hem de nörolojik olarak bedende meydana gelen bu değişikliklerin dikkati, konsantrasyonu arttırarak, bilinçli farkındalığa etki etmiş olduğu düşünülmektedir. Tüm bunların aksine fiziksel aktivite ve egzersiz ile bilinçli farkındalık uygulamaları arasındaki ilişkiyi anlamak için Tang, Fan, Lu, Tan, Tang, Kaplan ve Reiman (2020), on yıllık boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Amaçları, bu iki uygulamanın beyinde aynı temel mekanizmayı paylaşıp paylaşmadığını tespit etmek olmuştur. Bu amaç doğrultusunda fiziksel aktivite ve beden zihin eğitimi (IBMT) grubu olmak üzere iki grup oluşturmuşlardır. Her gruba 10 yıl boyunca, haftada 6-7 gün olmak üzere, günlük ortalama 1 saat boyunca fiziksel aktivite ve beden-zihin eğitimi uygulandı. 10 yılda yaklaşık olarak ortalama eğitim süresi toplam 3120 saat olarak ifade edilmiştir. Fiziksel aktivite grubuna kalp hızlarına göre hesaplanan hafif ile orta şiddette yürüme egzersizleri yaptırılmıştır. Diğer gruba ise beden-zihin farkındalığı içeren duruş uygulamaları ile farkındalık ve kabul egzersizleri yaptırılmıştır. Araştırma sonunda farkındalık egzersizleri ile fiziksel aktivite ve egzersizin kısmen farklı mekanizmalarla çalıştığını ifade etmişlerdir.

Yapılan literatür çalışması sonucunda çalışmaların her ne kadar çevrimiçi şekilde gerçekleştirilirse de egzersiz (yoga, pilates, tai chi vb.) ile bilinçli farkındalık arasında

pozitif ilişki olduğu pek çok çalışma ile gösterilmiştir. Bu çalışmada olduğu gibi veya benzer şekilde yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz programlarını kullanarak bu ilişkiyi ortaya koymaya çalışan sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Çevrimiçi egzersizler ile bu etkiyi belirlemeye çalışan çalışmalara ise henüz rastlanmamıştır. Dolayısı ile fiziksel aktivite ve bilinçli farkındalık konusunda hem daha kesin bilgiler paylaşacak hem de çevrimiçi egzersizler ile yapılacak olan çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Son olarak Covid-19 döneminde psikolojik sıkıntılara karşı bilinçli farkındalık, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin koruyucu etkisini tespit etmek için yapılan çalışmada, yüksek bilinçli farkındalığın iyi oluşu arttırdığını ve COVID-19 pandemisi gibi stresli durumlarla başa çıkmaya yardımcı olduğunu göstermiştir (Conversano, Giuseppe, Miccoli, Ciacchini, Gemignani, ve Orrù, 2020). Bu çalışma ile çevrimiçi egzersize katılan yetişkin kadınların yine çevrimiçi egzersiz programı ile bilinçli farkındalığının artırılmış olması, Covid-19 sürecinde de psikolojik olarak destek sağlamıştır. Çalışmada incelenen başka bir değişken olan mental iyi oluşla ilgili tartışma, bir sonraki başlıkta ele alınmıştır.

5.1.2. Mental iyi oluşa ilişkin tartışma

Yapılan bu çalışmanın sonucunda düzenli çevrimiçi egzersiz yapan yetişkin kadınların mental iyi oluş düzeyleri ile egzersiz yapmayan yetişkin kadınların mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada düzenli çevrimiçi egzersiz yapan kadınların, egzersiz yapmayan kadınlara göre daha yüksek mental iyi oluş puanına sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Literatür incelendiğinde çeşitli egzersiz ve mental iyi oluş çalışmalarının uzun yıllardır aktif olarak araştırıldığı ve her yaş grubu ya da toplumun her kesiminden bireylerinin mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı etkisi olduğu görülmektedir (Windle, Hughes, Linck, Russell ve Woods, 2010; Abbas, Mashinchi, Reza, Farzad ve Garooci, 2011; Mammen ve Faulkner, 2013; Windle, 2014; Taşpınar, Aslan, Agbuga ve Taşpınar, 2014; Stubbs, Rosenbaum, Vancampfort, Ward ve Schuch, 2016; Harvey, Øverland, Hatch, Wessely, Mykletun ve Hotopf, 2018; Şahin, Bademli, Lök, Uzun, Sarı ve Lök, 2018; Başar ve Sarı, 2018; Kesim, Taştekin ve Özaydın, 2019).

Stubbe, Moor, Boomsma ve Geus (2007), egzersize katılım ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında egzersize katılım gösteren kadınların

mental iyi oluş puanlarının, katılım göstermeyen kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Başar ve Sarı (2018), Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya, en az 3 aydan beri, haftalık minimum 3 gün düzenli egzersiz yapan 120 kişi (51 kadın, 69 erkek) ve düzenli egzersiz yapmayan 119 kişiyi (58 kadın, 61 erkek) dahil etmişlerdir. Veri toplama aracı olarak “*Depresyon ve Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu (DMÖ-KF), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçekleri*” kullanılmıştır. Analiz sonucunda düzenli egzersiz yapan bireyler ile yapmayan bireylerde mutluluk, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin, yapmayan bireylere göre daha düşük depresyon puanına sahip olduğunu, mutluluk ve mental iyi oluş puanlarının ise daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Öner (2019), egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarını incelediği çalışmada egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sayısı ile mental iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bu ilişki, egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sayısı arttıkça mental iyi oluşun da artacağını ifade etmektedir. Yapılan bu çalışmada 8 hafta boyunca çevrimiçi egzersiz yapmış olan her katılımcının artık bir egzersiz geçmişine sahip olduğu ortadadır. Yapılan egzersizlerin haftada üç gün olarak tamamlanması, antrenman sayısına karşılık gelmektedir. Kontrol grubu ve deney grubu arasında egzersiz geçmişi ve egzersiz süresi farklılığının olduğunu da göz önünde bulundurduğumuz zaman Öner’in yapmış olduğu çalışma, sadece kadınlara yönelik çalışma olmasa da bu araştırmanın bulguları ile örtüştüğü düşünülmektedir.

Egzersiz ve mental iyi oluş üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında mental iyi oluşun en çok mental rahatsızlıklar ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Amerika Birleşik Devletleri’nde düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin karşılaştırıldığı yaklaşık 8000 kişiden oluşan çalışmada fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete bozuklukları ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. (Goodwin, 2003).

Avustralya ve Yeni Zelanda Psikiyatristler Koleji (2005), egzersizin mental rahatsızlıkların tedavisi sürecinde uygulanan diğer tedavileri tamamlayabileceğini,

rahatsızlıkların olası tekrarları önlemeye yardımcı olduğunu ve genel olarak da mental sağlığı iyileştirmede de etkili olduğunu aktarmaktadır.

Egzersiz ve Spor Bilimi Avustralya Komisyonu tarafından (2013) araştırılan egzersiz ve mental sağlık ilişkisinde egzersizin depresif bozuklukların iyileştirilmesi için en etkili yöntemlerden biri olduğu söylenmektedir (Morgan, Parker, Alvarez-Jimenez ve Jorm, 2013).

Dunn ve Jewell'ın (2010) "*Egzersiz Mental Sağlık Üzerindeki Etkisi*" adlı yapmış oldukları meta analiz çalışmasında, egzersizin depresyon ve anksiyete gibi bazı zihinsel bozukluklarının tedavisinde kullanılabilecek araçlardan birisi olduğunu tespit etmiştir.

Bay ve Yılmaz (2020), ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersiz etkilerini incelemek için yaptıkları derleme çalışmasında benzer şekilde fiziksel aktivite ve egzersizin ruhsal bozuklukların semptomlarında iyileştirici, düzenleyici etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur.

Ağaoğlu (2015), kadın sağlığı ve egzersiz konusunu araştırmış, egzersizin en çok kadınların psikolojik durumlarına katkı sağladığını ifade etmiştir.

İyi oluş kavramıyla ilgili tanımlarda, kişilerin o an içinde buldukları duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel durumlarından tatmin olduklarını, kendilerini refah içinde hissettiklerini ve bu sebeple ne duygusal ne de mental bir karmaşa yaşanmaması, aslında genel olarak kişinin genel ruh sağlığının iyi olmasını ifade edildiği görülmektedir (Sawyer, Arney, Baghurst, Clark, Graetz, Kosky ve Rey, 2002; Dursun, 2012). Bu bilgilerden yola çıkarak depresyon ve anksiyete gibi mental rahatsızlıkların üzerinde olumlu etkisi bulunan egzersizlerin, dolayısı ile kişilerin mental iyi oluş düzeylerinde de olumlu etkiler oluşturacağı düşünülmektedir. Bahsi geçen araştırmaların sonuçlarının, bu araştırmanın sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Gademan, Hosper ve Stronks (2012) tarafından, Hollanda'da yoksun bölgelerde yaşayan 18-65 yaşları arasında bulunan, aile hekimlerinin öznel değerlendirmesine göre fiziksel olarak aktif olmayan etnik azınlık gruplarından (Türk, Surinam, Fas ve diğer) oluşan kadınların dahil edildiği çalışmalarında haftada bir saat olmak kaydı ile toplamda 18 haftalık egzersiz programının, kadınların mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı etkisi olmadığını tespit etmiştir. Bu durumun öncelikle araştırmaya katılan kadın

katılımcılarının ortak bir sosyokültürel geçmişe sahip olmamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Farklı toplumlarda yetişmiş kadınların, hayattan beklentileri, yaşadıkları sıkıntılar bu sıkıntılarının öncelik sıralaması, fiziksel aktivite zamanı dışında kalan zamanlarında kültürel geçmişlerine bağlı olarak yapmaları gereken sorumlulukları ve iş yükleri farklılık gösterecektir. Üstelik haftalık sadece bir saat ya da bir gün ile yapılan egzersizlerin psikolojik ve mental değişkenler üzerinde yeterli olmayacağı düşünülmektedir. Araştırmalar haftada en az üç kez, 30 ila 60 dakika arasında olmak şartı ile yapılacak olan egzersizlerin kişilerin psikolojik sağlığına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir (Ağaoğlu, 2015).

Lubans, Richards, Hillman, Faulkner, Beauchamp, Nilsson ve Biddle (2016) bu sürecin nörobiyolojik mekanizma, psiko-sosyal mekanizma ve davranışsal mekanizma olmak üzere üç şekilde gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Fiziksel aktivite ve egzersizler ile nörobiyolojik mekanizmada; algılama ve hatırlama gibi bilişsel beceriler üzerinde değişiklikler oluşmaktadır. Psikososyal mekanizmada; fiziksel benlik algısı, sosyal bağlılık, ruh hali ve duygular üzerinde değişiklikler oluşmaktadır. Son olarak davranışsal mekanizmada ise uyku kalitesi, öz düzenleme becerileri gibi beceriler üzerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler fiziksel aktivite ve egzersizin sıklığına, yoğunluğuna, süresine, türüne ve içeriğine bağlı olarak kişilerin mental sağlık ve iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Bu durumu destekler nitelikte olarak Başar ve Sarı (2018), düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığın kazanımında ve korunmasında önemli role sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu bilgiler ışığında 8 hafta boyunca düzenli olarak egzersize katılmış olan yetişkin kadınların mental iyi oluş düzeylerinde olumlu yönde farklılık oluşması, ayrıca deney grubunun kendi içinde mental iyi oluş puanının artış göstermesi şaşırtıcı değildir.

Yukarıda bahsedilen çalışmalar çevrimiçi şekilde gerçekleştirilmese de bu tez çalışması ile çevrimiçi egzersizlerin mental iyi oluş üzerinde yüz yüze yapılan fiziksel aktivite ve egzersizler gibi etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca egzersizler Covid-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilmiştir. İngiltere’de Covid-19 sürecinde mental iyi oluşun cinsiyet haritası oluşturulmuş ve kadınların erkeklere oranla mental iyi oluş düzeylerinin daha fazla azaldığı ifade edilmiştir (Etheridge ve Spantig, 2020). Bunun sebebinin, süreçte meydana gelen karantinaların uygulanması ve insanların evde kalma

zorunluluğuna bağlı olarak kadınların ev içi rollerinin artış göstermesi olduğu düşünülmektedir. Çünkü kadınların, toplumsal cinsiyet rolleri ile sahip oldukları ev içi sorumluluklar, ocuk bakımı, yemek hazırlama, ev temizleme ve eşiyle ilgilenme durumları söz konusudur. Hergüner (2017), toplum tarafından kadının birincil görev ve sorumluluğunun aile olduğuna inanıldığını, Aydın ve Egemberdiyeva (2018) ise toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak kadın ve erkeklerin farklı sorumluluklar üstlendiğini; kadınların daha fazla sorumluluğa sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, kadınlara mental olarak yük getirmektedir ve farklı düzeylerde stres yaşamalarına sebep olmaktadır (Aydın, nc, Akbulut ve Kkkılı, 2019). Bu noktada özellikle de kadınların gerek pandemi süreci gerekse pandemi sonrasında fiziksel aktivite ve egzersize katılımını arttırarak mental iyi oluşlarını desteklemek için evrimii egzersizlerin de kullanılabilereği bu çalışma ile ortaya koyulmuştur. Çalışmanın son değişkeni olan beden imajına ilişkin tartişma sonraki başlıkta verilmiştir.

5.1.3. Beden imajına ilişkin tartişma

Yapılan bu çalışmanın sonucunda düzenli evrimii egzersiz yapan yetişkin kadınların bedeni beğenme düzeyleri ile egzersiz yapmayan yetişkin kadınların bedeni beğenme düzeyleri arasında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada düzenli evrimii egzersiz yapan kadınların, egzersiz yapmayan kadınlara göre daha yüksek bedeni beğenme puanına sahip olduğu ortaya koyulmuştur.

Literatüre bakıldığında egzersiz ve fiziksel aktivitenin beden imajı üzerindeki etkilerinin uzun yıllardır farklı örneklem gruplarında incelendiği grlmştir.

Loland (1998), yaşları 18-67 arasında değişen toplam 1555 erkek ve kadın ile beden imajı ve fiziksel aktivite ilişkisini araştırmıştır. Fiziksel aktivite düzeyini inaktif, düşük, orta ve yüksek yoğunluk olmak üzere dört grupta incelemiştir. Neredeyse tüm gruplarda, aktif olarak fiziksel aktivite yapan kişilerin, fiziksel görünüş, fiziksel uygunluk, sağlık ve beden imajı sonuçlarının, inaktif kişilerden daha iyi olduğunu tespit etmiştir. Orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılan kişilerin, düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katılanlardan daha yüksek puanlar aldığını da belirtmişlerdir (Loland, 1998).

Tiggemann ve Williamson (2000), yaşları 16-60 arasında bulunan 252 katılımcı (143 kadın, 109 erkek) ile egzersizin beden memnuniyeti ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmacılar, katılımcıları genç kadın (70), genç erkek (48) , yetişkin kadın (73), yetişkin erkek (61) olmak üzere dört kategoriye ayırmıştır. Genç kadınların yaş ortalaması 18.4, genç erkeklerin yaş ortalaması 18.4, yetişkin kadın 33.6 ve yetişkin erkeklerin yaş ortalamasının da 36.5 olduğunu belirtmiştir. Analiz sonucunda sadece genç kadınlarda egzersiz miktarı ile beden memnuniyeti ve benlik saygısı arasında negatif yönde ilişki tespit etmiştir, diğer gruplarda ise bu ilişki pozitif yöndedir.

Hausenblas ve Fallon (2006), yukarıda belirtilen araştırmanın daha kapsamlı ve kategorik halini yine meta-analiz çalışması ile incelemiştir. Bu amaçla egzersiz yapan grup ile yapmayan ya da düşük düzeyde egzersiz yapan katılımcıların olduğu çalışmalar, tek bir grubun egzersiz programı öncesi ve sonrası farklılıklarını tespit ettiği çalışmalar ve egzersiz programı yaptırılan deney grubu ile hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu arasında yapılan çalışmalar olmak üzere üç şekilde kategorize etmiştir. Bu kategorilerde egzersizin, beden imajı üzerindeki etkisini ya da egzersiz ile beden imajı arasındaki ilişkiyi 121 araştırma üzerinde incelemiştir. Sonuç olarak egzersiz yapan bireylerin, hiç egzersiz yapmayan bireylere göre daha pozitif beden imajına sahip olduklarını; egzersiz programına dahil edilen bireylerin (deney grubunu ifade etmekte), egzersiz programına dahil edilmeyen bireylerden (kontrol grubunu ifade etmekte) daha yüksek beden imajına sahip olduklarını son olarak da mevcut olarak egzersiz yapan bireylerde bile egzersiz programları ile daha yüksek beden imajı puanına ulaşıldığını tespit etmiştir. Bu çalışma ile egzersiz programlarının, hiç egzersiz yapmayan bireylerde de egzersiz yapan bireylerde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Huang, Norman, Zabinski, Calfas ve Patrick (2007), fiziksel aktivite ve diyeti içeren ortak program hazırlayarak bir yıllık süre içerisinde adolesan bireylerin beden imajı ve benlik saygısı üzerindeki etkisini tespit etmek istemiştir. Araştırmaya 819 adolesan birey ile başlayıp, bir yılın sonunda 424 deney, 395 kontrol grubu olmak üzere toplam 657 kişi (%53 kız, %47 erkek) ile tamamlamışlardır. Bu süreçte fiziksel aktiviteye katılan yani deney grubunda bulunan kız adolesan bireylerin hem altıncı ayında hem de on ikinci ayında beden imajı puanlarında artış gözlemlemişlerdir. Bu çalışmada ek

olarak verilen diyet programının da sonuçların olumlu çıkmasında etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Campbell ve Hausenblas (2009), egzersiz programlarının beden imajı üzerindeki etkisini inceleyen 57 çalışma ile meta-analiz yapmış ve egzersiz programı uygulanan bireylerin, program uygulanmayan bireylere oranla daha yüksek beden imajı geliştirdiklerini tespit etmiştir.

Kantanista, Osiński, Borowiec, Tomczak ve Król-Zielińska (2015), yaşları 14-16 arasında değişen 1702 kız ve 1547 erkek çocuğunu dahil ederek, beden imajı, beden kitlesi indeksi ve fiziksel aktivite arasındaki korelasyonu belirlemek için yaptıkları çalışmalarında kız çocuklarında orta şiddetli fiziksel aktivite ile beden imajı arasında pozitif yönde korelasyon tespit etmiştir. Bununla birlikte pozitif yani olumlu beden imajının fiziksel aktivitenin yordayıcısı olduğunu da belirtmişlerdir.

Türk (2016), yüksek lisans tez çalışmasında sedanter kadınlarda uygulanan 3 aylık düzenli bosu egzersizin fiziksel uygunluk seviyelerindeki değişiminin beden imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisinin belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda 25-45 yaş arasında bulunan 30 sedanter kadını araştırmaya dahil etmiştir. Sonuç olarak sedanter kadınlarda 3 aylık düzenli bosu egzersizin kardivasküler hastalıklar risklerini ve depresyon düzeylerini azalttığını, bununla birlikte beden imajına olumlu etkisini tespit etmiştir.

Añez, Fornieles-Deu, Fauquet-Ars, López-Guimerà, Puntí-Vidal ve Sánchez-Carracedo (2018), fiziksel aktivite ve beden imajı ilişkisinde, beden imajını tatminsizlik ile incelemişler ve 1501 adolesan bireyin (%47.6 kız, %52.4 erkek) oluşturduğu örneklem grubu için fiziksel aktivite ve beden tatminsizliği arasında her iki cinste de negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Bu durum, fiziksel aktivite düzeyinin artmasına bağlı olarak, bedenden tatmin olmama durumunun da azalacağını dolayısı ile beden imajının olumlu yönde etkileneceğini ifade etmektedir.

Sabiston ve diğerleri (2019), beden imajı, fiziksel aktivite ve spor üzerine yaptıkları kapsam incelemesinde amaçlarına uygun olan 210 yayını incelemişlerdir. Bunun sonucunda olumsuz beden imajının daha düşük fiziksel aktivite ve spora katılım ile ilişkili olduğunu; olumlu beden imajının ise daha fazla fiziksel aktivite ve spora katılım ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Yukarıda verilen araştırma yöntemlerinden farklı olarak, Kara ve Eryılmaz (2018), yetişkinlerinin olumlu beden imajı kavramını nasıl anlamlandırdıkları ve deneyimledikleri, ayrıca yetişkinler için olumlu beden imajının neler olduğunu da belirlemek amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanarak yaptıkları çalışmada, ortaya çıkan temalardan biri olan “Bedeni koruma” teması altında yetişkin bireylerde spor yapmanın bedenlerini iyi hissettirdiğini ve bedenlerine olumlu etkisi olduğunu vurgulamışlardır. Özellikle de kadın katılımcılardan biri olan Hülya: “*Bedenimi korumak için spor yapıyorum. Koşmayı çok severim. Ruhsal yönümü zenginleştirirsem, beslersem bedenim hakkında iyi şeyler hissediyorum. Zaten düşüncelerim ve ruh halim hemen yüz ifadelerime yansır. Hatta o günkü ruh halim giydiğim giysilerin rengine bile yansır*” cümleleriyle ifade etmiştir. Bu alıntıda Hülya (sahte isim), spor yapmak ifadesiyle aslında fiziksel aktivite ya da egzersizleri kastetmektedir ve fiziksel aktivite ya da egzersiz yaptığı zaman bu durumun kendi bedenine yönelik olumlu duygular oluşturduğunu dolayısı ile de pozitif beden imajı geliştirdiğini belirtmektedir.

Yapılan araştırmalar ayrıca farklı örneklem grubu olarak hamile kadınlar, spor yapan ve yapmayan bireyler, ampute bireyler ya da obezite tedavisi gören bireylerde de benzer sonuçları içermektedir (Hausenblas ve Downs, 2001; Wetterhahn, Hanson ve Levy, 2002; Kusan, 2017; Sun, Chen, Wang, Liu ve Zhang, 2018; King, Jebeile, Garnett, Baur, Paxton ve Gow, 2020).

Çevrimiçi yapılan egzersizlerin literatürde beden imajı üzerine etkisi henüz belirlenmemiştir. Bu sebeple yukarıda verilen çalışmalar, her ne kadar çevrimiçi şekilde yapılarak incelenmemiş olsalar da egzersizin beden imajı üzerinde önemli etkisi olduğunu ortaya koymaları, yapılan bu tez çalışmasının sonucunu destekler niteliktedir. Bunun sebebi olarak egzersizlerin, öncelikle kişilerde fiziksel olarak değişiklikler meydana getirmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. De Bruin, Oudejans, Bakker ve Woertman (2011), beden imajına yönelik duyguların, algıların oluşmasında vücut şekillerinin, kilolarının, yağ oranlarının ve kaslı olma durumlarının önemli olduğunu ifade etmektedir. Egzersiz ile birlikte kilo kaybı, yağ oranının düşmesi, kas hacminin artması, vücudun daha derli toplu hale gelmesi gibi kişilerin bedenlerine baktıklarında ya da dokunduklarında kolayca fark edilebileceği değişiklikler söz konusudur. Beden imajının gelişmesi sürecinde bedene dair eski ve yeni olmak üzere tüm algılar, duygular ve tutumlar önem taşımaktadır (Doğan, 1993). Deney grubu katılımcılarının, egzersiz

öncesi ve egzersiz sonrasındaki vücut yapılarının farkında olma durumları ve kendilerinde keşfettikleri değişiklikler, deney grubu ile kontrol grubu arasındaki farklılığı ve deney grubunun kendi içinde neden daha yüksek puan elde etmiş olduğunu açıklamaktadır. Ayrıca bu çalışma Covid-19 pandemi döneminde gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde kişilerin uzun süre boyunca evde kalma zorunlulukları, kişilerin hareketlerini kısıtlamış, işlevselliklerini sınırlandırmıştır. Beden imajının sadece kişinin bedenine karşı tutumunu değil, bedeninin işlevlerine yönelik tutumu da ifade ettiğini göz önünde bulundurduğumuzda yapılan egzersizler ile bireyler kendini daha işlevsel hissetmiş ve bunun sonucu olarak da yine beden imajı olumlu yönde gelişmiş olabilir.

Literatürde egzersiz veya fiziksel aktivitenin beden imajı üzerinde etkisi olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur.

Güven (2019), yapmış olduğu fiziksel aktivite düzeylerine göre egzersiz yapan bireylerin bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesi adlı yüksek lisans tez çalışmasında fiziksel aktivite düzeyi ile bedeni beğenme arasında ilişkiyi incelemiştir. Analizler sonucunda düşük, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılım ile bedeni beğenme toplam puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Çalışmada bulunan katılımcıların %5.1'i (n=18) düşük fiziksel aktivite, %32.7'si (n=115) orta fiziksel aktivite ve %62.2'si (n=219) yüksek fiziksel aktivite kategorisinde bulunmaktadır. Kategorilere göre puan ortalamalarına bakıldığında 5 üzerinden alınan puanların, düşük fiziksel aktivite kategorisinde 4.29, orta düzey ve yüksek düzey fiziksel aktivite kategorisinde ise 4.23 puan ortalaması olduğunu ifade etmektedir. Güven, elde ettiği analiz sonucunun, kategoriler içinde ciddi düzeyde kişi sayısı farklılığının olmasından kaynaklandığını düşündüğünü ifade etmektedir.

Kopcakova, Veselska, Geckova, Van Dijk ve Reijneveld, (2014), beden imajı, cinsiyet ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi toplam 8042 adolesan bireyde (%49 erkek, %51 kız) incelemiş ve erkeklerde düşük beden imajının fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu bulurken, kızlarda düşük beden imajının fiziksel aktivite ile ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Zabinski, Calfas, Gehrman, Wilfley ve Sallis, (2001), oluşturdukları GRAD (Graduate Ready for Activity Daily) adlı projelerinde Latin, Asyalı ve Amerikalı olan 338 lisans öğrencisi (%54 kadın, %46 erkek) ile fiziksel aktivitenin beden imajı üzerindeki

etkilerini incelemiştir. Sonuçlar incelendiğinde, kız adolesan bireylerin deney grubu ile kontrol grubu arasında beden memnuniyetsizliğinde herhangi bir değişiklik tespit etmemişlerdir. Bahsedilen son iki çalışmada da adolesan bireylerde sadece kızlarda fark ya da ilişki tespit edilememesi, ergenlik döneminde bulunan kız adolesan bireylerin, beden imajına etki eden daha önemli unsurların olabileceğini göstermektedir. Bu durumu anlamak için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Slater ve Tiggemann, (2006), yaşları 18-25 arasında bulunan 144 yetişkin kadın ile fiziksel aktivite ve medya kullanımının, kadınların beden imajına etkisini incelemiştir. Katılımcıların spor ve fiziksel aktivite durumlarını belirlemek için yaptıkları her sporu listeledikten sonra, katılımcılardan ne kadar süre katıldıkları, başladıkları ve bıraktıkları yaşlar ve haftada yaklaşık olarak kaç saat yaptıkları tespit edilerek, çalışmaya dahil edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda çeşitli dans egzersizlerine katılan kadınların fiziksel aktivite seviyesi ile beden imajı arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bunun sebebinin incelenen fiziksel aktivite durumlarının güncel olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

Araştırma sonucunda çevrimiçi yapılan egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerinde yüz yüze yapılan egzersizler gibi etkili olduğu tespit edilmiştir. Birçok hastalığın temelini oluşturan hareketsizliği önlemek, psikolojik ve fiziksel sağlığın iyileştirilmesi ya da sürdürülebilmesi adına egzersizler büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple her yönden sağlıklı bir yaşam için egzersizler alışkanlık haline getirilmeli; yaş, cinsiyet vb. değişkenler fark etmeksizin düzenli olarak yapılmalıdır. Spor salonları dışında kişiler çevrelerinde bulunan egzersiz alanlarına giderek ya da internet üzerinden paylaşılan egzersiz videolarına buldukları yerden dahil olarak egzersize katılım sağlayabilmektedir. Fakat sakatlıkları önlemek, egzersizlerden en üst düzeyde verimi almak adına egzersizlerin bir uzman eşliğinde gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu noktada spor salonlarına gitmek zorunda olup, zamanı olmayan, ulaşım sıkıntısı vb. sorunlar yaşayan veya çevrimiçi egzersizlerin etkililiğinden şüphe duyan kişiler için bu araştırma sonucu bir kaynak niteliğindedir. Sonuç olarak 21. yüzyılda sahip olduğumuz teknolojik ve internet tabanlı gelişmeler ile çevrimiçi egzersizleri günlük hayatımıza uyarlamak mümkün olmaktadır.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

- Bu araştırma kadınların psikolojik, bilişsel ve fiziksel yönlerini ele alan bir çalışma olmuştur. Çevrimiçi egzersizlerin bu değişkenleri olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur. Spor salonuna gitmek istemeyen, ulaşım ve zaman sıkıntısı gibi sorunlar sebebiyle egzersize katılamayan bireylerin buldukları ortamda çevrimiçi egzersizlerle fiziksel aktivite ve egzersize katılımlarının artırılması önerilmektedir.
- Bu araştırma nicel yönden ele alınmıştır. Benzer araştırmaların veri çeşitliliğini arttırmak amacıyla nitel yöntemi de kullanarak yapılması önerilmektedir.

5.3.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

- Bu araştırma kadın katılımcılar ile sınırlı tutulmuştur. Sonraki araştırmalarda erkek katılımcılarında dahil edileceği araştırmalar planlanabilir.
- Yapılan bu araştırma yetişkin kadınlarla sınırlı tutulmuştur. Benzer araştırmalar yaşlı bireyler, ergenler ve çocuklar üzerinde de yapılabilir.
- Araştırma Covid-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilmiştir. Pandemi sonunda benzer araştırmaların planlanıp çevrimiçi egzersizlerin etkileri yeniden test edilebilir.

KAYNAKLAR

- Abbas, Y., Mashinchi, A. N., Reza, V., Farzad, N. ve Garooci, F. M. (2011). Effect of exercise on psychological well-being in T2DM. *Journal of Stress Physiology & Biochemistry*, 7(3).
- Ackard, D. M., Croll, J. K. ve Kearney-Cooke, A. (2002). Dieting frequency among college females: Association with disordered eating, body image, and related psychological problems. *Journal of Psychosomatic research*, 52(3), 129-136.
- Ağoğlu, S. (2015). Kadın sağlığı ve egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P. ve Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior*, 68, 8-16.
- Aksay, E. (2021). Live online exercise programs during the Covid-19 pandemic – are they useful for elderly adults? *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1650-1658.
- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J. ve Sánchez-Carracedo, D. (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 36-47.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludađ Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Ardıç, F. (2014a). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60(2), 1-8.
- Ardıç, F. (2014b). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A. ve Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Arslangiray, N. (2011). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Asl, N. R. H., Emamvırdı, R., Çolakoğlu, F. F., ve Dölek, K. (2020). Koronavirüs (covid-19) pandemi döneminde dört haftalık online bilinçli farkındalık yoga uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(72).
- Aslan, H. ve Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı Düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Lefevre, J. ve Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 466-483.
- Australian, R. (2005). Royal Australian and New Zealand College of psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of schizophrenia and related disorders. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 39(1-2), 1-30.
- Ayalp, H. D. ve Hisli Şahin, N. (2018). Beş faktörlü bilgece farkındalık ölçeği-kısa formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe Uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117-127.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçükkılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 1-15
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Babacan Gümüş, A., Çevik, N., Hataf Hyusni, S., Biçen, Ş., Keskin, G. ve Tuna Malak, A. (2011). Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 5(1).
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. ve Tedavi, F. (2008). Adolesan ve egzersizsiz. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, (730).
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Nevin, O., Öz, Y. C., Gürkan, A., İşıl, I. ve Sümeli, F. (2014). Estetik cerrahi hastalarında beden imajı, işlevsel olmayan tutumlar ve depresyon. *Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi*, 22(3), 108-113.
- Barlett, C. P., Vowels, C. L. ve Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 279-310.
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D. ve Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114-128.
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.

- Bayköse, N. ve İlayda, E. (2020). Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar: beden tatminsizliği ve beden imajı arasındaki ilişkisi üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 420-436.
- Bayram, Y. ve Artan, T. (2020). Odaklan, keşfet ve fark et: yaşlılar ile çalışmada bilinçli farkındalık terapisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(4), 1680-1702.)
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75.
- Birleşmiş Milletler Yayınlanmış Raporu (2020). https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/06/PB_73.pdf/ E.T. 14.06.2021
- Birleşmiş Milletler. (2020). <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/> E.T. 27.06.2021
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11: 230-241.
- Brisbon, N. M. ve Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and levels of stress: a comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *Journal of religion and health*, 50(4), 931-941.
- Brisbon, N. M. ve Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and levels of stress: a comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *Journal of religion and health*, 50(4), 931-941.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84.4 822-848.
- Budde, H., Wegner, M., Soya, H., Voelcker-Rehage, C. ve McMorris, T. (2016). Neuroscience of exercise: neuroplasticity and its behavioral consequences. *Neural Plasticity*.
- Bulguroğlu, M. (2020). *Tip 2 diyabeti olan kişilerde pilates egzersizleri ve farkındalık eğitiminin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4).
- Byrom, N. C., Dinu, L., Kirkman, A. ve Hughes, G. (2020). Predicting stress and mental wellbeing among doctoral researchers. *Journal of Mental Health*, 1-9.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M. ve Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421.
- Campbell, A. ve Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793.

- Caner, Z. G., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş., Kara, E. ve Bildik, C. (2020). Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences*, 1(3), 25-33.
- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Cengiz, C., İnce, M. L. ve Çiçek, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 23-32.
- Cenkseven Önder, F. ve Mukba, G. (2017). “Üniversite Öğrencilerinde Umud ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yaşam Amacının Aracı Rolü”. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 103-116
- Chang, O., Choi, E. K., Kim, I. R., Nam, S. J., Lee, J. E., Lee, S. K., Im, Y., H., Park, Y., H. ve Cho, J. (2014). Association between socioeconomic status and altered appearance distress, body image, and quality of life among breast cancer patients. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 15(20), 8607-8612.
- Chapman, S. B., Aslan, S., Spence, J. S., DeFina, L. F., Keebler, M. W., Didehbani, N. ve Lu, H. (2013). Shorter term aerobic exercise improves brain, cognition, and cardiovascular fitness in aging. *Frontiers in aging neuroscience*, 5, 75.
- Chen, L. Z., Dai, A. Y., Yao, Y., Si, R., Hu, Z., Ge, L., Du, X., Li, A. ve Wei, G. X. (2021). Effects of 8-week tai chi chuan practice on mindfulness level. *Mindfulness*, 12(6), 1534-1541.
- Chua, T. H. H., ve Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197
- Cohen, R., Newton-John, T. ve Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.
- Cohen, R., Newton-John, T. ve Slater, A. (2018). ‘Selfie’-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior*, 79, 68–74
- Collins, J. (2013). Letter from the editor: Body image.seminars in roentgenology,48(4), 285–86. doi:10.1053/j.ro.2012.04.003
- Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A. ve Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during Covid-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 1900.
- Cook, G. (2010). Movement: Functional movement systems: Screening, assessment. *Corrective Strategies (1st ed.)*. Aptos, CA: On Target Publications, 73-106.

- Crane, R.S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J.M.G. ve Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47, 990-999.
- Çelik, F. ve Yenil, T. H. (2020). Covid-19 ve hareketsiz yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 249-259.
- Çırak, R. Y. ve Özdemir, F. T. D. (2014). *Adölesan gebelerde beden imajı algısının belirlenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çiçek, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F. ve Türk, N. (2017). Kardiyo bosu egzersizinin sedanter kadınlarda psikolojik etkileri. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. Cilt:3, sayı:3, s:69-75.
- Çiğdem, Ö. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- De Bruin, A. P. K., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C. ve Woertman, L. (2011). Contextual body image and athletes' disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 201–215. doi: 10.1002/erv.1112
- De Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A. ve Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PloS one*, 13(4), e0196053.
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Dictionary of sport and exercise science A&Black Publishers Ltd (2006). [ISBN -10: 0713677856; ISBN-13: 9780713677850] (*Dict. of Sp.and Ex.Sc,2006*)
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Diener E. (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 1984; 95:542-575.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. M. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.)
- Doğan, O. ve Doğan, S. (1992). *Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği el kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi.

- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37–42. doi:10.1016/j.bodyim.2008.08.002
- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C. ve Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Dunn, A. L. ve Jewell, J. S. (2010). The effect of exercise on mental health. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 202-207.
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Dünya Sağlık Örgütü, 2021(a): <https://covid19.who.int/> E.T. 15.06.2021
- Dünya Sağlık Örgütü, 2021(b): <https://covid19.who.int/> E.T. 23.06.2021
- Eckler, P., Kalyango, Y. ve Paasch, E. (2017). Facebook use and negative body image among US college women. *Women & health*, 57(2), 249-267.
- Ekerer, C., Gonca, I. N. C. E. ve Över, M. F. (2021). Sekiz haftalık yapılandırılmış Brain Gym aktivite programının üniversite öğrencilerinin seçici dikkat, inhibitör kontrol ve bilişsel esneklik üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(2), 814-824.
- Ergün, M. (2013). Yaşlılık ve egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48(4), 131-138.
- Erhman, J., K., Gordon, P., M., Visich, P., S. ve Keteyian, S., J. (2018). *Klinik Egzersiz Fizyolojisi*. (Çev Ed: Arıkan, H., Ergun, N., Özdinçler, A.R. ve Baki Umut Tuğay. B., U). Medikal Yayıncılık. İstanbul
- Erkal, S. ve Pek, H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni*, 7(30), 15-21.
- Erken, Y., Saygın, Ö. ve Ceylan, H. İ. (2020). Fonksiyonel antrenman adolesan kız ve erkeklerin seçilmiş fiziksel uygunluk parametrelerini geliştirir. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 213-226.
- Eroğlu. A., K. (2019). Çocuklarda hız, çeviklik ve çabukluk gelişimi. *Çocuklar için spor eğitimi*. 121.
- Ersoy, G. (2016). *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitapevleri
- Etheridge, B. ve Spantig, L. (2020). The gender gap in mental well-being during the Covid-19 outbreak: evidence from the UK (No. 2020-08). *ISER Working paper series*.
- Farb, N., Anderson, A., Ravindran, A., Hawley, L., Irving, J., Mancuso, E. ve Segal, Z. V. (2018). Prevention of relapse/recurrence in major depressive disorder with either mindfulness-based cognitive therapy or cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 86(2), 200.
- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & Society*, 16(1), 193-221.
- Fitbit: <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/> E.T. 10.01.2021

- Fox, J. ve Vendemia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593-600.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Gademan, M. G., Deutekom, M., Hosper, K. ve Stronks, K. (2012). The effect of exercise on prescription on physical activity and wellbeing in a multi-ethnic female population: A controlled trial. *BMC Public Health*, 12(1), 1-9.
- Gaiswinkler, L. ve Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 123-127.
- Geçgin F. M. ve Sahrañç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(4), 739-755.
- George, D., & Mallery, P. SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update. (3. Baskı). Baston: Allyn and Bacon, 2001.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2005). Mindfulness and psychotherapy. *New York: Guilford*.
- Gilbert, D. ve Waltz, J. (2010). Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness*, 1(4), 227e234.
- Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive Medicine*, 36(6), 698-703.
- Goswami, S., Sachdeva, S. ve Sachdeva, R. (2012). Body image satisfaction among female college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 168-172
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Gözüyılmaz, A. (2011). Evli ergenlerde beden imgesi ve benlik saygısının gebelik durumuna göre incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Grabe, S., Ward, L. M. ve Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134, 460-476
- Grimby G. (1986). Physical activity: Muscle training in the elderly. *Acta Medica Scand Suppl.* 711:233-237.
- Grogan, S. (2008). Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children. *New York: Psychology Press*.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*. 1, 87-97.

- Guerra, J., García-Gómez, M., Turanzas, J., Cordon, J. R., Suárez-Jurado, C. ve Mestre, J. M. (2019). A brief Spanish version of the child and adolescent mindfulness measure (camm). A dispositional mindfulness measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1355.
- Guite, H. F., Clark, C. ve Ackrill, G. (2006). The impact of the physical and urban environment on mental well-being. *Public Health*, 120(12), 1117-1126.
- Guo, Y. R., Cao, Q. D., Hong, Z. S., Tan, Y. Y., Chen, S. D., Jin, H. J. Ve Yan, Y. (2020). The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak—an update on the status. *Military Medical Research*, 7(1), 1-10.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Gündoğan, N. A., Saltukoğlu, G. ve Astar, M. (2020). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 966-993.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23): 115-131
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 271.
- Gürkan, U., & Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.
- Haferkamp, N. ve Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 309–314
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. ve Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Haskell, W. L. ve Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The american journal of clinical nutrition*, 72(2): 541-550.
- Haspolat, N. K. (2016). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzincan.
- Hausenblas, H. A. ve Downs, D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323-339.
- Hausenblas, H. A. ve Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.

- Hayes, D. ve Ross, C. E. (1986). Body and mind: The effect of exercise, overweight, and physical health on psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 387-400.
- Hergüner, G. (1993). Kadınların spor yapmalarını etkileyen sosyo-kültürel faktörler (Samsun ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Hergüner, G. (2017). *Kadının sosyo-kültürel faktörler ve toplumsal cinsiyet açısından spor ile ilişkisi*. Her Alanda Kadın Olmak. Sevil, Ü. Gürkan, A (Ed). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Hootman, J. M. (2009). 2008 Physical activity guidelines for americans: An opportunity for athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 44(1), 5-6
- Huang, J. S., Norman, G. J., Zabinski, M. F., Calfas, K. ve Patrick, K. (2007). Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 40(3), 245-251.
- Hunt, M., Al-Braiki, F., Dailey, S., Russell, R., ve Simon, K. (2018). Mindfulness training, yoga, or both? Dismantling the active components of a mindfulness-based stress reduction intervention. *Mindfulness*, 9(2), 512-520.
- İçişleri Bakanlığı Genelgesi, (2020) <https://www.icisleri.gov.tr/81-il-valiligine-koronavirus-tedbirleri-konulu-ek-genelge-gonderildi/> E.T. 07.04.2021
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are. *Hyperion*: New York
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Kantanista, A., Osiński, W., Borowiec, J., Tomczak, M. ve Król-Zielińska, M. (2015). Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body Image*, 15, 40-43.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! the challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53, 59–68.
- Kara, A. ve Eryılmaz, A. (2018). Beliren yetişkinlerin gözünden olumlu beden imajı oluşturma yöntemleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 394-409.
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 34-43.
- Karan, A. (2006). Yaşlılıkta Egzersiz ve Spor. *Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, A53-A56.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: (22.Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kesim, S. İ., Taştekin, A. ve Özaydın, T. (2019). Egzersizin gebelerin mental sağlığı üzerine etkisi: sistematik bir inceleme. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 288-295.
- Keyes, C. L., Myers, J. M. ve Kendler, K. S. (2010). The structure of the genetic and environmental influences on mental well-being. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2379-2384
- Keyes, C., L., M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life, *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 2002, p.208
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- King, J. E., Jebeile, H., Garnett, S. P., Baur, L. A., Paxton, S. J. ve Gow, M. L. (2020). Physical activity based pediatric obesity treatment, depression, self-esteem and body image: A systematic review with meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100342.
- Kocamaz, M. (2017). *Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kopcakova, J., Veselska, Z. D., Geckova, A., M., Van Dijk, J., P. ve Reijneveld, S. A. (2014). Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(11), 11167-11176.
- Korn, L., Gonen, E., Shaked, Y. ve Golan, M. (2013). Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. *PloS one*, 8(3), e58543.
- Križan, Z. ve Gibbons, F., X. (Eds.). (2014). *Communal functions of social comparison*. Cambridge University Press.
- Kusan, O. (2017). 13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya .
- Kusan, O. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- La Forge, R. (2005). Aligning mind and body: Exploring the disciplines of mindful exercise. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 9(5), 7-14.

- Laus, M. F., Costa, T. M. B. ve Almeida, S. S. (2011). Body image dissatisfaction and its relationship with physical activity and body mass index in Brazilian adolescents. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 60, 315-320.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. ve Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Lee-Won, R. J., Shim, M., Joo, Y. K. ve Park, S. G. (2014). Who puts the best “face” forward on Facebook?: Positive self-presentation in online social networking and the role of self-consciousness, actual-to-total friends ratio, and culture. *Computers in Human Behavior*, 39, 413–423
- Li, G., Fan, Y., Lai, Y., Han, T., Li, Z., Zhou, P., Pan, P., Wang, Wenbiao., Hu, Dingwen., Liu, X., Zhang, Q. ve Wu, Jianguo (2020). Coronavirus infections and immune responses. *Journal of Medical Virology*; 92(4):424-32.
- Liebenson, C. (2014). *Functional training handbook*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Loland, N. W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 339-365.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. ve Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).
- Mammen, G. ve Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal Of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A. ve Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69.
- McCrea, K. (2009). “Mental Well-Being”, In: Neurodiversity in higher education: practical responses to specific learning differences (Ed. D. Pollak), *John Wiley & Sons*, Singapur, p.197.
- McLean, S. A., Paxton, S. J. ve Wertheim, E. H. (2011). A body image and disordered eating intervention for women in midlife: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6), 751.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H. ve Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132-1140.
- Meier, E., P. ve Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Monaghan, S. M., Sharpe, L., Denton, F., Levy, J., Schrieber, L. ve Sensky, T. (2007). Relationship between appearance and psychological distress in rheumatic diseases. *Arthritis Care & Research*, 57(2), 303-309.

- Morgan, A. J., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M. ve Jorm, A. F. (2013). Exercise and mental health: an exercise and sports science Australia commissioned review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(4).
- Moses, J., Steptoe, A., Mathews, A., ve Edwards, S. (1989). The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: a controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(1), 47-61.
- Mothes, H., Klaperski, S., Seelig, H., Schmidt, S. ve Fuchs, R. (2014). Regular aerobic exercise increases dispositional mindfulness in men: a randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 7(2), 111-119.
- Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., ve Gidycz, C. A. (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341-348.
- Murray Stuart, B. ve McLean Siân, A. (2018). The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among sexual minority men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1), 31-37.
- Oliver, G. D. ve Di Brezzo, R. (2009). Functional balance training in collegiate women athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 2124-2129.
- Önder, F. C., ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16 (34), (s. 25-45).
- Özocak, O., Başçıl, S. G., ve Gölgeci, A. (2019). Egzersiz ve Nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 31-38.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235
- Potter, A. ve Perry, G. A. (1996). Self-esteem, fundamentals of nursing concepts process and practise. *Fourth Edition, Mosby Year Book*, pp.388-407, St. Louis.
- Precupetu, I., Aartsen, M. ve Vasile, M. (2019). Social exclusion and mental wellbeing in older Romanians. *Social Inclusion*, 7(3), 4-16.
- Ramos, P., Moreno-Maldonado, C., Moreno, C. ve Rivera, F. (2019). The role of body image in internalizing mental health problems in Spanish adolescents: an analysis according to sex, age, and socioeconomic status. *Frontiers in Psychology*, 10, 1952.
- Roberts, K. C. ve Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you? *Journal of American College Health*, 59(3), 165e173.

- Rodgers, R. F. ve Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1, 95–119
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual review of psychology* (Vol. 52; 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6). 1069- 1081.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., ve Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., ve Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- Saiphoo, A. N. ve Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior*, 101, 259-275.
- Sarı, T. ve Yıldırım, M. (2017). Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Şükür: Mental İyi Oluş ve Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, (2017): 13-32.
- Sarper Kahveci, M. ve Karadenizli Taşkın, S. (2021). Egzersizin nörolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklar üzerine etkisi. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-4* içinde (ss. 118-133). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Sathyanarayanan, G., Vengadavaran, A. ve Bharadwaj, B. (2019). Role of yoga and mindfulness in severe mental illnesses: A narrative review. *International journal of yoga*, 12(1), 3.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sawyer, M., G., Arney, F., M., Baghurst, P., A., Clark, J., J., Graetz, B., W., Kosky, R., J., Nurcombe, B., Patton, G., C., Prior, M., R., Raphael, B., Rey, J., M., Whaites, L., C. ve Zubrick, S., R., (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Schwartz, H., Har-Nir, I., Wenhoda, T. ve Halperin, I. (2021). Staying physically active during the COVID-19 quarantine: exploring the feasibility of live, online, group training sessions among older adults. *Translational Behavioral Medicine*, 11(2), 314-322.
- Sertoç, O. O., Doganavsargil, O. ve Elbi, H. (2009). Body image and self- esteem in somatizing patients. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 508-515

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62.3, 373-386.
- Shelov, D. V., Suchday, S. ve Friedberg, J. P. (2009). A pilot study measuring the impact of yoga on the trait of mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 595-598.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: what is it? where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.
- Siew B. ve Khong, L. (2011). Mindfulness: A way of cultivating deep respect for emotions. *Mindfulness*, 2, 27-32.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*;32(5):497-502.
- Slater, A. ve Tiggemann, M. (2006). The contribution of physical activity and media use during childhood and adolescence to adult women's body image. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 553-565.
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2020). Özel eğitim sınıflarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ve tükenmişlik düzeyleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 668-682.
- Sönmez, E. E., ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (27), 78-95.
- Stanford, J. N. ve McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, 2(2), 105-113.
- Stapp, A. C. ve Lambers, A. (2020). The impact of mindfulness-based yoga interventions on fifth-grade students' perceived stress and anxiety. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(5), 471-480.
- Stubbe, J. H., de Moor, M. H., Boomsma, D. I. ve de Geus, E. J. (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive medicine*, 44(2), 148-152.
- Stubbs, B., Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Ward, P. B. ve Schuch, F. B. (2016). Exercise improves cardiorespiratory fitness in people with depression: a meta-analysis of randomized control trials. *Journal of Affective Disorders*, 190, 249-253.
- Sun, W., Chen, D., Wang, J., Liu, N. ve Zhang, W. (2018). Physical activity and body image dissatisfaction among pregnant women: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 229, 38-44.
- Szabó, M. (2015). The relationship between body image and self-esteem. *European Psychiatry*, 30, 1354. doi:10.1016/s0924-9338(15)32029-0
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176

- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Tang, Y. Y., Fan, Y., Lu, Q., Tan, L. H., Tang, R., Kaplan, R. M., Pinho M. C., Thomas, B. P., Chen, K., Friston, K. J. ve Reiman, E. M. (2020). Long-term physical exercise and mindfulness practice in an aging population. *Frontiers in Psychology, 11*, 358.
- Taspinar, B., Aslan, U. B., Agbuga, B. ve Taspinar, F. (2014). A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine, 22*(3), 433-440.
- Tatar, G., Tozoğlu, E., ve Pehlivan, Z. (2009). 20-40 yaş arası çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi (Sivas il merkezi örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(3), 28-41.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Zerengök, D., Güzel, P. ve Özbey, S. (2016). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıklarının incelenmesi (Manisa ili örneği). *International Journal of Sport Culture and Science, 2*(Special Issue 1), 496-510.
- Taylor-Piliae, R. E., ve Finley, B. A. (2020). Tai Chi exercise for psychological well-being among adults with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Nursing, 19*(7), 580-591.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(28-3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies, Cilt 8* (12): 1297-1307.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes, 5*(1), 1-13.
- Thera, N. (2008). The power of mindfulness. *Wheel Publication, 1-75*.
- Tırışkan, M., Onnar, N., Çetin, Y.A. ve Cömert, I.T. (2015). Madde bağımlılığında nüksü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2*(2), 123-142.
- Tiggemann, M. ve Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles, 43*(1), 119-127.
- Toprak, Z., ve Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi, 33*(2), 306-317.
- Tuzcuoğlu, S. (2018). Üst bilişsel farkındalık becerilerinin geliştirilmesinde fiziksel aktivitenin rolü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6*(78), 581-591.

- Türk, N. (2016). *Sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psikososyal değişimlerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Çorum.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, (2019). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf/ E.T. 20.04.2021
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Türkiye Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Rehberi (2014). [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel Aktivite Rehberi/Turkiye Fiziksel Aktivite Rehberi.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf)/ E.T. 19.04.2021
- Ulmer, C. S., Stetson, B. A., ve Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 805-809.
- Uzun, B. (2019). Farkındalık ve kabul temelli terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları içinde* (s. 616- 648). Ankara: Pegem.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üstün, S. (2019). *Sosyal bir topluluk olan amatör çoksesli kadrolarda yer alan bireylerin mental iyi oluş durumları* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Van Dorst, M. M., Van Netten, W. J., Waltz, M. M., Pandey, B. D., Choudhary, R. ve Van Brakel, W. H. (2020). Depression and mental wellbeing in people affected by leprosy in southern Nepal. *Global health action*, 13(1), 1815275.
- Vancampfort, D., De Hert, M., Knapen, J., Wampers, M., Demunter, H., Deckx, S. ve Probst, M. (2011). State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study. *Disability and Rehabilitation*, 33(8), 684-689.
- Volanen, S. M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T. But, A. ve Suominen, S. (2016). Healthy Learning Mind-a school-based mindfulness and relaxation program: a study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC psychology*, 4(1), 1-10.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wetterhahn, K. A., Hanson, C. ve Levy, C. E. (2002). Effect of participation in physical activity on body image of amputees. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(3), 194-201.
- Windle, G. (2014). Exercise, physical activity and mental well-being in later life. *Reviews in Clinical Gerontology*, 24(4), 319-325.

- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I. ve Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & mental health*, 14(6), 652-669.
- Wolf, C. ve Serpa, J., G. (2015). A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers. *New Harbinger Publications*.
- Xu, X., Mellor, D., Kiehne, M., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. ve Xu, Y. (2010). Body dissatisfaction, engagement in body change behaviors and sociocultural influences on body image among Chinese adolescents. *Body Image*, 7(2), 156-164.
- Yakalı, M. (2020). *Fonksiyonel egzersizin 25-45 yaş aralığında sedanter kadınların bazı fiziksel parametreleri üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Yaman, M.S. (2016). *Genç ve yetişkin kadınların düzenli spor yapmalarına ilişkin problem ve beklentilerinin belirlenmesi (İstanbul İl Örneği)*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yaman. Ç. (2017). Kadın sağlığı açısından önemli bir risk; şişmanlık (Obezite). *Her Alanda Kadın Olmak*. Sevil, Ü. Gürkan, A (Ed). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Yang, Y., Shang, W., ve Rao, X. (2020). Facing the COVID-19 outbreak: What should we know and what could we do? *Journal of Medical Virology*. 92:536-537.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldırım, G. ve Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84.
- Yıldırım, M. ve Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.
- Yılmaz, H.Ö. (2009). *Obez bireylere verilen beslenme eğitiminin beden imgesiyle uğraşıya, beslenme davranışına ve kilo vermeye etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Yüksel, A. ve Yılmaz, E. B. (2020). The effects of group mindfulness-based cognitive therapy in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today*, 85, 104268.
- Zabinski, M. F., Calfas, K. J., Gehrman, C. A., Wilfley, D. E. ve Sallis, J. F. (2001). Effects of a physical activity intervention on body image in university seniors: Project GRAD. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(4), 247-252.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

EKLER

EK- A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.04.2021-E.9552



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : E-26428519-044-9552
Konu : Etik Kurul İzni

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Etik Kurulunun **08/04/2020** tarih ve **06 no**'lu toplantısında almış olduğu on ikinci maddesine (**madde 12**) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize gereğini rica ederim.

Madde 12 – Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün **06/04/2021** tarihli ve **100/9118** sayılı Araştırma İzni konulu yazısı yazısı ve eki görüşmeye açıldı.

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı **yüksek lisans öğrencisi Merve ÖZYILDIRIM**'ın, **Prof.Dr. Çetin YAMAN** danışmanlığında hazırladığı " **Online Egzersiz Programının Yetişkin Kadınlarda Bilinçli Farkındalık, Mental İyi Oluş ve Beden İmajı Üzerinde Etkisi**" konulu çalışmasının Etik açıdan **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof.Dr. Yusuf ÇAY
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Başvuru dilekçesi ve ekleri (28 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BEND4YKLC Pin Kodu :48422
Adres:Etik Kurulu
Telefon No:0 264 616 00 09 Faks No:0 264 616 00 14
e-Posta:etik@subu.edu.tr Elektronik Ağı:www.subu.edu.tr
Kep Adresi:sakaryauygulamalibilimler@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : https://ebys.subu.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?V=BENF4YKLE

Bilgi için: Şeyda Atay
Unvan: Birim Evrak Sorumlusu



EK- B: Uygulanan Egzersiz Programı

Uygulanan 8 haftalık egzersiz programı aşağıda sunulmuştur.

8 HAFTALIK EGZERSİZ PROGRAMI

1.HAFTA

ISINMA

Olduğun Yerde Koş

Diz Çekme

Yıldız Hareketi

2 veya 3 set

30 saniye yap + 20 saniye dinlen

Saniyeler değişkenlik gösterebilir

KALÇA-BACAK

1. Öne Tekme (Sağ-sol bacak için ayrı ayrı)
2. Yana Bacak Kaldırma (Sağ-sol bacak için ayrı ayrı)

SIRT

3. Yüz Üstü Yatış

KOL-OMUZ

4. Omuz Öne Açış (0.5 ml su şişesi ile)

GÖĞÜS

5. Dirsek Açıp Kapama (0.5 ml su şişesi ile)

KARIN

6. Yarım Mekik
7. Topuklara Dokunma

SOĞUMA

Genel Soğuma Hareketleri

Çocuk Pozu

- ✓ Hareketler ilk gün 20 saniye ile başlayacak, son gün 30 saniye olarak bitirilecek.
- ✓ 2 veya 3 set yapılacak.
- ✓ Hareket aralarında 20 saniye dinlenilecek, gruba bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.
- ✓ Yeni sete başlamadan önce az miktarda su içilecek.

2.HAFTA

ISINMA

Olduğun Yerde Koş

Diz Çekme (Önce yavaş, sonra hızlan)

Yıldız Hareketi

2 veya 3 set

Omuz Çevirme (Kollar yana açık, dairesel hareketler)



30 saniye yap + 30 saniye dinlen

Saniyeler değişkenlik gösterebilir

KALÇA-BACAK

1. Squat
2. Yerde Geri Tekme (Sağ-sol bacak için ayrı ayrı)

SIRT

3. Omuz Yanlara Açış (Kollar önde başlıyor ve 0.5 ml su şişesi ile)

KOL-OMUZ

4. Arka Kol (0.5 ml su şişesi ile ve sağ-sol kol için ayrı ayrı)
5. Omuz Yükseltip İndirme (0.5 ml su şişesi ile)

GÖĞÜS

6. Omuz Yanlara Açış (Kollar yanda başlıyor ve 0.5 ml su şişesi ile)

KARIN

7. Çapraz Yarım Mekik

SOĞUMA

Genel Soğuma Hareketleri

Çocuk Pozu

- ✓ Hareketler ilk gün 20 saniye ile başlayacak, son gün 30 saniye olarak bitirilecek.
- ✓ 2 veya 3 set yapılacak.
- ✓ Hareket aralarında 20 saniye dinlenilecek, gruba bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.
- ✓ Yeni sete başlamadan önce az miktarda su içilecek.

3.HAFTA

ISINMA

- Olduğun Yerde Koş
- Zıplarken Topuk Çekme
- Step



30 saniye yap + 20 saniye dinlen

Saniyeler değişkenlik gösterebilir

2 veya 3 set

KALÇA-BACAK

1. Zıplayarak Squat (1 Litre su şişesi ile)
2. Diz İndirip- Kaldırma (Sağ-sol bacak için ayrı ayrı)
3. Kalça İndirip Kaldırma

SIRT

4. Ayakta Kürek Çekme (0.5 ml su şişesi ile)

KOL-OMUZ

5. Kolları Yanlarda Yükseltme (0.5 ml su şişesi ile)

GÖĞÜS

6. Dirsek Aç-Kapa (0.5 ml su şişesi ile)

KARIN

7. Yerde Gövdeyi Yanlara Döndürme (0.5 ml su şişesi ile)

SOĞUMA

Genel Soğuma Hareketleri

- ✓ Hareketler ilk gün 25 saniye ile başlayacak, son gün 35 saniye olarak bitirilecek.
- ✓ 2 veya 3 set yapılacak.
- ✓ Hareket aralarında 20 saniye dinlenilecek, gruba bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.
- ✓ Yeni sete başlamadan önce az miktarda su içilecek.

4.HAFTA

ISINMA

Olduğun Yerde Koş

Yere Dokun Sıçra

Olduğun Yerde Yürü

3 veya 4 set

30 Saniye Yap + 20 Saniye Dinlen

Saniyeler değişkenlik gösterebilir

KALÇA-BACAK

1. Squatta Yana Yürüme (Yana 3 adım gidince 1 sayılıyor)
2. Ters Bankta Kalça İndirip Kaldırma
3. Yerde Diz Çekip Yükseltme (Sağ-sol bacak için ayrı ayrı)

SIRT

4. Superman

KOL-OMUZ-GÖĞÜS

5. Kolları Yükseltip Önde Dirsek Birleştirme (0.5 ml su şişesi ile)

KARIN

6. Çarpaz Mekik
7. Ayaklar Yukarıda Yarım Mekik

SOĞUMA

Genel Soğuma Hareketleri

- ✓ Hareketler ilk gün 25 saniye ile başlayacak, son gün 35 saniye olarak bitirilecek.
- ✓ 2 veya 3 set yapılacak.
- ✓ Hareket aralarında 20 saniye dinlenilecek, gruba bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.
- ✓ Yeni sete başlamadan önce az miktarda su içilecek.

5.HAFTA

ISINMA

Hızlı Step

Olduğun Yerde Yürü

İp Atla



30 saniye yap + 20 saniye dinlen

Saniyeler değişkenlik gösterebilir

KALÇA-BACAK

1. Squatta Parmak Ucu Yükselme
2. Diz İndirip Çekme (Sağ-sol bacak için ayrı ayrı)

SIRT

3. Kolları Yana ve Öne Yükseltme (0.5 ml su şişesi ile)

KOL-OMUZ

4. Dirsekten İnip Yükselme (Sandalye kullanıyoruz)

GÖĞÜS

5. Dizler Yerde Yarım Şınav (Göğüs yere yaklaşsın ama değmesin)

KARIN

6. Plank
7. Squatta Yanlara Eğilme

SOĞUMA

Genel Soğuma Hareketleri

- ✓ Hareketler ilk gün 25 saniye ile başlayacak, son gün 35 saniye olarak bitirilecek.
- ✓ 2 veya 3 set yapılacak.
- ✓ Hareket aralarında 20 saniye dinlenilecek, gruba bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.
- ✓ Yeni sete başlamadan önce az miktarda su içilecek.

6.HAFTA

ISINMA

İp Atlama (En az 300 tane)

KALÇA-BACAK

1. Squatta Diz Çekme
2. Şınav Pozisyonunda Bacak İndirip Kaldırma

SIRT

3. Paraşüt

KOL-OMUZ

4. Önde ve Yanda Kolları Yükseltme (0.5 ml su şişesi ile)

GÖĞÜS

5. Dizler Yerde Yarım Şınav (Göğüs yere tamamen değsin)

KARIN

6. Yerde Çarpraz Diz Çekme ve hemen arkasından ara vermeden Yerde Yanlara Dönüş
7. Plank

SOĞUMA

Genel Soğuma Hareketleri

- ✓ Hareketler ilk gün 25 saniye ile başlayacak, son gün 35 saniye olarak bitirilecek.
- ✓ 2 veya 3 set yapılacak.
- ✓ Hareket aralarında 20 saniye dinlenecek, gruba bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.
- ✓ Yeni sete başlamadan önce az miktarda su içilecek.

7.HAFTA

ISINMA

Yerde Ayakları Uzat-Çek-Zıpla

Şınav Pozisyonunda Ayakları Aç-Kapa

Şınav Pozisyonunda Ayakları Çek-Uzat

4 veya 5 set



Isınma 30 Saniye Yap + 20 Saniye Dinlen

Saniyeler değişkenlik gösterebilir

TÜM VÜCUT

1. Yerde Çarpaz Diz Çek
2. Plank Pozisyonunda Bir Sağ Bir Sol Omza Dokun
3. Squatta Dirsekleri Yükseltme
4. Önde ve Yanda Kolları Yükseltme
5. Belden Sallanma (5 litre su ile ama duruma göre azaltılabilir)
6. Elleriyle Yürüme
7. Sandalyede Diz İndirip Kaldırma (Sağ-sol bacak için ayrı ayrı).

SOĞUMA

Genel Soğuma Hareketleri

- ✓ Her hareket ayrı olarak 30 saniye boyunca yapılacak.
- ✓ 1. ve 2. Hareket birlikte, 3. ve 4. Hareket birlikte, 5. ve 6. Hareket birlikte yapılacak. İki hareket arasında bekleme süresi olmayacak.
- ✓ 7.hareket ayrı olacak yapılacak.
- ✓ Sırası ile 2 harekette bir 20 saniye dinlenilecek, gruba bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.
- ✓ 2 veya 3 set yapılacak.
- ✓ Yeni sete başlamadan önce az miktarda su içilecek.

8.HAFTA

ISINMA

Yerde Ayakları Uzat-Çek-Zıpla

Şınav Pozisyonunda Ayakları Aç-Kapa

Şınav Pozisyonunda Ayakları Çek-Uzat

4 veya 5 set



30 Saniye Yap + 20 Saniye Dinlen

Saniyeler değişkenlik gösterebilir

TÜM VÜCUT

1. Arkaya Dirsek Çekme (Sağ-sol kol için ayrı ayrı)
2. Sumo Squat ve Parmak Ucu Yükselme (Sırası ile sağ ve sol parmak ucu 1 sayılacak şekilde 8 tekrar yapıyoruz. Sonra aşağıdayken parmak ucuna çıkıyoruz ve parmak ucunda 10 saniye sabit bekliyoruz)
3. Yan Plankta Rotasyon (Sağ ve sol taraf için ayrı ayrı)
4. Yan Plankta Rotasyon (Sağ ve sol taraf için ayrı ayrı)
5. Tek Bacak Squat (Sağ-sol bacak için ayrı ayrı)
6. Yerde Dirsek Yükseltip İndirme (0.5 ml su şişesi ile)
7. Diz Çöküp Yükselme
8. Duvarda Oturuş

SOĞUMA

Genel Soğuma

- ✓ 2. Hareket hariç tüm hareketler 30 saniye boyunca yapılacak.
- ✓ Sırası ile 2 harekette bir 20 saniye dinlenilecek, gruba bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.
- ✓ 2 veya 3 set yapılacak.
- ✓ Yeni sete başlamadan önce az miktarda su içilecek.

- **UZMANLAR İLE BİRLİKTE HAZIRLANMIŞ OLAN BU PROGRAM, BAŞKA ÇALIŞMALAR İÇİN YOL GÖSTERİCİ NİTELİKTEDİR. FAKAT EGZERSİZ GRUBUNUN HAZIRBULUNUŞLUKLARINA BAĞLI OLARAK SÜRELERİNİN DEĞİŞECEBİLECEĞİ GİBİ HAREKETLERİN DE GRUBA GÖRE BAŞITLEŞTİRİLMESİ VEYA ZORLAŞTIRILMASI GEREKTİĞİ UNUTULMAMALIDIR.**

EK- C: Egzersiz Programı Kılavuzları

Oluşturulan 8 haftalık egzersiz kılavuzları aşağıda verilmiştir.

Isınma Hareketleri

1. Hafta



OLDUĞUN YERDE KOŞ

Yürüyüş temposunda başlıyoruz.
Adımlarımız gittikçe hızlanıyor.
Koşu tempomuzu yakaladığımızda aynı tempoda koşmaya devam ediyoruz.
Kollar vücuttan çok ileri sallanmıyor.



ÖNDE DİZ ÇEKME

Kollarımızı öne uzatıyoruz.
Dizlerimizi bel hizamıza kadar çekmeye çalışıyoruz.
Ellerimizi de bel hizasında tutarak, dizlerimizin seviyesini ayarlamaya çalışıyoruz.
Eğer çok yukarı çekemiyorsan, kendi hızını kendin ayarlayabilirsin



KOL BACAK AÇ-KAPA (YILDIZ)

Ayaklarımızı dengemizi bozmayacak şekilde geniş açıyoruz.
Kollarımızı rahat hissedeceğimiz açıda yanlara uzatıyoruz.
Hareketimize zıplayarak başlıyoruz fakat her zıplamamızda ellerimiz, başımızın üzerinden yukarıda birleşiyor, aynı anda ayaklarımız da kapanıyor.
Tekrar zıplıyoruz ve kollarımız tekrar vücudumuzun yanına gelirken, ayaklarımızı da geniş şekilde tekrar açıyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

ANA EGZERSİZLER

1. Öne Tekme/ Sağ- Sol Bacak

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KALÇA-BACAK



Sol kolumuz ile etrafımızda bir yeri tutarak destek alıyoruz. Tutunacak yerimiz yok ise yanınıza sandalye getirerek bu desteği sağlayabilirsiniz.

Sol kolumuz destek yerinde, sağ kolumuzu ise yukarı kaldırıyoruz ve başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.

Harekete burnumuzdan nefes alarak başlıyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, sağ kolumuzu vücudumuzun önünden, aşağı doğru indiriyoruz ve aynı anda sağ bacağımızı da vücudumuzun önünden yükselterek, sağ kolumuz ile bel hizamızda birleştiriyoruz.

Burada dizlerimizi **bükmemeye** çalışıyoruz fakat çok zorlanıyorsanız, kolaylaştıracak kadar bükebilirsiniz. Ve tekrar sağ kolumuzu yukarı doğru kaldırırken, sağ bacağımızı aşağı doğru indirerek başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz.

Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sol kolumuz yukarı da başlayarak, sol bacak ile de yapıyoruz.

2.Yana Bacak Kaldırma/ Sağ- Sol Bacak



Sol kolumuz ile etrafımızda bir yeri tutarak destek alıyoruz.

Tutunacak yeriniz yok ise yanınıza sandalye getirerek bu desteği sağlayabilirsiniz.

Sol kolumuz destek yerinde, sağ kolumuzu ise avuç içlerimiz açık şekilde yukarı doğru kaldırıyoruz ve başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.

Harekete burnumuzdan nefes alarak başlıyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken sağ kolumuzu vücudumuzun yanından, aşağı doğru indiriyoruz ve aynı anda sağ bacağımızı da vücudumuzun yanından yükselterek, sağ kolumuz ile bel hizamızda birleştiriyoruz.

Burada dizlerimizi **bükmemeye** çalışıyoruz fakat çok zorlanıyorsanız, kolaylaştıracak kadar bükebilirsiniz. Ve tekrar sağ kolumuzu yukarı kaldırırken, sağ bacağımızı da aşağı indirerek başlangıç pozisyonuna dönüyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sol kolumuz yukarıda başlayarak, sol bacak ile de yapıyoruz.

3.Yüz Üstü Uzanış

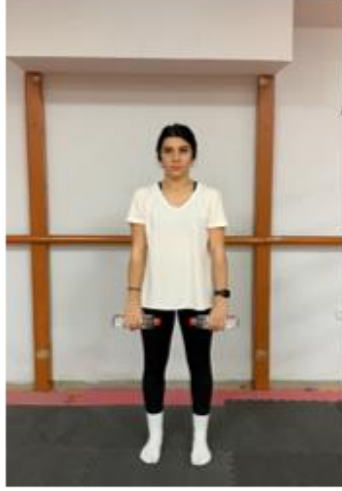


Yüz üstü uzanıyoruz.
Kollarımızı düz şekilde kulaklarımızın yanından ileri doğru uzatıyoruz.
Ayak bileklerimizizi **bükmeden**, parmak uçlarımızı karşıya bakacak şekilde uzatıyoruz ve parmaklarımız yere değiyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.
Burnumuzdan nefes alarak harekete başlıyoruz.



Aldığımız nefesimizi ağızımızdan verirken, göğsümüzü ve başımızı hafifçe yerden kaldırıyoruz.
Burada boynumuzu **geriye atmamaya** özen gösteriyoruz.
Dirseklerimizi de geriye doğru iterek kürek kemiklerimizi sıkıştırıyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

4. Omuz Öne Açış



Her bir elimize 250 ml su şişesi alıyoruz.
Elimizin tersi karşıyı gösterecek şekilde su şişelerini yatay pozisyonda tutuyoruz ve kollarımızı vücudumuzun önünde aşağı doğru uzatıyoruz.
Ayaklarımızı da omuz genişliğinde açıyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.
Harekete başlamadan önce başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alıyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken kollar vücudumuzun önünden düz bir şekilde omuz hizasına kadar yükseliyor ve yavaşça başlangıç pozisyonumuza geri dönüyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

ÇALIŞAN KAS GRUBU
•GÖĞÜS

5. Dirsek Aç-Kapa



Her bir elimize 250 ml su şişesi alıyoruz.
Dirseklerimizi vücudumuzun önünde omuz hizasında kaldırıyoruz, el bileklerimiz **bükülmüyor**.
Avuç içlerimiz birbirine bakıyor.
Ayaklarımızı da omuz genişliğinde açıyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.
Harekete başlamadan önce başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alıyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken dirseklerimizi omuzdan 90 derecelik açı ile arkaya doğru açıyoruz ve tekrar başlangıç pozisyonumuza dönerek hareketi tamamlıyoruz.
Burada önemli olan dirseklerimizi geriye açtığımızda kollarımızın omuz hizasını **geçmemesi** ve omuzlarımızın **yükselmemesi**.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

6. Yarım Mekik



Sırt üstü yere uzanıyoruz. Dizlerimizi büküyoruz ve kendimize doğru çekiyoruz. Kalça ve dizler arasında **mutlaka** bir yumruk mesafesi bırakıyoruz. Başımız yerde, kollarımızı kulaklarımızın yanından geriye doğru düz şekilde uzatıyoruz ve avuç içlerimizi açık bırakıyoruz. Bel boşluğumuzu da kendi doğal duruşunda bırakıp, yere yapıştırmaya **çalışmıyoruz**. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz. Burnumuzdan nefes alarak harekete başlıyoruz.



Başlangıç pozisyonunda aldığımız nefesimizi, ağızımızdan verirken omuzlarımızı yerden kaldırarak, dizlerimize dokunmaya çalışıyoruz. Burada çenemizi ve boynumuzu göğsümüz ile **sıkıştırmamız** gerekiyor. Hareketi yaparken karnımızı **her zaman** sıkıyoruz. Dizlerimize kadar uzanamıyorsak, kendi uzanabildiğimiz yere kadar uzanıyoruz ve tekrar başlangıç pozisyonumuza dönerek hareketi tamamlıyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

7. Topuklara Dokunma



Sırt üstü yere uzanıyoruz.
Dizlerimizi büküyoruz ve kendimize doğru çekiyoruz.
Kalça ve dizler arasında **mutlaka** mesafe bırakıyoruz.
Başımız yerde, kollarımızı vücudumuzun yanına getiriyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.
Burnumuzdan nefes alarak harekete başlıyoruz.



Başlangıç pozisyonunda aldığımız nefesimizi ağızımızdan verirken bir sağ bir sol topuklarımıza sıra ile dokunmaya çalışıyoruz.
Burada önemli olan sağa ve sola giderken kalçamızı **sabit tutmak**.
Sadece omuzlarınızı ileri doğru hareket ettirerek, topuklara dokunmaya çalışmalısınız.
Eğer topuklarınıza dokunamıyorsanız o zaman kendi uzanabildiğiniz yere kadar uzanmalısınız.
Çenemizi ve boynumuzu göğsümüz ile **sıkıştırmamalıyız**.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz ve sürekli burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan veriyoruz.

*Egzersizleriniz tamamlanmıştır. Soğuma hareketlerini birlikte yapacağız.

Isınma Hareketleri

2.Hafta

-500 ml su şişesi (2 adet)



OLDUĞUN YERDE KOŞ

Yürüyüş temposunda başlıyoruz.
Adımlarımız gittikçe hızlanıyor.
Koşu tempomuzu yakaladığımızda aynı tempoda koşmaya devam ediyoruz.
Kollar vücuttan çok ileri sallanmıyor.



KOL BACAK AÇ-KAPA (YILDIZ)

Ayaklarımızı dengemizi bozmayacak şekilde geniş açıyoruz.
Kollarımızı rahat hissedeceğimiz açıda yanlara uzatıyoruz.
Hareketimize zıplayarak başlıyoruz fakat her zıplamamızda ellerimiz, başımızın üzerinden yukarıda birleşiyor, aynı anda ayaklarımız da kapanıyor.
Tekrar zıplıyoruz ve kollarımız tekrar vücudumuzun yanına gelirken, ayaklarımızı da geniş şekilde tekrar açıyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

ANA EGZERSİZLER

1. Squat

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KALÇA-BACAĞ



Ayaklarımız omuz genişliğinden biraz daha açık, kollarımız vücudumuzun yanında düz bir şekilde bekliyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Harekete başlamadan önce bel çukurumuzu oluşturmak için kalçayı dışarı çıkarıyoruz. Çukur olduktan sonra sandalyeye oturmuş gibi kalçamızı aşağı doğru indiriyoruz. Aşağı inerken nefes alıyoruz ve eller önde birleşiyor. Dizleri **asla içeri döndürmüyoruz**. Bu sırada topuklarımız da tamamen yerde kalıyor ve hiç **hareket etmiyor**. Aldığımız nefesi verirken tekrar başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz. Bu hareketi yaparken aşağı indiğimiz noktada dizlerimizin, ayak parmaklarımızı **geçmemesine özen gösteriyoruz**. Kalçayı ve üst bacağı **daima** sıkıyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

2.Yerde Geri Tekme/ Sağ- Sol Bacak



Ellerimiz yerde, kollarımızı omuz genişliğinde açıyoruz. Bakışlarımız, iki elimizin arasına odaklanıyor ve başımızı **hiç kaldırmıyoruz**. Sol dizimiz yerde dururken, sağ bacağımızı arkaya doğru gergin şekilde uzatıyoruz ve parmak uçlarımızı yere dokunduruyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda arkaya uzattığımız bacağımızı, **bükmeden** gergin bir şekilde yukarı doğru kaldırıyoruz. Kalçamızı **daima** sıkıyoruz. Tekrar başlangıç pozisyonuna dönmek için gergin şekilde bacağımızı yere indiriyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz. Hareketimiz bitene kadar burnumuzdan nefes alıp, ağızımızdan nefes veriyoruz.

*Aynı hareketi sağ dizimiz yerde başlayarak, sol bacak ile de yapıyoruz.

3.Omuz Yanlara Açış (Kollar Önde)



Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz.
Şişeleri dik ve birbirine paralel şekilde tutuyoruz.
Kollarımız vücudumuzun önünde gergin olarak, omuz hizasına kadar kaldırıyoruz.
Ellerimizin arasında bir yumruk mesafesi boşluk bırakıyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Kollarımızı gergin şekilde, omuz hizasına kadar arkaya doğru açıyoruz.
Kollarımızı açarken burnumuzdan nefes alıyoruz.
Çenemizin, kollarımıza yaklaşmasına ve kollarımızın yukarı çıkmasına ya da aşağı inmesine izin vermiyoruz.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonumuza geri dönüyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

4. Arka Kol



Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz. Sağ elimize 500 ml su şişesi alıyoruz. Sağ kolumuzu vücudumuzun yanından, gergin şekilde yukarı doğru kaldırıyoruz. Sol kolumuz ile dirseğimizin olduğu noktayı sıkıca tutuyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Su şişesini tutmuş olduğumuz sağ kolumuzu dirsekten bükerek, başımızın arkasından aşağı doğru indiriyoruz. Bu sırada burnumuzdan nefes alıyoruz. Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, sağ kolumuzu tekrar başlangıç pozisyonuna getiriyoruz. Hareketi yaparken su şişesini tutmuş olduğumuz sağ kolumuzun pozisyonunu bozmamak için, diğer elimizle dirseğimizi destekliyoruz. Sadece dirseklerimizi aşağı ve yukarı hareket ettiriyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sol kolumuz için de yapıyoruz.

5. Omuz Yükseltip-İndirme



Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz.
Dirseklerimizi vücudumuzun yanında omuz hizasında kaldırıyoruz, el bileklerimiz **bükülmüyor**.
Bu noktada şişeler yatay pozisyonda duruyor.
Dirseklerimizi 90 derecelik açı ile bekletiyoruz.
Avuç içlerimiz karşıya bakıyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Dirseklerimizi, başımızın üzerinde gergin pozisyonuna geçecek kadar yukarı kaldırıyoruz.
Ve bunu yaparken burnumuzdan nefes alıyoruz.
Kollar yukarı kalktığında, şişeler birbirine değiyor ve aldığımız nefesi ağızımızdan verirken başlangıç pozisyonumuza dönerek hareketi tamamlıyoruz.
Hareketi yaparken dirseklerimizi aşağı **düşürmemeye** özen gösteriyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

6. Omuz Yanlara Açış (Kollar Yanda)



Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz.
Kollarımızı, omuz hizasında yanlara doğru açıyoruz.
Dirsekler bükülmüyor ve kollar gergin.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak kollarımızı gergin şekilde vücudumuzun önüne getiriyoruz.
Ellerimizin arasında bir yumruk mesafesi boşluk bırakıyoruz.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonumuza geri dönüyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.
Çenemizin, kollarımıza yaklaşmasına ve kollarımızın yukarı çıkmasına ya da aşağı inmesine izin vermiyoruz.

7. Çapraz Yarım Mekik



Sırt üstü yere uzanıyoruz.
Dizlerimizi büküyoruz ve kendimize doğru çekiyoruz.
Kalça ve dizler arasında **mutlaka** mesafe bırakıyoruz.
Başımız yerde, kollarımızı kulaklarımızın yanından geriye doğru düz şekilde uzatıyoruz ve avuç içlerimizi açık bırakıyoruz.
Bel boşluğumuzu da kendi doğal duruşunda bırakıp, yere yapıştırmaya **çalışmıyoruz**.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak başlıyoruz.
Aldığımız nefesimizi ağızımızdan verirken, omuzlarımızı yerden kaldırarak, dizlerimizin yanlarına çapraz şekilde uzanıyoruz.
Tekrar burnumuzdan nefes alarak başlangıç pozisyonuna dönüyoruz.
Aynı hareketi, dizlerimizin diğer tarafına da çapraz şekilde uzanarak devam ettiriyoruz.
Burada çenemizi ve boynumuzu göğsümüz ile **sıkıştırmamamız** gerekiyor.
Hareketi yaparken karnımızı **her zaman** sıkıyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Egzersizleriniz tamamlanmıştır. Soğuma hareketlerini birlikte yapacağız.

Isınma Hareketleri

3.Hafta

- 500 ml su şişesi (2 adet)
- 1/1.5 litre su şişesi (1 adet)



OLDUĞUN YERDE KOŞ

Yürüyüş temposunda başlıyoruz.
Adımlarımız gittikçe hızlanıyor.
Koşu tempomuzu yakaladığımızda aynı tempoda koşmaya devam ediyoruz.
Kollar vücuttan çok ileri sallanmıyor.



STEP

Bir ayak önde bir ayak arkada duracak şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.
Burnumuzdan nefes alarak zıplayıp, önde ayağımız ile arka ayağımızı yer değiştiriyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz

ANA EGZERSİZLER

1. Zıplayarak Squat

ÇALIŞAN KAS GRUBU
• KALÇA-BACAK



Elimize bir tane 1/1,5 litrelik su şişesi alıyoruz ve önümüzde yatay pozisyonda tutarak ayaklarımızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açıyoruz. Bel çukurumuzu oluşturmak için kalçayı dışarı çıkarıyoruz. Çukur oluştuğundan sonra sandalyeye oturmuş gibi kalçamızı aşağı doğru indiriyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda beklerken, şişeyle birlikte hafifçe yukarı sıçırıyoruz ve tekrar başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz. Dizlerimizi asla içeri döndürmüyoruz. Başlangıç pozisyonuna geldiğimizde topuklarımız tamamen yerde kalıyor. Bu hareketi yaparken aşağı indiğimiz noktada dizlerimizin, ayak parmaklarımızı geçmemesine özen gösteriyoruz. Kalçayı ve üst bacağı daima sıkıyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

2.Diz İndirip-Kaldırma/ Sağ- Sol Bacak

ÇALIŞAN KAS GRUBU

*KALÇA-BACAK



Ellerimizi belimize koyuyoruz.
Bacaklarımızı öne ve arkaya doğru, gergin şekilde açabildiğimiz kadar açıyoruz
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Ellerimizi belimizden ayırmadan, başlangıç pozisyonunda olduğu gibi sağ ayağı öne alarak, sol dizimizi yere değdirecek kadar iniyoruz ama **asla** yere tam **değmiyor**.
İnerken burnumuzdan nefes alıyoruz.
Bu sırada önde olan sağ dizimiz hem de yere yakın olan sol dizimiz 90 derecelik açı ile bükülü pozisyonda bekliyor.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken tekrar başlangıç pozisyonuna geliyoruz.
Gövdemiz hep dik duruyor ve öndeki dizimiz, parmak ucunu **geçmemeye** özen gösteriyor.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sol dizimiz önde başlayarak, sağ dizimiz için de yapıyoruz

3.Kalça İndirip- Kaldırma



Sırt üstü tere uzanıyoruz.
Dizlerimizin arasında bir yumruk mesafesi bırakarak önde bükülü pozisyona getiriyoruz.
Kollarımız da vücudumuzun yanında ve yerde bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak kalçamızı yerden yükseltiyoruz.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken kalçamızı tekrar yere indiriyoruz fakat değdirmeden tekrar kaldırıyoruz.
Bu hareket için kalçanın yere değmemesine dikkat ediyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

4. Ayakta Kürek Çekme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*SIRT



Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz.
Ayaklarımızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açıyoruz.
Dizlerimizi hafifçe bükerek, kalçamızı geriye doğru çıkarıyoruz.
Omuzlarımızı **düşürmeden** sadece belimizde öne doğru eğiliyoruz.
Kollarımız vücudumuzun yanında, aşağı doğru uzatılmış olarak bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak dirseklerimizi gövdeden uzaklaştırmadan, geriye doğru çekiyoruz.
Kürek kemiklerimizi sıkıştırmaya çalışıyoruz.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken tekrar başlangıç pozisyonuna dönüyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

5. Kolları Yanlarda Yükseltme



Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz.
Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak kollarımızı vücudumuzun yanlarında omuz hizasında kaldırıyoruz, dirseklerimiz **bükülmüyor**. Kollarımızın omuz hizasında olmasına **dikkat ediyoruz**. Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken kollarımızı tekrar aşağı doğru indiriyoruz. Burada kollarımızı bacaklarımıza tam değdirmemeye özen gösteriyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

6. Dirsek Aç- Kapa



Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz. Dirseklerimizi vücudumuzun önünde omuz hizasında kaldırıyoruz, el bileklerimiz bükülmüyor. Avuç içlerimiz birbirine bakıyor. Ayaklarımızı da omuz genişliğinde açıyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz. Harekete başlamadan önce başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken dirseklerimizi omuzdan 90 derecelik açı ile arkaya doğru açıyoruz ve tekrar başlangıç pozisyonumuza dönerek hareketi tamamlıyoruz. Burada önemli olan dirseklerimizi geriye açtığımızda kollarımızın omuz hizasını **geçmemesi** ve omuzlarımızın **yükselmemesi**. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

7. Yerde Gövdeyi Yanlara Döndürme



Yerde kalçamızın üzerinde oturuyoruz. Dizlerimizi bükülü şekilde öne uzatıyoruz. Elimize bir tane 500 ml su şişesi alıp, gövdemiz ve dizlerimiz arasında yatay pozisyonda tutuyoruz. Çenemiz ve gövdemiz arasında bir yumruk mesafesi **mutlaka** bırakıyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak başlıyoruz. Aldığımız nefesimizi ağızımızdan verirken, kalçamızı **sabit** tutarak sadece belimizden dizlerimizin bir sağına bir soluna sıra ile dönüyoruz. Burada çenemizi ve boynumuzu göğsümüz ile **sıkıştırmamamız** gerekiyor. Hareketi yaparken karnımızı **her zaman** sıkıyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Egzersizleriniz tamamlanmıştır. Soğuma hareketlerini birlikte yapacağız.

Isınma Hareketleri

4. Hafta

-500 ml su (2 adet)



OLDUĞUN YERDE KOŞ

Yürüyüş temposunda başlıyoruz.
Adımlarımız gittikçe hızlanıyor.
Koşu tempomuzu yakaladığımızda aynı
tempoda koşmaya devam ediyoruz.
Kollar vücuttan çok ileri sallanmıyor.



YERE DOKUN-SIÇRA

Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Dizlerimizi bükerek yere dokunuyoruz.
Ardından yukarı zıplıyoruz.
Hareketi yaparken burnumuzun nefes alıp,
ağzımızdan nefes veriyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan
şekilde devam ettiriyoruz.



ANA EGZERSİZLER

1. Squatta Yanlara Yürüme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KALÇA-BACAK



Ayaklarımız omuz genişliğinden biraz daha fazla açıyoruz.
Ellerimiz vücudumuzun önünde birleşiyor.
Harekete başlamadan önce bel çukurumuzu oluşturmak için kalçayı dışarı çıkarıyoruz. Çukur olduktan sonra sandalyeye oturmuş gibi kalçamızı aşağı doğru indiriyoruz.
Bu sırada topuklarımız da **tamamen** yerde
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda kalarak, sağa doğru 3 kere gidiyoruz.
Sağa doğru her 3 kere gidişimizde o yönü tamamlanmış sayıyoruz.
Ve tekrar başlangıç yerimize dönmek için 3 kere sola gidiyoruz ve bu yönü de tamamlanmış sayıyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.
Yanlara giderken dizleri **asla** içeri doğru döndürmüyoruz ya da dışarı doğru **acmıyoruz**.
Dizlerimizin, ayak parmaklarımızı **geçmemesine** özen gösteriyoruz.
Kalçayı ve üst bacağı daima sıkıyoruz.

2.Ters Bankta Kalça İndirip-Kaldırma

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KALÇA-BACAĞ



Öncelikle kalçamızın üzerinde yere oturuyoruz.
Dizlerimizi büküyoruz ve dizlerimizin arasında bir yumruk mesafesi boşluk bırakıyoruz.
Kollarımız vücudumuzun yanında, dirseklerimiz arkayı gösterecek şekilde **bükmeden** bekliyoruz.
Sonra kalçamızı yukarı kaldırarak, fotoğrafta gördüğünüz şekilde başlangıç pozisyonunu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonundan kalçamızı aşağı doğru indiriyoruz ve burnumuzdan nefes alıyoruz.
Kalçamız yere doğru iniyor fakat yer ile **temas etmiyoruz**.
Aldığımızda nefesi ağzımızdan verirken kalçamızı tekrar yukarı kaldırarak başlangıç pozisyonuna dönüyoruz.
Hareketi yaparken dirseklerimizi **büküyoruz**.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

3.Yerde Diz Çekip-Yükseltme



Ellerimiz ve dizlerimiz yerde, kollarımızı omuz genişliğinde açıyoruz ve başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz. Bakışlarımız, iki elimizin arasına odaklanıyor ve başımızı **kaldırmıyoruz**. Sağ dizimiz yerde dururken, burnumuzdan nefes alıp, sol dizimizi kendimize doğru çekerek harekete başlıyoruz. Sol ayağımızın parmak uçlarını yere gösterecek şekilde tutuyoruz.



Aldığımız nefesimizi ağızımızdan verirken, kendimize doğru çektığımız dizimizi, **açısını bozmadan** arkada ve yukarı doğru yükseltiyoruz. Burada boynumuzu geriye **atmamaya** özen gösteriyoruz. Dirseklerimizi de **bükmemeye** çalışıyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sağ ayağımız ile de yapıyoruz.

4. Superman

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*SIRT



Yerde yüzüstü uzanıyoruz.
Kollarımızı başımızın yanlarında, ileri doğru uzatıyoruz, alınımız ve ellerimiz yerde kalıyor.
Ayaklarımız düz, parmak uçlarımız karşıyı gösterecek pozisyonda yerde bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak sağ kolumuzu ve sol bacağımızı **bükmeden** yukarı doğru kaldırıyoruz.
Ağzımızdan nefes verirken, tekrar başlangıç pozisyonuna geçiyoruz.
Bu sefer sol kolumuzu ve sağ bacağımızı aynı şekilde kaldırıp, indiriyoruz.
Sıra ile ters kol, ters bacak mantığında bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.
Başımızı geriye **kaldırmamaya** özen gösteriyoruz.

5. Kolları Yükseltip Önde Dirsek Birleştirme



Ayaklarımızı da omuz genişliğinde açıyoruz.
Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz.
Dirseklerimizi vücudumuzun önünde omuz hizasında kaldırıyoruz.
Şişelerin alt kısmı birbirine paralel şekilde, avuç içlerimiz bize dönük ve ellerimiz göz hizasında bekliyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak, dirseklerimizi yukarıda düz pozisyona getiriyoruz.
Şişeler yukarı geldiğinde, kapakları birbirine dokunuyor.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken tekrar başlangıç pozisyonuna dönüyoruz.
Hareketi yaparken karnımızı daima sıkıyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

6.Çapraz Mekik

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KARIN



Sırt üstü yere uzanıyoruz. Dizlerimizi büküyoruz ve sol bacağımızı, sağ bacağımızın üzerine koyuyoruz. Ellerimizi ensemizde birleştiriyoruz. Belimizi yere bastırıyoruz. Çene ve göğsümüz arasında bir yumruk mesafesi **birakıyoruz.** Dirseklerimiz yanlara olabildiğince açık kalıyor. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak, sağ kolumuzun koltukaltını, sol bacağımıza doğru yaklaştırmaya çalışıyoruz. Kürek kemiğimiz yerden kalkıyor. Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonumuza dönerek hareketi tamamlıyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sağ bacak-sol kol şeklinde de yapıyoruz.

7. Ayaklar Yukarıda Yarım Mekik



Yere sırt üstü uzanıyoruz.
Bacaklarımızı birleştirerek, kalçamıza kadar kaldırıyoruz.
Dizlerimizi **bükmüyoruz**.
Kürek kemiklerimizi yerden yükseltiyoruz ve yere hiç **değdirmiyoruz**.
Kollarımızı, vücudumuzun önünde ve ayak bileklerimizimize doğru uzatıyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, ayak bileklerimize dokunmaya çalışıyoruz.
Hareketi yaparken bacaklarımızı **oynatmamaya** çalışıyoruz.
Çenemizi, göğsümüze **değdirmemeye** özen gösteriyoruz.
Başlangıç pozisyonuna geldiğimizde kendimizi yere tamamen **brakmıyoruz**.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz ve sürekli kısa kısa burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan veriyoruz.

*Egzersizleriniz tamamlanmıştır. Soğuma hareketlerini birlikte yapacağız.

5.Hafta

Isınma Hareketleri

- 500 ml su (2 adet)
- Sandalye



OLDUĞUN YERDE KOŞ

Yürüyüş temposunda başlıyoruz.
Adımlarımız gittikçe hızlanıyor.
Koşu tempomuzu yakaladığımızda aynı tempoda koşmaya devam ediyoruz.
Kollar vücuttan çok ileri sallanmıyor.



STEP

Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Dizlerimizi bükmeden, bir sağ bir sol ayağımızı önde yer değiştiriyoruz.
Hareketi yaparken burnumuzun nefes alıp, ağızımızdan nefes veriyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.



İP ATLAMA

Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Elimizde ip varmış gibi, olduğumuz yerde ip atlıyoruz.
Dirseklerimizi bükerek ipi, el bileklerimizden çevirdiğimizi hayal ediyoruz.
Hareketi yaparken burnumuzun nefes alıp, ağızımızdan nefes veriyoruz.
Parmak ucunda olmaya özen gösteriyoruz.

ANA EGZERSİZLER

1. Squatta Parmak Ucu Yükselme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KALÇA-BACAK



Ayaklarımız omuz genişliğinden biraz daha fazla açıyoruz.
Ellerimiz vücudumuzun önünde birleşiyor.
Harekete başlamadan önce bel çukurumuzu oluşturmak için kalçayı dışarı çıkarıyoruz. Çukur oluştuktan sonra sandalyeye oturmuş gibi kalçamızı aşağı doğru indiriyoruz.
Bu sırada topuklarımız da **tamamen** yerde. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda kalarak, sırası ile bir sağ ayak parmak ucuna yükseliyoruz, bir sol ayak parmak ucuna yükseliyoruz.
Hareketi yaparken gövdemizin açısını **bozmamaya** özen gösteriyoruz.
Bu hareket kalıplarını burundan nefes alıp, ağızdan vererek birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.
Dizlerimizin, ayak parmaklarımızı **gecmemesine** özen gösteriyoruz.

2. Diz İndirip-Çekme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KALÇA-BACAK



Başlangıç pozisyonumuzu oluşturmak için sağ bacağımızı büyük bir adım ile arkaya doğru açıyoruz. Burada sağ bacak gergin şekilde kalıyor ve ayak tabanımız yerden yükseliyor. Sol bacak ise hafif bükülü pozisyonda. Ellerimiz, vücudumuzun yanında duruyor ve gövdemiz dik duruşta. Bu şekilde başlangıç pozisyonunu oluşturuyoruz.



Burumuzdan nefes alarak sağ dizimizi büküyoruz ve aşağı doğru iniyoruz.

Dizimiz **yere değmeden** yükselerek, yerden kalkıyoruz.

Kalkarken de aldığımız nefesi ağızımızdan vererek, sol ayağımızın üzerinde zıplayıp öne doğru dizimizi çekiyoruz. Ve tekrar başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz.

Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sol bacak ile de yapıyoruz.

3.Kolları Yana ve Öne Yükseltme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*SIRT



Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz. Ayaklarımızı kalça hizasında açarak, dizlerimizi hafifçe büküyoruz. Gövdemizi, belimizden hareket ederek öne doğru yatırıyoruz. Bu noktada göğsümüz yere paralel oluyor. Omuzlarımızı öne düşürmemeye **özen gösteriyoruz.** Ellerimizdeki suları birbirine paralel olacak şekilde, dirseklerimizi bükmeden aşağı doğru uzatıyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz. Bakışlarımız yere odaklanıyor ve başımızı **kaldırmıyoruz.**



Başlangıç pozisyonundayken, burnumuzdan nefes alarak dirseklerimizi bükmeden, kollarımızı omuz hizamıza kadar yanlarda yükseltiyoruz. Kollarımız omuz hizamızdan daha yukarı **yükselmiyor.** Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz. Tekrar burnumuzdan nefes alarak, yine dirseklerimizi bükmeden, kollarımızı omuz hizamıza kadar önde yükseltiyoruz. Kollarımız kulak hizamızı **geçmiyor.** Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz.

Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

4. Dirsekten İnip-Yükselme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
•KOL-OMUZ



Yerde yüzüstü uzanıyoruz.
Kollarımızı başımızın yanlarında, ileri doğru uzatıyoruz, alınımız ve ellerimiz yerde kalıyor.
Ayaklarımız düz, parmak uçlarımız karşıyı gösterecek pozisyonda yerde bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak sağ kolumuzu ve sol bacağımızı **bükmeden** yukarı doğru kaldırıyoruz.
Ağzımızdan nefes verirken, tekrar başlangıç pozisyonuna geçiyoruz.
Bu sefer sol kolumuzu ve sağ bacağımızı aynı şekilde kaldırıp, indiriyoruz.
Sıra ile ters kol, ters bacak mantığında bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.
Başımızı geriye kaldırmamaya özen gösteriyoruz.

5. Dizler Yerde Yarım Şınav



Ayaklarımızı da omuz genişliğinde açıyoruz.
Her bir elimize 250 ml su şişesi alıyoruz.
Dirseklerimizi vücudumuzun önünde omuz hizasında kaldırıyoruz.
Şişelerin alt kısmı birbirine paralel şekilde, avuç içlerimiz bize dönük ve ellerimiz göz hizasında bekliyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak, dirseklerimizi yukarıda düz pozisyona getiriyoruz.
Şişeler yukarı geldiğinde, kapakları birbirine dokunuyor.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken tekrar başlangıç pozisyonuna dönüyoruz.
Hareketi yaparken karnımızı daima sıkıyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

6.Plank



Yüzüstü yere uzanıyoruz. Dizlerimizi bükmeden, ayaklarımızı arkaya uzatıyoruz ve parmak ucunda yükseliyoruz. Bu sırada dirsekler de bükülü pozisyonda, birbirine paralel olacak şekilde yere basıyor. Boynumuzu, omuz hizamızdan daha yukarı kaldırmıyoruz ya da indirmiyoruz. Kalçamız, belimiz, sırtımız ve boynumuz aynı hizada olmalı. Burnumuzdan nefes alıp, ağızımızdan nefes veriyoruz.

7. Squatta Yanlara Eğilme



Ayaklarımızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açıyoruz.
Dizlerimizi bükerek, kalçamızı arkaya doğru çıkarıyoruz.
Ellerimizi ensemizde birleştiriyoruz.
Dizlerimiz, ayak parmak ucumuzu geçmiyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak, gövdemizden sağa doğru eğiliyoruz.
Dirseğimizi, dizlerimize doğru hareket ettiriyoruz.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken başlangıç pozisyonumuza geri dönüyoruz.
Aynı hareketi sol tarafa doğru da yapıyoruz.
Bir sağa bir sola olacak şekilde bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayarak devam ettiriyoruz.

*Egzersizleriniz tamamlanmıştır. Soğuma hareketlerini birlikte yapacağız.

6. Hafta

-500 ml su (2 adet)

Isınma Hareketleri



İP ATLA

Olduğumuz yerde ip varmış gibi düşünerek ip atlıyoruz.



OLDUĞUN YERDE KOŞ

Yürüyüş temposunda başlıyoruz.
Adımlarımız gittikçe hızlanıyor.
Koşu tempomuzu yakaladığımızda aynı tempoda koşmaya devam ediyoruz.
Kollar vücuttan çok ileri sallanmıyor.

ANA EGZERSİZLER

1. Squatta Diz Çekme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KALÇA-BACAK



Ayaklarımız omuz genişliğinden biraz daha açık, kalçayı dışarı çıkararak, dizlerimizi hafifçe büküp aşağı doğru iniyoruz. Dizlerimiz, ayak parmak uçlarımızı geçmiyor. Ellerimizi de ensemizde birleştiriyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, sağ bacağımızı, sol dirseğimize yaklaştıracak şekilde çekerek, ayağa kalkıyoruz. Bu sırada sol bacağımızı, **bükülmüyor**. Aldığımız nefesi ağzımızdan verirken tekrar başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz. Bu sefer de sol bacağımızı, sağ dirseğimize yaklaştıracak şekilde çekerek ayağa kalkıyoruz. Bu sırada sağ bacağımızı **bükülmüyor**. Tekrar başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz. Sırasıyla bir sağ, bir sol bacak ile diz çekerek, hareket kalıplarını tekrar ediyoruz.

2. Şınavda Bacak İndirip-Kaldırma



Ellerimiz yerde, bacaklarımızın arasında boşluk olacak şekilde, parmak uçlarında bekliyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



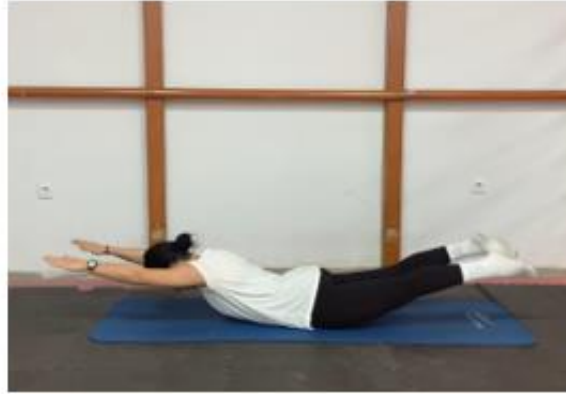
Bakışlarımız yerde ve boynumuz omurgamızın devamı olacak şekilde bekliyor. Burnumuzdan nefes alarak sağ bacağımızı **bükmeden** ve parmak uçlarımızı arkaya uzatarak kalçadan yukarı yükseltiyoruz. Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz. Fakat parmaklar **yerde değmeden** tekrar bacağımızı yükseltiyoruz. Hareketi yaparken gövdemizi sabit tutmaya özen gösteriyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sol bacak ile de yapıyoruz.

3. Paraşüt



Yerde yüzüstü uzanıyoruz.
Kollarımızı başımızın yanlarında, ileri doğru uzatıyoruz, alnımız ve ellerimiz yerde kalıyor.
Ayaklarımız düz, parmak uçlarımız karşıyı gösterecek pozisyonda yerde bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, kollarımızı ve ayaklarımızı aynı anda yerden yükseltiyoruz.
Başımız, kollarımızın arasında kalıyor.
Boynumuzu arkaya doğru **hareket ettirmiyoruz.**
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

4. Önde ve Yanda Kolları Yükseltme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KOL-OMUZ



Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Her bir elimize 500 ml su şişesi alıyoruz.
Kollarımızı, vücudumuza değmeyecek şekilde yanlarda duruyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak kollarımızı bükmeden yanlardan yukarı doğru kaldırıyoruz. Kollarımızı, omuzlarımızı gecmeyecek kadar yükseltiyoruz. Ağızımızdan nefes verirken, tekrar başlangıç pozisyonuna dönüyoruz. Burnumuzdan nefes alarak yine kollarımızı bükmeden, vücudumuzun önünde, yukarı doğru kaldırıyoruz. Kollarımızı, omuzlarımızı gecmeyecek kadar yükseltiyoruz. Bu noktada şişelerimiz birbirine değmiyor. Ağızımızdan nefes verirken, tekrar başlangıç pozisyonuna dönüyoruz.

Bu hareket kalıplarını, bir kere kollarımızı yanda bir kere önde yükselterek tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

5. Dizler Yerde Şınav

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*GÖĞÜS



Şınav pozisyonuna geçiyoruz.
Dizlerimizi bükerek, kalçamızdan daha arkaya eğimli şekilde uzatıyoruz, **sadece dizlerimiz yer ile temas ediyor**, ayaklarımızı birbirine kenetliyoruz ve yerden yükseltiyoruz.
Ellerimiz, omuzlarımızın hizasında, dirsekleri bükmeden yerde bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, dirseklerimizi arkaya ittirerek yere iniyoruz.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken göğsümüzü yere değdirip, tekrar başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

6. Yerde Çapraz Diz Çekme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KARIN



Sırt üstü yere uzanıyoruz. Dizlerimizi büküyoruz ve 90 derece olacak şekilde yerden kaldırıyoruz. Ellerimizi ensemizde birleştiriyoruz. Çene ve göğsümüz arasında bir yumruk mesafesi bırakıyoruz. Dirseklerimiz yanlara olabildiğince açık kalıyor. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak, sağ bacağımızı sol dirseğimize doğru yaklaştırmaya çalışıyoruz. Kürek kemiğimiz yerden kalkıyor. Bu sırada diğer bacağımız gergin şekilde havada bekliyor. Sağ bacağımızı ileri uzatırken, aynı hareketi sol bacak- sağ dirseğimiz için devam ettiriyoruz. Dizlerimizi kendimize doğru çekerken burnumuzdan nefes alıyoruz, ileri uzatırken ağızımızdan nefes veriyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

7. Yerde Yanlara Dönüş



Önceki hareketten sonra ara vermeden bu harekete geçiyoruz. Kalçamız ve ayak tabanlarımız yerde, dizlerimizi kendimize doğru hafifçe çekiyoruz. Gövdemiz, yere 45 derecelik açı ile kalıyor. Ellerimizi önde birleştiriyoruz. Çene ve göğsümüz arasında bir yumruk mesafesi bırakıyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda kalarak, gövdemizi dizlerimizin yanında olacak şekilde bir sağa bir sola döndürüyoruz. Her sağdan sola veya soldan sağa geçişimizde kısa kısa nefes alıp veriyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

8. Plank



Yüzüstü yere uzanıyoruz.
Dizlerimizi bükmeden, ayaklarımızı arkaya uzatıyoruz ve parmak ucunda yükseliyoruz.

Bu sırada dirsekler de bükülü pozisyonda, birbirine paralel olacak şekilde yere baskı yapıyor.

Boynumuzu, omuz hizamızdan daha yukarı **kaldırmıyoruz** ya da **indirmiyoruz**.

Kalçamız, belimiz, sırtımız ve boynumuz **aynı hizada olmalı**.

Hareketi yaparken sadece karın kaslarımızdan destek alıyoruz.

Burnumuzdan nefes alıp, ağızımızdan nefes veriyoruz.

*Egzersizleriniz tamamlanmıştır. Soğuma hareketlerini birlikte yapacağız.

7. Hafta

Isınma Hareketleri

-500 ml su (2 adet)

-5 L su (1 adet)

-Sandalye



1.YERDE AYAKLARI UZAT-ÇEK-ZIPLA

Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.

Burnumuzdan nefes alıp, numara 1'de olduğu gibi ellerimizi yere koyarak dizlerimizden, aşağı doğru iniyoruz, bu sırada **parmak ucunda** kalıyoruz. Numara 2'de olduğu gibi zıplayarak ayaklarımızı arkaya doğru uzatıyoruz. Zıplayarak, numara 3'te olduğu gibi tekrar dizlerimizi kendimize doğru çekiyoruz ve ağızımızdan nefes vererek, numara 4'te olduğu gibi zıplayarak, parmak uçlarımızdan yükseliyoruz.



2. ŞINAV POZİSYONUNDA AYAKLARI AÇ-KAPA

Şınav pozisyonuna geçiyoruz.
Kalçamız, belimiz ve boynumuzun aynı düzlemde olmasına özen gösteriyoruz.
Ellerimiz, omuzlarımızın hizasında yerde bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, zıplayarak ve dizlerimizi bükmeden, ayaklarımızı yanlara açıyoruz ve aldığımız nefesi ağızımızdan verirken yine zıplayarak ayaklarımızı kapatıyoruz.

Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.



3. ŞINAV POZİSYONUNDA AYAKLARI ÇEK-UZAT

Şınav pozisyonuna geçiyoruz. Kalçamız, belimiz ve boynumuzun aynı düzlemde olmasına **özen gösteriyoruz**. Ellerimiz, omuzlarımızın hizasında yerde bekliyor. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, parmak uçlarımızda zıplayıp dizlerimizi kendimize doğru çekiyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, yine parmak uçlarımızda zıplayıp ayaklarımızı arkaya doğru uzatıyoruz. **Dirseklerimizi bükmemeye** özen gösteriyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

ANA EGZERSİZLER

1. Yerde Çapraz Diz Çekme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KARIN



Şınav pozisyonuna geçiyoruz.
Kalçamız, şınav pozisyonundan biraz daha yukarıda, bu noktada kalçamız, belimiz ve boynumuzun aynı düzlemde olmasına **özen gösteriyoruz**
Dirseklerimizi bükmeden, ellerimizi yere koyuyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, sağ bacağımızı, sol dirseğimize yaklaştıracak şekilde çekiyoruz.
Aldığımız nefesi ağızımızdan vererek, bacağımızı tekrar arkaya uzatıyoruz.
Sıra ile ters kol- ters bacak mantığında bu hareket kalıplarını devam ettiriyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

1.Egzersiz hareketini (Yerde Çapraz Diz Çekme) 30 saniye yaptıktan sonra mola vermeden 2. Egzersiz hareketini (Şınav Pozisyonunda Omuza Dokunma) 30 saniye yapıyoruz.

2. Şınav Pozisyonunda Omuza Dokunma

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KARIN- BACAĞ



Şınav pozisyonuna geçiyoruz.
Kalçamız, belimiz ve boynumuzun aynı düzlemde olmasına **özen gösteriyoruz**.
Ellerimiz, omuzlarımızın hizasında yerde bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Bakışlarımız yerde ve boynumuz omurgamızın devamı olacak şekilde bekliyor.
Burnumuzdan nefes alarak sol kolumuz ile sağ omzumuzu dokunuyoruz.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz.
Ters kol- ters omuz mantığında sağ kolumuz ile sol omzumuzu dokunarak, bu hareket kalıplarını devam ettiriyoruz.
Hareketi yaparken gövdemizi **sabit tutmaya özen gösteriyoruz**. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

3. Squatta Dirsekleri Yükseltme



Ayaklarımızı omuz genişliğinden biraz daha açıyoruz.
Dizlerimizi bükerek, kalçamızı aşağı doğru indiriyoruz.
İki adet 250 ml su şişesini, bir sağ bir sol elimize alıyoruz.
Kollarımız, vücudumuzun önünde ve dirseklerimizi bükerek omuz hizamıza kaldırıyoruz.
Bu pozisyonda dizlerimiz, ayak parmak uçlarımızı **geçmiyor**.
Dirseklerimiz, omuz hizamızdan aşağı **düşmüyor** ve **90 derecelik** açıda kalıyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.
Harekete bu pozisyonda burnumuzdan nefes alarak başlıyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken hem squat pozisyonunda yukarı yükselip, bacaklarımızı düz pozisyona getiriyoruz hem de kollarımızı yukarı doğru yükselterek, dirseklerimizi gergin pozisyona getiriyoruz.
Tekrar burnumuzdan nefes alarak, başlangıç pozisyonumuza geri dönüyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

3.Egzersiz hareketini (Squatta Dirsekleri Yükseltme) 30 saniye yaptıktan sonra mola vermeden 4. Egzersiz hareketini (Önde ve Yanda Kolları Yükseltme) 30 saniye yapıyoruz.

4. Önde ve Yanda Kolları Yükseltme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*SIRT-OMUZ-GÖĞÜS



İki adet 250 ml su şişesini, bir sağ bir sol elimize alıyoruz.
Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.
Dizlerimizi, ayak parmak uçlarımızı geçmeyecek kadar büküyoruz.
Belimizi ise göğsümüz yere paralel olacak kadar öne yatırıyoruz.
Boynumuz, omurgamızın devamı olarak bekliyor, aşağı düşürmüyoruz ya da yukarı **yükseltmiyoruz**.
Elimizdeki suları, dirseklerimizi hafifçe bükerek yatay pozisyonda, birbirine paralel olarak tutuyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, kollarımızı vücudumuzun yanlarına doğru, omuz hizasına kadar açıyoruz.
Kollarımız, omuzlarımızdan daha yukarı **çıkıyor**.
Kollarımızı yanlara açarken dirseklerimizden değil, omuzlarımızdan hareket ediyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken tekrar başlangıç pozisyonuna dönüyoruz. Bu sefer dirseklerimiz **bükülü değil**, gergin şekilde bekliyor. Tekrar burnumuzdan nefes alarak, harekete devam ediyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, kollarımızı vücudumuzun önünde, kulaklarımıza kadar yükseltiyoruz. Kollarımız, kulak hizamızdan daha yukarı **çıkıyor**. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

5. Belden Sallanma

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*TÜM VÜCUT



Elimize 5 litrelik suyu alıp, vücudumuzun önünde iki elimizle tutarak bekliyoruz, avuç içlerimiz yere bakıyor. Kollarımız ya da su bu noktada vücudumuza **temas etmiyor.** Ayaklarımızı, **dizlerimizi bükmeden** arasından kollarımız geçebilecek kadar açıyoruz.



Elimizdeki suyu, vücudumuzun önünde yükselterek ve bacaklarımızın arasından geçirerek bu doğrultuda sallıyoruz. Suyu, göğsümüze kadar yükseltmeye çalışıyoruz. Su, göğüs hizamıza kadar yükseldiğinde harekete başlıyoruz. Göğsümüze yükselen suyu, belimizden takip ederek bacaklarımızın arasından geçiriyoruz. Bu sırada dizlerimiz hafifçe bükülüyor, göğsümüz yere paralel pozisyona geliyor, kollarımız ise gergin şekilde oluyor.



Göğsümüze yükselen suyu, belimizden takip ederek bacaklarımızın arasından geçiriyoruz. Bu sırada dizlerimiz hafifçe bükülüyor, göğsümüz yere paralel pozisyona geliyor, kollarımız ise gergin şekilde oluyor.



Bacaklarımızın arasından geçen suyu, tekrar göğüs hizamıza kadar yükseltiyoruz. Bu sırada bacaklarımız ve kollarımız gergin oluyor. Kalçamızı sıkıyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

5.Egzersiz hareketini (Belden Sallanma) 30 saniye yaptıktan sonra mola vermeden 6. Egzersiz hareketini (Ayı Yürüyüşü) 30 saniye yapıyoruz.

6. Ayı Yürüyüşü

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*TÜM VÜCUT



Ayaklarımızı, omuz genişliğinde açıyoruz.
Kollarımız vücudumuzun iki yanında bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak, dizlerimizi bükmeden, belimizden yere doğru eğiliyoruz ve ellerimizi yere koyuyoruz.



Ellerimiz yerde iken, sırası ile bir sağ bir sol elimizle 4 adım ileri gidiyoruz ve Őnav pozisyonuna gelmiŐ oluyoruz.



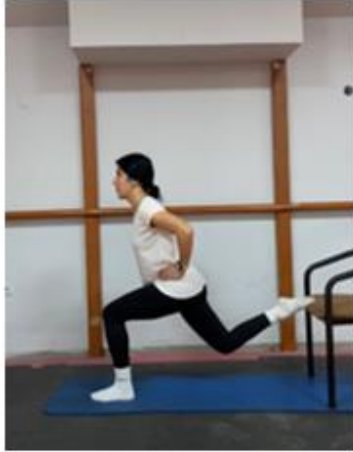
Őnav pozisyonunun oluŐturduktan sonra ise aldığımız nefesi, ağzımızdan verirken yine sırası ile bir sağ bir sol elimizle 4 adım geri gidiyoruz. **Dizlerimizi bükmeden**, kendimizi doğrultarak başlangıç pozisyonuna geri dönüyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan Şekilde devam ettiriyoruz.

7. Sandalyede Diz İndirip-Kaldırma

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KALÇA BACAĞ



Ellerimizi, belimize koyuyoruz ve sırtımızı sandalyeye dönerek, sandalye ile aramızda 1 büyük adım mesafe oluşturuyoruz. Sağ ayağımızı, arkaya uzatarak ayağımızın üstünü sandalyenin üzerine yerleştiriyoruz. Ayaklarımız, parmak ucunda oluyor. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak, sol ayağımız ile aşağı doğru iniyoruz. Sol dizimiz, ayak parmak ucumuzu **geçmiyor**. Belimizi öne doğru **düşürmüyoruz**. Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonuna geri dönüyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sol bacağımız ile de yapıyoruz.

*Egzersizleriniz tamamlanmıştır. Soğuma hareketlerini birlikte yapacağız.

8.Hafta

-250 ml su (2 adet)

- Sandalye

Isınma Hareketleri



1.YERDE AYAKLARI UZAT-ÇEK-ZIPLA

Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz.

Burnumuzdan nefes alıp, numara 1'de olduğu gibi ellerimizi yere koyarak dizlerimizden, aşağı doğru iniyoruz, bu sırada **parmak ucunda** kalıyoruz. Numara 2'de olduğu gibi zıplayarak ayaklarımızı arkaya doğru uzatıyoruz. Zıplayarak, numara 3'te olduğu gibi tekrar dizlerimizi kendimize doğru çekiyoruz ve ağızımızdan nefes vererek, numara 4'te olduğu gibi zıplayarak, parmak uçlarımızdan yükseliyoruz.

Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.



2. ŞINAV POZİSYONUNDA AYAKLARI AÇ-KAPA

Şınav pozisyonuna geçiyoruz.

Kalçamız, belimiz ve boynumuzun aynı düzlemde olmasına özen gösteriyoruz.

Ellerimiz, omuzlarımızın hizasında yerde bekliyor.

Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, dizlerimizi bükmeden ayaklarımızı yanlara açıyoruz ve aldığımız nefesi ağızımızdan verirken ayaklarımızı kapatıyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.



3. ŞINAV POZİSYONUNDA AYAKLARI ÇEK-UZAT

Şınav pozisyonuna geçiyoruz.
Kalçamız, belimiz ve boynumuzun aynı düzlemde olmasına **özen gösteriyoruz**.
Ellerimiz, omuzlarımızın hizasında yerde bekliyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, parmak uçlarımızda zıplayıp dizlerimizi kendimize doğru çekiyoruz.



Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, yine parmak uçlarımızda zıplayıp ayaklarımızı arkaya doğru uzatıyoruz.
Dirseklerimizi bükmemeye özen gösteriyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

ANA EGZERSİZLER

1. Sandalyede Arkaya Dirsek Çekme

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*KARIN



Sol elimize bir adet 250 ml su alıyoruz. Yüzümüzü sandalyeye dönerek, sandalye ile aramızda 1 büyük adım mesafe oluşturuyoruz. Sonrasında sağ ayağımızı yarım adım öne atıyoruz ve dizimizi büküyoruz. Bu noktada sol bacağımız **gergin** şekilde bekliyor ve ayak tabanlarımız yere tam basıyor. Sağ elimizi, sandalyemizin üzerine koyuyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, sol dirseğimizi arkaya ve yukarı doğru çekiyoruz. Kürek kemiğimizin sıkıştığını hissediyoruz. Ve aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonumuza geri dönüyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sağ kolumuz ile de yapıyoruz.

2. Sumo Squat

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*İÇ BACAĞI-KALÇA



Ayaklarımızı omuz genişliğinden biraz daha açıyoruz.
Dizlerimizi bükerek, kalçamızı aşağı doğru indiriyoruz, ellerimizi belimize koyuyoruz.
Bu pozisyonda dizlerimiz, ayak parmak uçlarımızı geçmiyor.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.
Burnumuzdan nefes alarak yükseliyoruz, ayaklarımız gergin pozisyona geliyor bu noktada aldığımız nefesi ağızımızdan veriyoruz. Tekrar burnumuzdan nefes alarak başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz.
Bu hareketi yükselip-inmeyi 1 sayarak, 8 kez tekrar ediyoruz.
Sonrasında mola vermeden 2. Harekete geçiyoruz.



Başlangıç pozisyonuna döndüğümüzde, yine elimiz belimizde oluyor. Sırası ile bir sağ ayak parmak ucunda bir sol ayak parmak ucunda yükseliyoruz. Sağ ve sol yapınca 1 sayarak, 8 kez tekrar ediyoruz ve mola vermeden 3. Harekete geçiyoruz. 3.harekette iki ayağımızın parmak ucunda da yükseliyoruz ve 10 saniye bekliyoruz.

3. Yan Plankta Rotasyon

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*YAN KARIN



Vücutumuzun sol tarafı yere temas edecek şekilde, yan uzanıyoruz.
Ayak parmak uçlarımız, kalçamız ve omuzlarımız aynı çizgide oluyor.
Ayak parmak uçlarımız, karşıyı gösteriyor.
Sol dirseğimizi bükerek, 90 derecelik açı ile omzumuzun hizasında yere bastırıyoruz, sol elimiz yumruk şeklini alıyor.
Dizlerimizi, çizgiden çıkmayacağımız kadar, hafifçe büküyoruz.
Sağ elimiz, vücudumuzun yanından, gergin şekilde yukarı uzanıyor, avuç içlerimiz açık ve parmaklarımız tavana gösteriyor.
Sadece kalçamızı yerden kaldırıyoruz.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, yukarıda olan sağ kolumuzu, sol dirseğimiz ile kalçamız arasındaki boşluktan geçiriyoruz.
Bu noktada gövdemiz de dönüşü destekleyebilmek için sola ve aşağı doğru hafifçe dönüş yapıyor.
Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken, başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz.
Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi vücudumuzun sağ tarafı ile de yapıyoruz.

4. Tek Bacak Squat

ÇALIŞAN KAS GRUBU
*ÜST BACAK-KALÇA



Ayaklarımızı omuz genişliğinde açıyoruz. Sandalye ile aramızda bir karış boşluk bırakarak, sandalyeyi arkamıza yerleştiriyoruz. Ellerimizi vücudumuzun önünde, çenemizin hizasında birbirine kenetliyoruz. Sağ bacağımızı gergin şekilde yerden yükselterek başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz. Sağ dizimizi **bükmemeye** özen gösteriyoruz.



Burnumuzdan nefes alarak, sol bacağımız üzerinde sandalyeye oturmuş gibi aşağı doğru iniyoruz. Kalçamızı sandalyeye hafifçe değdirerek, **oturmadan** tekrar yükselterek başlangıç pozisyonumuza dönüyoruz. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

*Aynı hareketi sol bacağımız ile yapıyoruz.

5. Yerde Dirsek Yükseltip- İndirme



İki adet 250 ml su şişesini sağ ve sol elimize alıyoruz.
Sırt üstü yere uzanıyoruz.
Dizlerimizi arasında bir yumruk mesafesi bırakarak, kendimize doğru çekiyoruz, ayak tabanlarımız yere tam basıyor.
Dirseklerimizi, omuzlarımızın hizasında yanlara açarak 90 derecelik açı ile yere koyuyoruz.
Su şişeleri yatay pozisyonda oluyor ve el bileklerimiz **bükülmüyor**.
Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.



Başlangıç pozisyonunda burnumuzdan nefes alarak, dirseklerimizi göğüs hizamızda yukarı doğru uzatıyoruz, kürek kemiklerimizin yerden yükseldiğini hissediyoruz.
Bu sırada kollarımız gergin oluyor.
Aldığımız nefesi ağızımızdan vererek başlangıç pozisyonuna geri dönüyoruz.

6. Diz Çöküp- Yükselme



Yerde dizlerimizin üzerinde duruyoruz. Arkada, ayaklarımız parmak ucunda bekliyor. Ellerimizi vücudumuzun önünde ve çenemizin hizasında birbirine kenetliyoruz. Bu şekilde başlangıç pozisyonumuzu oluşturuyoruz.

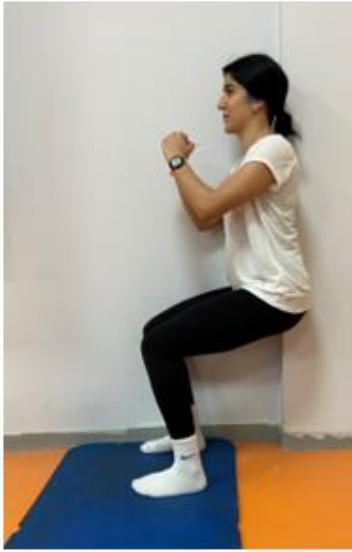


Burnumuzdan nefes alarak 2. Fotoğrafta olduğu gibi önce sağ ayağımızı sonra da sol ayağımızı, dizlerimizin olduğu yere getiriyoruz. Bu noktada 3. Fotoğrafta olduğu gibi ayak tabanlarımız yere tam basıyor. Dizlerimizden, ayaklarımızın üzerine geçmiş oluyoruz. Aldığımız nefesi ağızımızdan verirken yine sırası ile dizlerimizin üzerine geçerek başlangıç pozisyonun dönüyoruz. 3. Aşamaya geçtiğimizde gövdemizi yukarı **kaldırıyoruz**. Bu hareket kalıplarını birbirini tekrarlayan şekilde devam ettiriyoruz.

7. Duvarda Oturuş



Sırtımızı yaslayabileceğimiz herhangi bir köşe bularak, fotoğrafta olduğu gibi, sandalyeye oturduğumuzu düşünerek pozisyon alıyoruz. Kalçamız, belimiz ve sırtımız duvara/dolaba tamamen yaslanıyor. Ayaklarımız, dizlerimizin hemen altında bekliyor, dizlerimizden daha ileri ya da daha arkaya almıyoruz. Ellerimizi vücudumuzun önünde ve çenemizin hizasında birbirine kenetleyerek bekliyoruz.



Bu pozisyonda bekliyoruz. Beklerken sürekli burnumuzdan nefes alıp, ağızımızdan nefes veriyoruz.

*Egzersizleriniz tamamlanmıştır. Soğuma hareketlerini birlikte yapacağız.

EK- D: Kullanılan Ölçme Araçları

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

<u>Bilinçli Farkındalık Ölçeği:</u> Bilinçli Farkındalık genel olarak kişinin şu andaki deneyime karşı dikkatli ve farkında olma durumudur.						
Aşağıdaki maddeler sizin günlük deneyimlerinizle ilgilidir. Her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak ne sıklıkla yaşadığınızı belirtecek şekilde işaretleyiniz. Doğru veya yanlış puanlama yoktur. Lütfen size en yakın olanı düşünerek cevaplayınız, her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardı	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Mental iyi oluş: Bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak tanımlanmaktadır		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.	Gelecekle ilgili iyimserim	1	2	3	4	5
2.	Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum	1	2	3	4	5
3.	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4.	Diğer insanlara karşı ilgiliyim	1	2	3	4	5
5.	Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var	1	2	3	4	5
6.	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim	1	2	3	4	5
7.	Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum	1	2	3	4	5
8.	Kendimden memnunum	1	2	3	4	5
9.	Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum	1	2	3	4	5
10.	Kendime güveniyorum	1	2	3	4	5
11.	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum	1	2	3	4	5
12.	Sevdiğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
13.	Yeni şeylere karşı ilgiliyim	1	2	3	4	5
14.	Neşeli hissediyorum	1	2	3	4	5

BEDENİ BEĞENME ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Doğru veya yanlış puanlama yoktur . Lütfen size en yakın olanı düşünerek cevaplayınız, her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1.	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2.	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3.	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5
5.	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6.	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7.	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8.	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9.	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10.	Medyatik (modeller, sanatçılar) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK- E: Katılım Sertifikaları

Katılımcılara verilen katılım sertifikası örneği aşağıdadır.

