

FİZİKSEL AKTİVİTELERİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Editör

Prof. Dr. Korkmaz YİĞİTER

Yazar

Alper PERİHANOĞLU



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

*Bu Kitap, Prof. Dr. Korkmaz YİĞİTER'in danışmanlığında yürütülen Alper PERİHANOĞLU'na ait "Belediyede Görev Yapan Usta Öğreticiler Tarafından Yürütülen Kursların Katılımcıların Benlik Saygısı, Psikolojik İyi Olma Durumlarına ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

ISBN 978-625-375-220-0	Kapak Tasarımı Kemal BAYRI
Kitap Adı Fiziksel Aktivitelerin Psikolojik Etkileri	Sayfa Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Editör Prof. Dr. Korkmaz YİĞİTER ORCID iD: 0000-0002-6933-3466	Yayıncı Sertifika No 47518
Yazar Alper PERİHANOĞLU ORCID iD: 0009-0001-6884-4109	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	Bisac Code SPO000000
	DOI 10.37609/akya.3426

Kütüphane Kimlik Kartı
Perihanoğlu, Alper.

Fiziksel Aktivitelerin Psikolojik Etkileri / Alper Perihanoğlu; ed. Korkmaz Yiğiter.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
97 s. : tablo, şekil. ; 135x210 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253752200

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

EDİTÖRDEN

Yaşam her bir insan için farklı sorunlar üretebilir ve bu sebeple de insanlar birçok sorunla karşılaşabilmektedir. Bu tabiatın doğal kurgusudur. İnsan karşılaştığı problemlerle mücadele ederek büyür, öğrenir ve şekillenir. Bir problemle karşılaşıldığında problemin çözümlenebilmesi için öncelikle tanımlamak gerekmektedir. Tanımlanmamış bir probleme çözüm yolu üretmek mümkün değildir veya problemin doğal süreçlerle çözülmesini beklemek zamanını belirleyemeyeceğiniz bir plan türü olacaktır, problemin sizin yaşamınızda uzun süreler kalmasına neden olacaktır. Bir problemi tanımlamak demek, problemin neden kaynaklandığını, ne zaman ortaya çıktığını, yaşam çerçevesine ne kadar büyük etki edebileceğini, bu etkinin nasıl sonuçlar doğurabileceğini tahmin yöntemiyle belirlemektir. Tüm bu özelliklerin belirlenmesi doğru müdahale edebilmek ve doğru çözüm yolları bulabilmenin en önemli adımlarındandır. Karşılaşılan problemler insanlarda psikolojik olarak farklı derecelerde negatif değişimler oluşturmaktadır. Kişinin kendine olan saygısı azalabilir, umut düzeyi düşebilir veya psikolojik olarak iyi olma durumunu kaybedebilir. Bu yüzden, insanlar yaşamında oluşan ve tekrarlayan sorunlarla baş edebilmesi için birtakım yöntemler geliştirmelidir. Bu yöntemlerden en etkili olanlardan birisi fizyolojik ve ruhsal rahatlamayı sağlayabilecek olan spor aktivitelerine katılımdır. Her bir insanın fizyolojik ve psikolojik olarak kendini iyi hissedebildiği bir form bulunmaktadır ve bunu sağlayabilecek, keyif alarak yapabilecekleri ve en önemlisi yapmayı tercih ettikleri bir spor branşı veya fiziksel aktivite bulunmaktadır. Bu araştırma, farklı spor branşlarına katılmayı tercih eden bireylerin bazı psikolojik özelliklerindeki değişimi tespit etmeyi amaçlamıştır. Bu amaçla yürütülmüş bu

Editörden

araştırmanın sonuçlarının, spor katılımı ile fizyolojik-psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin önemi konusunda veri tabanlarına kaynaklık edeceği düşünceyle yazar ve değerli öğrencim Alper PERİHANOĞLU'nu tebrik ediyorum.

Prof. Dr. Korkmaz YİĞİTER

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

GİRİŞ	1
-------------	---

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Spor Branşları Tanımı	3
2.1.1 Pilates, tanımı	3
2.1.1.1 Pilates tarihçesi.....	5
2.1.1.2 Pilates Hareketlerinin İlkesi	7
2.1.1.3 Pilates Hareketlerinin Öğeleri	9
2.1.1.4 Pilatesin Faydaları	10
2.1.2 Zumba, Tanımı ve Tarihçesi	12
2.1.2.4 Zumbanın Yararları.....	13
2.1.3 Step Aerobik	14
2.1.3 Yoga Tanımı ve Tarihçesi.....	16
2.2. Psikoloji ve Spor Psikolojisi	22
2.2.1 Psikolojik İyi Olma.....	22
2.2.1.1 Ryff'in Psikolojik İyi Olma Modeli	24
2.2.2 Benlik Saygısı.....	27
2.2.2.1 Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	29
2.2.2.1.1 Aile	29
2.2.2.1.2 Eğitim ve Okul	29
2.2.2.1.3 Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı	30
2.2.3 Umutsuzluk Düzeyi	31
2.2.3.1 Umutsuz Kişilerin Davranış Özellikleri.....	34
2.2.3.2 Umutsuzluğun Türleri	35

2.2.3.2.1 Bilinçsiz Umutsuzluk.....	36
2.2.3.2.1 Bilinçli Umutsuzluk.....	36
2.2.4 Spor Psikolojisi.....	37
2.2.4.1 Spor Psikolojisinin Görevleri.....	41
2.2.4.2 Spor Psikolojisinin Konuları.....	42
2.2.4.2.1 Performans Spor.....	44
2.2.4.2.2 Serbest Zaman ve Kitle Spor.....	44
2.2.4.2.3 Okul Spor.....	45
2.2.4.2.3 Özel Gruplarla Spor.....	46

BÖLÜM 3

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	47
3.2. Araştırma Sürecinin Belirlenmesi.....	47
3.2.1. Araştırmanın Tipi.....	47
3.2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem seçimi.....	47
3.2.3. Araştırmanın Etiği.....	48
3.3. Araştırmanın Yöntemi.....	48
3.3.1. Veri Toplama Yöntemi.....	48
3.3.2. Sınırlılıklar.....	49
3.3.3. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ).....	49
3.3.3.3. Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ).....	50
3.3.3.4. Psikolojik İyi Olma Ölçeği.....	51
3.3.4. Verilerin Analizi.....	51
3.4. Bulgular.....	52
3.4.1. Betimsel Analizler.....	52

BÖLÜM 4	
TARTIŞMA.....	67
BÖLÜM 5	
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	71
5.1.Sonuçlar	71
5.2.Öneriler	73
KAYNAKLAR	75
ÖZGEÇMİŞ	87

KAYNAKLAR

- Acar, O. (2021). *Temel yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocukların öz güven ve benlik saygısı üzerine etkisi*(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İzmir
- Acree, ve diğ. (2006) *Physical activity is related to quality of life in older adults*. Health and quality of life outcomes, 4.1: 37.
- Adler, A.(1998). *İnsanı Tanıma Sanatı* (K. Şipal, Çev.). (8.Baskı). İstanbul: Say Yayınları
- Ahonen, K. (2012). *Digital sports games and their players: playing motivations and player's assessment of the effects of playing*, University of Jyväskylä, Finland
- Akın, A. (2008). *Scales of psychological well-being: A study of validity and reliability*. Educational Science: Theory & Practice, 8, 721–750.
- Akın, A.(2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma Ve Öz-duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya
- Altıntaş, D. (2006) *Pilates Egzersizlerinin fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri, 2006, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, İstanbul*
- Baymur, F. (1972). Genel psikoloji, İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Blair, S. N. Ve diğ. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? Med Sci Sports Exerc., 6(33), 379-399.
- Basabe, N., Paez, D. ve Valencia, J. (2002). *Cultural Dimensions, Socio-economic development, climate, and emotional hedonic level*. Cognition and Emotion, 16(1), 103–125.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırın Yayınevi.
- Baumann, S., “Uygulamalı Spor Psikolojisi”, Çev. İkizler, C.; Özcan, A., Alfa Yayınları, İstanbul, 1994.
- Bayoğlu, S. ve Karagün, E. (2017). “*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerde Umutsuzluk İncelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Örneği*”, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 6 (2), 109-117.

- Blair, S. N., Cheng, Y. ve Holder, J. S. (2001). *Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?* Med Sci Sports Exerc., 6(33), 379-399.
- Bogost, I. (2010). *Persuasive games: The expressive power of videogames.*: The MIT Press Ltd., Cambridge,
- Bogost, I. (2011) *How to do things with videogames.* University of Minnesota Press, Minneapolis,
- Bozkurt, Ö.D. (2004), *Klimakterium Dönemindeki Kadınların Yaşam Kalitelerinin Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Böcekci, B. (2019). *Farklı tempolardaki müziğin genç kadınlarda aerobik performans etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Breuer, G. ve Sander I. (2003) *Die Genese von Trendsportarten im Spannungsfeld von Sport, Raum und Sportstättenentwicklung.* Czwalina, Hamburg,
- Byrne, J. S. ve O'brien, E. J. (2014). *Interpersonal views of narcissism and authentic high self-esteem: It is not all about you.* Psychological Reports: Relationships and Communications, 115(1), 243-260.
- Camfield, L. ve Skevington, S. M. (2008). *On Subjective Well-Being and Quality of Life.* Journal of Health Psychology, 13(6), 764-775.
- Carino P. (2004). *Yoga To Go.* Streling Publishing Co., New York, s. 15
- Carlock, C. J. (Editor). (1999). *Enhancing self-esteem. (Third edition).* Philadelphia: Taylor & Francis Group
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi.* Yayımlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cevher, F.N. ve Buluş, M. (2006). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Akademik Benlik Saygısı,* Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 28-39.
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995). *Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control.* Journal of Research in Personality, 29, 395-417.
- Costa, P. T. Jr., ve McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory and NEO Five-Factor Inventory.* Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costas I. Karageorghis Peter C. Terry (2011). *Inside Sports Psychology (Spor Psikolojisi).* Çev, Demir E, Nobel Yayınevi, Ankara, s:3-4
- Christopher, J. C. (1999). *Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research.* Journal of Counseling and Development, 77, 141-152.

- Cücelioğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*. (14. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cücelioğlu, D., (2013). *İnsan ve Davranışı* (7. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Çiçek, G. (2010). *Sedanter bayanların dokuz haftalık koş-yürü ve aerobik-step egzersizlerinin fiziksel-fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Damdelen, M. (2016) *Sağlıklı Bireylerde Pilatesin Denge Üzerine Etkisi*, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Dalal, F. (2000). *Ethnic Tradition: A Source of Emotional Well-Being or a Cause of Emotional Pain?*. European Journal of Psychotherapy, Counseling, ve Health, 3(1), 43-60.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction, Journal of Happiness Studies. 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). *Culture, Personality, and Subjective Well-Being*. Annual Review of Psychology, 54, 403–425.
- Dilbaz, N. & Seber, G. (1993). *UMUTSUZLUK KAVRAMI: DEPRESYON VE İNTİHARDA ÖNEMİ* . Kriz Dergisi , 1 (3) , 0-0 . DOI: 10.1501/Kriz_0000000044
- Dodge, T., & Lambert, S. F. (2009). ‘‘Positive self-beliefs as a mediator of the relationship between adolescents’ sports participation and health in young adulthood.’’ Journal of Youth and Adolescence, 38(6), 813–825. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9371-y>
- Doğan, O.,(2015). *Spor Psikolojisi*, Detay yayıncılık, 3.Baskı, s:2-4, Ankara.
- Doğan, T. (2012). *Psikolojik İyi Oluş ve Esenlik Terapisi*. Erişim Tarihi: 21.08.2023, <http://www.internethaber.com/psikolojik-iyi-olus-ve-esenlik-terapisi>.
- Doğru, E. (2019). *Sedanter Kadınlarda Zumbanın Vücut Algısı ile Beden Benlik Algısı Arasındaki İlişkiye Etkisi*, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Hatay.
- Durak, A. & Palabıyıkoglu, R. (1994). *BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ GEÇERLİLİK ÇALIŞMASI** . Kriz Dergisi , 2 (2) , 311-319 . DOI: 10.1501/Kriz_0000000071
- DHHS. (1996). <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>, Erişim Tarihi: 02.10.2023.
- Eberspacher, H., ‘‘Sport Psychology’’, Reinbek b.H. Rowohlt TB, 1984

- Emmons, R. A. ve Diener, E. (1985). Personality Correlates of Subjective Well Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- Emamvirdi, R., Asl, N. H., ve Colakoglu, F. F. (2016). *Health-related quality of life with regard to smoking, consumption of alcohol, and sports participation*. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(7).
- Epstein, L. H. Ve diğ. (1994). *Ten year outcomes of behavioural family-based treatment for childhood obesity*. *Health Psychol*, (13), 373–383.
- Erdođdu, M., Koçyiğit, M., Çınar, M., & Uyar, M. (2018). “*Kişilerarası İletişim Bağlamında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*” *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 47, 507–523.
- Ersoy, İ. C. (2008) *Yürüyüş ve Pilatesin Orta Yaştaki Kadınlarda Vücut Kompozisyonuna Etkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Eryılmaz, A.(2011). *Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma ile Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi*. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51.
- Eşiğül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Adana: Çukurova Üniversitesi
- Eygü, H. (2009), *Spor Psikolojisi Ve Türkiye’deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma*, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Frugh, G,D, “Okul Psikolojisi”, *Tıpta Yenilikler*, İstanbul, 1962
- Fishman, Loren M. (2008), *Yoga for Arthritis*. W.W.Norton & Company Ltd, London, s. 40-45
- Gediksiz, E. (2013) *Alaçakgönüllülük ile psikolojik iyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Gökçelik E. (2017) *Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Pilates Egzersizlerinin Vücut Kompozisyonu ve Bazı Motorik Özellikler Üzerinde Etkileri*, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın, s.13-14.
- Göker, B. (2012) *Gebelerde Klinik Pilates Egzersizlerinin Abdominal Kas Kuvveti ve Diastasis Recti Abdominis Oluşumuna Etkisinin De-*

- ğerlendirilmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Gökmen, N. E. (2015) *Kronik Bel Ağrısı Olan Hastalarda Pilates ve Lombar Stabilizasyon Egzersizlerinin Etkinliğinin Karşılaştırılması*, Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Uzmanlık tezi, Bursa.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Mental(Psikolojik) İyi Olmaz Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(1), 44-55.
- Gürgün E. (2016). *Fiziksel Uygunluk Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler*, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, s.40.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik Ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gün, E. (2006). “*Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı.*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukorova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J. L., Gottestam, K., ve Hsu, A.Y.C. (1997). Emotion and Aging: Changes in Experience, Expression, and Control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Havighurst, R. J. (1963). *Successful Aging*. In Williams, R. H., Tibbits, E., ve Donahue, W. (Eds.), *Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives* (p. 299–320). NY: Atherton Press.
- Hecht, T. (2007) *Emotionally Intelligent Ballet Training: Facilitating Emotional Intelligence in Vocational Dance Training*, VDM Verlag, Germany.
- Hermans E. (2007). *A Manual For Pilates Instructors* Arc Berrels Brooklyn, s.11.
- Herzog, A. R. ve Rodgers, W. L. (1981). The Structure of Subjective Well-Being in Different Age Groups. *Journal of Gerontology*, 36(4), 472–479.
- Horley, J., ve Lavery, J. J. (1995). *Subjective Well-Being and Age. Social Indicators Research*, 34, 275–282.
- Hori, M. (2010). Gender Differences and Cultural Contexts: Psychological Well-Being in Cross-National Perspective, Dissertation for the degree of doctor of philosophy, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Horney, K. (2007). *Ruhsal Çatışmalarımız* (6.Baskı). (S.Budak, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Horney, K. (2007). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* (5.Baskı) (S.Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi

- Iyengar B.K.S. (2008). *Yoga*. DK Publishing, New York
- İzer M. (2004). *Çağdaş Yoga*. Dharma Yayınları, İstanbul, s. 21
- Janakananda S. (2001). *Yoga*. Okyanus Yayıncılık, İstanbul, s. 8
- Jeschke, C. ve Vettermann, G. (2010) *Tanzforschung. Geschichte – Methoden*. M. Bischof, & C. Rosiny içinde, *Konzepte der Tanzkultur, Wissen und Wege der Tanzforschung* (s. 207-226). Transcript, Bielefeld,
- Kang, S., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. ve Jing, H. (2003). *Culture-Specific Patterns in the Prediction of Life Satisfaction: Roles of Emotion, Relationship Quality, and Self-Esteem*. Personality and Social Psychology Bulletin, 29(12), 1596-1608.
- Karakaş M.M. (2017) “30-60 Yaş Arası Sedanter Bayanlarda Aletli Pilates Hareketlerinin Eklem Hareket Genişliğine ve Bazı Esneklik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi”, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s. 04.
- Karabulut, E. O., ve Altun, M. (2018). *Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: kırşehir ili örneği*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), 936-948
- Karaca A.A. (2015) *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Başetme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi*, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Kaya, E. Ö. (2022) *Düzenli spor aktivitelerine katılımın kadınlardaki özgüvene etkisi*. Sporda araştırma ve değerlendirmeler. ISBN • 978-625-430-545-0
- Kayaalp, İ., Gündüz, B., (2018), *Ergenlerin Anne Baba Tutumları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (48), 514-536.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007–1022
- Kennedy, M. M., and Newton, M. (1997). *Effect of exercise intensity on mood in step aerobics*. The Journal of sports medicine and physical fitness, 37(3), 200-204.
- Kırımoğlu, H., Filazoğlu Çokluk, G., Yıldırım, Y. (2010). *Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği)*, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(3), 101-108

- Kirkcaldy, B., Furnham, A. F. ve Siefen, R. G. (2010). The Effects of Gender on Physical and Psychological Well-Being and Life Satisfaction Among an Adult Population. *International Journal of Child Health and Human Development*, 3(3), 307-320.
- Kierkegaard G.S. (1997). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (Çev. M.Mukadder Yakupoğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Koenig, H. G., King, D. E. ve Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. NY: Oxford University Press.
- Kolayış, H., Sarı, İ., ve Köle, Ö. (2015). *Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Sporometre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129- 136
- Konukbay, D. (2005). *Engelli Çocuk Evebeynlerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kovaříková, K. (2017). *Aerobik a fitness*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Kutlu, M. (1998) *Özürü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko- Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Lamb, K. A., Lee, G. R. ve DeMarris, A. (2003). *Union Formation and Depression: Selection and Relationship Effects*. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 953–962.
- Laskowski, E. R. (2013). *What is Zumba?* <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/expertanswers/zumba/faq-20057883>, 2013, Erişim Tarihi:
- Liman, N., ve Güzel, N. A. (2008). *Aerobik-Step ve pilates egzersizlerinin kuvvet, esneklik, anaerobik güç, denge ve vücut kompozisyonuna etkisi*. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(4), 3-12.
- Luetngen, M. Ve diğ. (2012). *Zumba Fitness: Sure it's fun but is it effective?*, The American Council on Exercise San Diego
- Lucas, R. E. ve Gohm, C. L. (2000). Age and Sex Differences in Subjective Wellbeing Across Cultures. In Diener, E., ve Suh, E. M. (Eds.), *Culture and subjective well being* (s. 291-317). Cambridge, MA London England; A Bradford Book, The MIT Press.

- Nolen-Hoeksema, S. ve Rusting, C. (1999). Gender Differences In Well-Being. In D.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., ve Vries, N. K. (2004). 'Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion', Health Education Research, 19 (4), 357-372.
- McGonnigal, L. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*, Penguin, New York,
- Morgan C. T., (2011). *Psikolojiye Giriş*. S. Karakaş, R. Eski (Çev.). Konya: Eğitim Akademi(19. Baskı).
- Muni S. R. (2007). *Classical Hatha Yoga*. Life Mission Publications, India, s. 3-6
- Mujiyati, M., & Adipura, S.(2018), *Influence of Peer Groups to The Self-Esteem of Lampung and Javanese Students*, International Journal of Psychology and Educational Studies, (1), 16.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). *Who is Happy?*. Psychological Science, 6, 10-19
- NASPE (2004). *Moving into future national standards for physical education*, National Association for Sport and Physical Education, Reston,
- Nora J. (2006) Baralanced Body University, Reformer II, s.35.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Rusting, C. (1999). Gender Differences In Well-Being. In D.
- Oktay, G. (2015). *Kadınlarda 8 haftalık zumba ve step-aerobik egzersizlerinin sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarına etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Ölçek, S.R. (2019). *Aerobik egzersizin yaşam kalitesine ve menopoz semptomlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Ön, B. O., Yıldız, M., ve Dündar, Ü. (2020). *8 Haftalık step aerobik egzersizlerin diz eklemi izokinetik kuvvet, denge ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Kocatepe Tıp Dergisi, 21(1), 82-91.
- Öngider N. *Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2013; 5(2): 140-161.
- Örsal, Ö.(1998). *Eğitebilir Zeka Engelli Çocuklar Velilerinin Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öz, F. *Ümit ve ümitsizlik*". Sağlık Alanında Temel Kavramlar. İmaj, İç ve Dış Ticaret, Ankara, 2004.
- Özbaydar, S.(1983). *İnsan davranışının sınırları ve Spor Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Özgeylanı, H. F. (1993). *Lise düzeyindeki erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramı ve beden imgeleleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özşaker, M., (2008), *12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*, Ege Üniversitesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, N. L. (2008) “*Aerobik-Step ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi,*” Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Perez, B. ve Robinson, M. G. (2009). *Zumba: Ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program*, Grand Central Life & Style, New York
- Pişkin, M., (2003), *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pilates Joseph. (1945). *Pilates Return to Life Through Contrology*, Incline Village: Presentation Dynamics. s. 13-16.
- Purna S. (1999). *Herkes İçin Uygulamalı Yoga*. AlkımYayın Evi, İstanbul, s:3-4
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing*. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). *Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being*. In *The Self and Society in Aging Processes*, ed. CD Ryff, VW Marshall, pp. 247–78. New York: Springer.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719–727.
- Reilly, J. J. ve McDowell, Z. C. (2003). *Physical activity interventions in the prevention and treatment of paediatric obesity*, Systematic Review and Critical Appraisal, 62, 611–619.
- Ross, C. E., Mirowsky, J. ve Goldsteen, K. (1990). *The Impact of the Family on Health: The Decade in Review*. Journal of Marriage and the Family, 52, 1059–1078.
- Rakuvalvy P., “Sports Psychologie”, Hamburg, 1980
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. Annual Review of Psychology, 52, 141-166.

- Sarıdede C. Ö. (2019). *Pilates Egzersizinin Sedanter İnsanlar Üzerinde Etkileri*, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul, s. 11.
- Satyananda S. S. (2004). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Yoga publications Trust, New Delhi, s. 2-4
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Re-examining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.
- Schulte, R. W., “Eignungs und Leistungsprüfung im Sport”, Berlin, 1925.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. ve Ahadi, S. (2002). *Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life-Satisfaction*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Schumann, N. M. (1991). Collegial relationship and self-esteem of beginning teachers (Unpublished Doctoral Dissertation), The University of Nebraska, Lincoln.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz*, 1(3), 139–142.
- Sekendiz B. Ve diğ. (2007) “*Effects of Pilates Exercise on Trunk Strent Endurance and Flexibility in Sedantary a Dult Females*”, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1(4), s. 318-326.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Selby, A., (2002), *Pilates For Pregnancy*, Harper Collins Publishers Ltd., London
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). *Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations*. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 23–46.
- Soğukpınar, E. (2014), *Rehber Öğretmenlerin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Malatya
- Sönmez B. İskit N. Tansal S. (2007). *Kalp Yogası*. Turkuaz Kitaplığı, İstanbul, s.4
- Şimşek D.ve Katırcı H. (2011). “*Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilitate ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Literatür*

- İncelemesi.*” Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2).
- Tallmer M. ve Kutner, B. (1970). Disengagement and Morale. *Gerontologist*. 10.317-320.
- Taliaferro LA, Rienzo BA, Pigg RM, Miller MD, Dodd VJ. *Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students*. *J Am Coll Heal*. 2009;57(4):427–36.
- Tang, Y. (2008). *Psychological Well-Being of Elderly Caregivers*. *Journal of Sustainable Development*, 1(2), 120-122.
- Taner, D. (2008). *Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeyi İle Okul Kültürü Arasındaki İlişki*, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tartakovsky, E. (2009). *The Psychological Well-Being of Unaccompanied Minors: A Longitudinal Study of Adolescents Immigrating From Russia and Ukraine to Israel Without Parents*. *Journal Of Research On Adolescence*, 19(2), 177- 204.
- Taşdemir, A. (2016) *Sağlıklı Bireylerde Kardiyorespiratuvar Fitnes Düzeyinin Vücut Kompozisyon Analizi ve Diz Kas Gücü ile İlişkisi*, Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Edirne
- Tatlıhoğlu, K. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Turkish Studies*, 7(4), 2857-2872.
- The Sivenanda Yoga Vedanta Center. (2003). *Meditation*. Published by Simon & Schuster, New York
- Thingnam Nandalal Sing and Sing Vinay Kumar (2014) “*Effect of Twelve Weeks Exercise With Pilates on Body Composition Among Scholl Boys of Manipur International Educational*”, E-journal, 3 (1), 214-220.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara
- Triandis, H.C. (2001). *Individualism-Collectivism*. *Journal of Personality*, 69 (6), 907-924.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Türk Dil Kurumu. “*Umut tanımı*”. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim: 14.09.2023
- Uluslararası Pilates Federasyonu. (2018). <http://pilatesfederasyonu.com/> Erişim Tarihi:19.07.2023.

- Von, ve Brum, (2006) “*Who are the people looking for the pilates method?*”, Journal of Bodywork and Movement Therapies, 10(4), s. 328- 334.
- Wang, C. C. ve Sound, C. C. (2008). *The Role of Generational Status, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy, and Perceived Social Support in College Students' Psychological Well-Being*. Journal of College Counseling, 11, 101-118.
- Warr, P. B. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wells, E. & Marwell, G. (1976), *Self-Esteem: Its conceptualization and Measurement*, Sage Publications, Inc. Beverly Hills.
- Wopp, C.(2006). *Handbuch zur Trendforschung im Sport*, Meyer & Meyer, Aachen
- Yalçinkaya, N., Yalçın, S., Samar, E., Beyleroğlu, M., ve Gürkan, A. C. (2022). *Akdeniz Diyeti ile Birlikte Uygulanan Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu Bedeni Beğenme ve Cinsel Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 935-952.
- Yeltepe Ercan H. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İkinci basım, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldırım, S. (2007). *Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Umutsuzluk düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yiğiter K. *The effects of participation in regular exercise on self-esteem and hopelessness of female university students*. Soc Behav Personal an Int J. 2014;42(8):1233–43.
- Yürükoğlu, A, (1986), *Gençlik Çağı*, Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yücel, Y. (2013). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*, Berikan Yayınevi, 6. Baskı, Ankara
- Zengin, A. (2007). *Kronik Mekanik Bel Ağrılı Hastaların Rehabilitasyonunda Pilates'e Dayalı Egzersizlerin Etkinliği*, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Fizyoterapi Rehabilitasyon Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Zelm-Emmart, (2009) P.Zumba: Exercise with health benefits. Milwaukee Alternative Medicine: <http://kineticmovementcenter.com/forms/info/examiner%20benefits%20of%20zumba.pdf>,
- Zuzda, J. ve Latosiewicz, R. (2010). *Step Reebok sistemindeki yoğun rekreasyon düzenlemeleri ve eğitim bileşenleri*. Ekonomi ve Zarfçadanie , 2 (2), 111-126.

ÖZGEÇMİŞ

Alper Perihanoğlu 2003 Yılında Yalova Lisesi Spor bölümünden, 2007 Yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2009 Yılında Kara Harp Okulundan Mezun oldum. Jandarmanın Genel Komutanlığında subay olarak takım ve bölük komutanı görevlerini ifa ettim. 2013 yılından bugüne kadar Çiftlikköy Belediyesinde Kültür ve Sosyal İşler Müdürü olarak görev yapmaktayım. Çeşitli Spor Kulüplerinde yönetici olarak görev yapıyorum.

Tezden Üretilen Yayınlar ve Eserleri: 16. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Sözel Bildiri “*Belediyede Görev Yapan Usta Öğreticiler Tarafından Yürütölen Kursların Katılımcıların Psikolojik İyi Olma Durumlarına Etkisi*”