



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

PİLATES EGZERSİZLERİNİN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK
MOTİVASYON, DİKKAT, SINAV KAYGI DÜZEYİ VE
AKADEMİK BAŞARISINA ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

KÖNÜL MEMMEDOVA

Danışman: Doç. Dr. Ebru Çakıcı

Doç. Dr. Hüseyin Bicen

Lefkoşa 2015

JURİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Hüseyin Uzunboylu , Yakın Doğu Üniversitesi



Üye: Doç. Dr. Ebru Çakıcı, Yakın Doğu Üniversitesi



Üye: Doç. Dr. Fatmagül Cırhinlioğlu, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi



Üye: Doç. Dr. Hüseyin Bicen, Yakın Doğu Üniversitesi



Üye: Yrd. Doç. Dr. Sertan Kağan, Doğu Akdeniz Üniversitesi



Onay:

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

15/07/2015



Prof. Dr. Orhan Çiftçi
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Pilates metodu, zihin ve beden bütünlüğünü öngörmektedir. Denge, nefes ve hareket sistemlerinin bir sentezi olarak bütünsel sağlığa giden yolu göstermektedir. Bilinçsizce tekrar edilen fiziksel bir egzersiz türü değildir.

Bilindiği üzere fiziksel aktivite genel sağlığı iyileştirmektedir. Bir taraftan sağlıklı üniversite gençlerinin yetiştirilmesi, diğer taraftan da öğrencilerin akademik başarısının yükseltilmesi günümüzde önem taşımaktadır. Bedeni şekillendiren zihindir. Bu da sağlıklı zihnin sağlıklı bedenle olabileceğini de düşündürmektedir. Bu noktada Atatürk'ün "sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur!" sözüyle neyi ifade ettiğini daha iyi anlamak mümkündür.

Öğrencilerin motivasyon ve dikkatinin artırılması ve kaygı düzeyinin azaltılması eğitim kurumlarında akademik başarıyı etkileyen en önemli faktörlerdendir.

Çalışmada, pilatesin üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon, dikkat, sınav kaygı düzeyi ve akademik başarısına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma dört bölüm, sonuç, öneriler, kaynakça ve eklerden oluşmaktadır.

Birinci bölümde, fiziksel egzersizlerin önemi, pilatesin tanımı, araştırmanın amacı ve önemi üzerinde durularak pilatesin akademik motivasyon, dikkat, sınav kaygı düzeyi ve akademik başarısına etkisi ile ilgili ulusal ve uluslararası yayınlar incelenmiştir.

İkinci bölümde, araştırmanın kuramsal temelleri verilmiştir. Pilatesin tarihçesi ve temel ilkeleri, fiziksel egzersiz türlerinin karşılıklı analizi, motivasyon, dikkat ve kaygı ile ilgili yaklaşımlar irdelenmiştir. Ayrıca, insan vücudu ile ilgili Beden terapisi, Gestalt terapi ve Pozitif terapi hakkında da bilgiler verilmiştir.

Üçüncü bölümde, çalışma gruplarının oluşturulması, veri işleme ve veri toplama araçları, akademik motivasyon ölçeği, sınav kaygı envanteri ve d2 dikkat testi ve başarı testi hakkında bilgiler ile bulanık mantık teorisi hakkında temel bilgiler verilmiştir.

Dördüncü bölümde ise istatistik analiz ve bulanık mantık uygulamasıyla varılan bulgular üzerinde durulmuştur.

Çalışma süresince yardımlarını esirgemeyen tez danışmanlarım Doç. Dr. Ebru Çakıcı'ya, Doç. Dr. Hüseyin Bicen'e ve her zaman destek olan Atatürk Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüseyin Uzunboylu'ya teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca, bulanık mantık teorisi ile problemin modellenmesinde bana yardımda bulunan ABD Georgia Üniversitesi profesörü Rafik Aliyev'e de teşekkür ediyorum.

Çalışmamda özverili ve samimi bir şekilde uygulamaya katılan tüm öğrencilerime sevgilerimi sunuyorum.

Son olarak çalışmam boyunca sabrı ve desteği ile yanımda bulunan babama sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Könül Memmedova

PİLATES EGZERSİZLERİNİN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK MOTİVASYON, SINAV KAYGI DÜZEYİ, DİKKAT VE AKADEMİK BAŞARISINA ETKİSİ

Memmedova, Könül

Doktora Tezi, Rehberlik ve Piskoloji Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanları: Doç. Dr. Ebru Çakıcı, Doç. Dr. Hüseyin Bicen

Temmuz 2015

ÖZET

Beden-zihin bütünlüğüne dayanan pilates yöntemi denge, nefes ve beden hareketlerinin birleşiminden oluşur. Fiziksel egzersizlerin kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri ayrıca stres, depresyon ve kaygı düzeyini azalttığı bilinmektedir. Pilates egzersizlerinin insanın fiziksel ve zihinsel işlevlerine etkileri hakkında ulusal ve uluslararası yazında yeterince araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmada pilates ve onun ayrılmaz bir parçası olan nefes egzersizlerinin lisans öğrencilerinin akademik motivasyon, sınav kaygı düzeyi, dikkat ve akademik başarısına etkisi incelenmiş ve model oluşturulmuştur.

Çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinde Gelişim Psikolojisi dersi alan 90 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kontrol, lateral nefes ve pilates egzersizleri olarak üç gruba ayrılan öğrencilere dönem başında ve sonunda Spielberger'in Sınav Kaygı Testi (SKT), Bickenmark'ın d2 Dikkat testi, Vallerand'ın Akademik Motivasyon Ölçeği (AMÖ) uygulanmıştır. Öğrencilerin akademik başarıları araştırmacılar tarafından Gelişim Psikolojisi dersi için hazırlanmış olan akademik başarı ölçeği ile değerlendirilmiştir.

SPSS 16 yazılımı uygulanarak yapılan istatistik analiz sonucunda pilates ve lateral nefes egzersizlerinin öğrencilerin dikkat ve akademik başarısını olumlu etkilediği ve onların kaygı ve motivasyon düzeylerini dönemin sonuna kadar benzer düzeyde tutabildiği tespit edilmiştir.

Giriş verilerindeki belirsizliği dikkate alarak işlem yapan bulanık mantık teorisine dayanarak, sadece grup şeklinde değil, istenilen bir öğrencinin test sonuçlarına göre de akademik başarısını hesaplayan evrensel bir model oluşturulmuştur.

Derslerin arasına fiziksel ve nefes çalışmalarının eklenmesi, öğretmenlere bedensel ve nefes çalışmalarıyla ilgili eğitim verilmesi akademik başarıyı yükselmeye dönük etkili olacaktır.

Anahtar sözcükler: Pilates, Akademik Motivasyon, Sınav Kaygısı, Dikkat, Akademik Başarı,

Bulanık Mantık.

IMPACT OF PILATES EXERCISES ON STUDENTS ACADEMIC MOTIVATION, ATTENTION, EXAM ANXIETY LEVEL AND ACADEMIC ACHIEVEMENT

Memmedova, Könül

Ph.D. Thesis, Department of Psychological Counseling and Guidance
Supervisors: Assoc.Prof. Dr. Ebru Çakıcı, Assoc. Prof. Dr. Hüseyin Bicen
July 2015

ABSTRACT

Based on mind and body integrity, pilates method is a synthesis of balance, breathing and body movement. Positive effects of physical exercises on muscle, skeleton and joint structure, and their alleviating effect on stress, depression and anxiety is well known. Review of the national and international literature reveals that there has not yet been sufficient research on impacts of pilates exercises on physical and mental functions of human beings. In the current research, the impact of pilates and its integral part of breathing exercises on motivation, anxiety, attention and academic achievement of undergraduate students was examined and a model was created accordingly.

The data were collected from a population of 90 students from Ataturk Faculty of Education of Near East University (North Cyprus). Students were grouped as control, breathing and pilates and were applied Spielberger's "Test Anxiety Inventory", Bickenkamp's "d2 Test of Attention" and "Academic Motivation Scale" created by Vallerand and his colleagues at the beginning and at the end of the semester. Academic achievement of students was measured by the "Academic Achievement Test" which was prepared by the author for the course of 'Adolescent psychology'.

Results of statistical data analysis using SPSS 16 software shows that the pilates and lateral breathing exercises significantly improved academic achievement and attention of students, while conserving their motivation and anxiety level at similar level.

Based on the fuzzy logic theory that takes the uncertainties in the input data into account, an universal model was created that provides not only a method to process the group data but also to calculate the academic achievement of a single student.

Using physical and breathing exercises between lessons and training teachers about physical and breathing exercises may be effective to improve academic success.

Key words: Pilates, Motivation, Anxiety, Attention, Academic Success, Fuzzy Logic

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1. 1 Fiziksel Aktivitelerin Faydaları. Pilatesin Tanımı.....	1
1. 2 Araştırmanın Amacı.....	5
1. 3 Problem.....	6
1. 4 Araştırmanın Önemi.....	7
1. 5 Sayıtlar.....	7
1. 6 Sınırlılıklar.....	8
1. 7 Tanımlar.....	8
1. 8 Pilatesin Akademik Başarıya Etkisi ile İlgili Araştırmalar.....	9
1. 9 Motivasyonun Akademik Başarıya Etkisi İle İlgili Araştırmalar.....	12
1. 10 Dikkatin Akademik Başarıya Etkisi İle İlgili Araştırmalar.....	13
1. 11 Kaygının Akademik Başarısına Etkisi İle İlgili Araştırmalar.....	14

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELLERİ.....	17
2. 1 Pilates'in Tarihçesi.....	17
2. 1. 1 Pilates Metodun Temel İlkeleri.....	19
2. 1. 2 Pilates'te Nefesin Önemi.....	19
2. 1. 3 Fiziksel Egzersizlerin Karşılıklı Analizi. Neden Pilates?	20
2. 2 Beden Psikoterapisi.....	24
2. 3 Psikoterapide Radix Yaklaşımı.....	25
2. 4 Gestalt Terapisi.....	26

2. 5 Pozitif Psikoterapi Yaklaşımı.....	27
2. 6 Motivasyon İle İgili Yaklaşımlar.....	29
2. 6. 1 Motivasyon Teorileri.....	30
2. 6. 1. 1 Davranışçı Yaklaşım.....	31
2. 6. 1. 2 Bilişsel Yaklaşım.....	31
2. 6. 1. 3 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı.....	32
2. 6. 1. 4 Maslow 'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	32
2. 7 Motivasyonun Akademik Başarıya Etkisi.....	34
2. 8 Dikkat İle İgili Yaklaşımlar.....	36
2. 8. 1 Dikkat Türleri.....	36
2. 8. 2 Konsantrasyon.....	38
2. 8. 3 Dikkat Kategorileri.....	38
2. 8. 4 Yoğunlaştırılmış ve Bölünmüş Dikkat.....	39
2. 9 Kaygı ve Kişilik Kuramlar.....	40
2. 9. 1 Kaygı Türleri.....	42
2. 9. 2 Korku ve Stres.....	43
2. 9. 3 Sınav Kaygısı.....	44
2. 10 Pilatesin Piskoloji Faktörlere Etki Modelinin Oluşturulması.....	45
2. 10. 1 Pilatesin Motivasyona Etki Mekanizması.....	46
2. 10. 2 Pilatesin Dikkate Etki Mekanizması.....	46
2. 10. 3 Pilatesin Kaygı Düzeyine Etki Mekanizması.....	47
2. 10. 4 Pilatesin Zihinse Fonksyonlara Etki Mekanizması.....	48

BOLÜM III

YÖNTEM.....	49
3. 1 Çalışma Gruplarının Oluşturulması.....	49
3. 2 Uygulanacak Pilates ve Nefes Egzersizleri.....	50
3. 3 Veri İşlenme Araçları.....	51
3. 4 Veri Toplama Araçları.....	51
3. 4. 1 Akademik Motivasyon Ölçeği (Türkçe Adaptasyonu).....	51
3. 4. 2 d2 Dikkat Testi.....	52
3. 4. 3 Sınav Kaygısı Envanteri.....	53
3. 4. 4 Başarı Testi.....	54

3. 5 Bulanık Mantık Teorisi Uygulamakla Modellenme.....	55
3. 5. 1 Bulanık Mantık Giriş.....	55
3. 5. 2 Bulanık Mantık'ın Psikolojide Araştırmalarda Uygulanması.....	56
3. 5. 3 Bulanık Mantık İle Klasik Mantık Arasındaki Fark.....	56
3. 5. 4 Mantık Ve Küme Kuramları. Klasik ve Bulanık Kümeler.....	57
3. 5. 5 Bulanık Kümelerin Üyelik Fonksiyonları.....	57
3. 5. 6 Bulanık Mantık Ve İstatistik Teknik Yöntemlerinin Kıyaslanması....	59
3. 5. 7 Bulanık Mantık Teorisini Uygulamakla Modellenme	60
3. 5. 7. 1 Bulanıklaştırma.....	61
3. 5. 7. 2 Kural Tabanı.....	63
3. 5. 7. 3 Çıkarım Motoru.....	65
3. 5. 7. 4 Durulaştırma.....	65

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR.....	66
4. 1 İstatistik Analiz İle Varılan Bulgular.....	66
4. 2 Akademik Motivasyonun Pilates, Lateral Nefes ve Kontrol Gruplarına Göre Ortalaması.....	66
4. 2. 1 Akademik Motivasyonun Eşleştirilmiş İkili Grup t-Test Sonuçları....	68
4. 3 Dikkat Hatasının Gruplara Göre Ortalaması.....	69
4. 3. 1 Dikkat Hatasının Eşleştirilmiş İkili Grup t-Test Sonuçları.....	70
4. 4 Sınav Kaygısının Gruplara Göre Ortalaması.....	71
4. 4. 1 Sınav Kaygısının Eşleştirilmiş İkili Grup t-Test Sonuçları.....	73
4. 5 Akademik Motivasyonun Gruplara Göre Ortalaması.....	74
4. 5. 1 Akademik Başarının Eşleştirilmiş İkili Grup t-Test Sonuçları.....	74
4. 6 Bulanık Mantık Modellenmesi İle Varılan Bulgular.....	75
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
KAYNAKÇA.....	81
EKLER.....	95
Ek 1 Akademik Motivasyon Ölçeği.....	95
Ek 2 Sınav Kaygısı Envanteri.....	97
Ek 3 d2 Dikkat Testi Norm Tablosu.....	99

Ek 4 Başarı Testi.....	100
Ek 5 RPD 305 Gelişim Psikolojisi II Ders İzlenesi.....	107
Ek 6 Araştırmacının Pilates Eğitmenliği Sertifikakaları.....	113
Ek 7 Öğrenciler İle Pilates Çalışma Görüntüleri.....	116
ÖZGEÇMİŞ.....	117

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1	Motivasyon Alt Aralık Ortamaları.....	52
Tablo 3. 2	Kaygı Alt Aralık Ortamaları.....	54
Tablo 3. 3	Dikkatin Değişim Aralığı ve Alt Kümeleri.....	61
Tablo 3. 4	Akademik Başarının Değişim Aralıkları ve Alt Kümeleri.....	62
Tablo 3. 5	“Eğer ... ise, o halde ...” Kural Tabanı.....	64
Tablo 4. 1	İçsel ve Dışsal Motivasyonların Gruplara Göre Ortalaması.....	67
Tablo 4. 2	Akademik Motivasyona Yönelik t-Test Sonuçları.....	68
Tablo 4. 3	Dikkat Hatasının Gruplara Göre Ortalaması.....	69
Tablo 4. 4	Dikkat Testine Yönelik t-Test Sonuçları.....	70
Tablo 4. 5	Sınav Kaygısının Gruplarına Göre Ortalaması.....	71
Tablo 4. 6	Sınav Kaygısının Yönelik t-Test Sonuçları.....	73
Tablo 4. 7	Akademik Başarının Gruplara Göre Ortalaması.....	74
Tablo 4. 8	Akademik Başarının Eşleştirilmiş t-Test Sonuçları.....	75

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1 İnsan Yaşamının Dört Boyutu.....	29
Şekil 2. 2 Motivasyon Türleri.....	30
Şekil 2. 3 Maslov'un Motivasyon Başamakları.....	33
Şekil 2. 4 Dikkat Türleri.....	36
Şekil 2. 5 Pilatesin Piskoloji Değişkenlere Etkisinin Strüktür Modeli.....	45
Şekil 3. 1 Kaygı Alt Aralıklarının Dörtgen Kümeler ile Gösterilmesi.....	57
Şekil 3. 2 „Sık Sık“ Kaygını Gösteren Yamuk Küme.....	58
Şekil 3. 3 Kaygıya Ait Bulanık Alt Kümeler.....	59
Şekil 3. 4 Bulanık Mantık ile Modellenme.....	60
Şekil 3. 5 Motivasyona Ait Bulanık Alt Kümeler.....	61
Şekil 3. 6 Dikkata Ait Bulanık Alt Kümeler.....	62
Şekil 3. 7 Akademik Başarıya Ait Bulanık Alt Kümeler.....	62
Şekil 4. 1 FuzzyTech Yazılımı ile Varılan Sonuçlar.....	76

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde fiziksel egzersizlerin önemi, pilatesin tanımı, araştırmanın amacı ve önemi üzerinde durularak pilatesin, akademik motivasyon, dikkat, sınav kaygı düzeyi ve öğrencilerin akademik başarısına etkisi ile ilgili ulusal ve uluslararası yayınlar incelenmiştir.

1.1 Fiziksel Aktivitelerin Faydaları. Pilatesin Tanımı

İnsanoğlunun yaradılışından günümüze kadar yaşam süreci bütünüyle değişmiştir. Atalarımızın düzenli hareketleriyle bizim bugünkü hareket kapasitemiz arasında çok fark vardır. Giderek gelişen teknoloji imkanları ve hareketsizlik bizim doğamızı ciddi şekilde değiştirmektedir. Bu da ister istemez insanoğlunu, bedensel ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkilemektedir.

Sağlık sorunları, insanın kendini özünden soyutlaştırarak, motivasyonunu, dikkatini ve kaygısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu da başarıyı bütün alanlarda düşürmektedir. Bu nedenle günümüzde fiziksel aktivitelerin önemi artmaktadır.

Bugün fiziksel ve ruhsal sağlığımızı korumanın temelinin aktif bir yaşama bağlı olduğu düşünülebilir. Fiziksel aktivite, hayatımızın her döneminde sağlıklı kalmamız için önemli bir kaynaktır. Düzenli fiziksel aktivite, genç neslin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, yetişkinlerin bedensel ve zihinsel hastalıklarının önlenmesinde ve tedavisinde kullanılmakla beraber hayat kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam, 2015).

Bu bakış açısıyla, fiziksel aktivitelerin beden üzerindeki etkilerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Kasın yoğunluğunda ve kas gücünün artırılmasında rol oynar.
- Olası darbelere karşı direnç sağlar.
- Bedenin şekillenmesi ve düzgün duruşun korunmasını sağlar.
- Düzenli fiziksel egzersizler insulin seviyesinin denetlemesinde yardımcı bir etmen olur.

- İnsan bedeninin ihtiyacı olan mineral ve su seviyesini düzenler.
- Metabolizmanın hızlanmasında önemli rolü vardır.
- Bedensel çalışmalar damarları olumlu yönde etkileyerek, beyne giden kan dolaşımına bağlı olarak Alzheimer hastalığının engellenmesini sağlar.
- Kalpte ritim bozukluğunu engeller.
- Nefes darlığını önleyerek sağlıklı nefes alımını sağlar.
- Solunum kapasitesinde artış meydana gelir.

Fiziksel egzersizlerin insan beyninde yeni nöronlar yaratma ve nörotransmitterlerin kuvvetini artırma özelliği de vardır. Bu nedenle fiziksel egzersizler insanın zihinsel fonksiyonlarını olumlu etkilemektedir (Modie, 2003; Stuart, Biddle, Steve, 2000). Araştırmalar gösteriyor ki fiziksel aktivitelerden 30 dakika sonra beyinde endorfin üretimi artırmakta, egzersizlerin yarattığı rahatsızlık durumu ortadan kalkmakta ve insan mutluluk hissine kapılmaktadır (Pedersen, Leick, Hart, Secher, Pilegaard, 2009). Literatürde fiziksel egzersizlerin Alzhemir ve Parkinson gibi hastalıkların tedavisine de yardımcı unsur olduğu hakkında bilgiler vardır (Benjamin, Brent, Deborah, 2014).

Özet olarak bakılırsa, bedensel çalışmaların psikoloji ve sosyal sağlık üstündeki etkileri aşağıda belirtildiği gibidir:

- Düzenli fiziksel çalışmalar vücudun sağlıklı gelişmesine ve kişinin kendine odaklanmasına, özgüvenin artmasına, ayrıca beden farkındalığının gelişmesine önemli etki göstermektedir.
- Zihnin bedene odaklanmasıyla, kişinin içsel sakinliği gelişir.
- Beynin nöron yapısını geliştirir, motor gücünü (karar verme, tepki süreci) olumlu etkiler.
- Kaygı düzeyini azaltır.
- Motor gücü ve hafızayı olumlu etkiler.
- Beyne ulaşan oksijen miktarı arttığından zihinsel kapasite gelişir.
- Kendini iyi hissettirir.

- Depresyon, dikkat eksikliği ve buna benzer problemleri olumlu etkiler.

Pilates metodu, zihin ve beden bütünlüğünü öngören, denge, nefes ve hareket sistemlerinin bir sentezidir. Eklem ve kemikleri hayat boyu korumak için kas güçlendirilmelidir. Bu metod kasları esneten ve özellikle içsel karın kaslarının kuvvetlendirilmesi esasına dayanan bir sistemdir.

Pilates egzersizleri günümüzde önem ve ilgi çekmektedir. Pilates'e göre onun metodu beden, zihin ve duygunun tüm kordinasyonunu sağlamakta, iyi duruş, zihin ve duygunun canlanmasını olumlu etkilemektedir (Pilates, 1998). Pilates genel olarak minder üzerinde veya pilates aletleri ve aksesuarları kullanarak tanınmış sertifika programlarını tamamlayan hocalar tarafından küçük gruplara uygulanarak yapılmaktadır.

Pilates, beden hareketlerinin yoganın zihinsel odaklanma ve nefes alma özellikleri ile tamamlanmasından oluşan fiziksel egzersiz türüdür (Ungaro, 2002). Pilates'te vücut, duygu, zihin ve nefes ideal bir şekilde kontrol altına alınmaktadır. Zihin/vücut yaklaşımı sonradan pilatesin 6 prensibinin (konsantrasyon, kontrol, merkezleşme, akıcılık, nefes ve denge) oluşmasına neden olmuştur (Latey, 2001).

Josef Pilates'in çalışmalarında yoganın, jimnastiğin, boksun, savunma sporlarının ve doğu ile batı felsefelerinin etkileri görülmektedir. Joseph Pilates, çalışmalarını her ortamda göstermiş ve öğretmiştir.

Pilates sisteminin farkını ilk kavrayan kitlelerden biri de dansçılardır. George Balanchine, Ted Shawn, Martha Graham ve Hanya Holm gibi dans yönetmenleri, pilates tekniğini danslarına uyarlamışlardır (Body sync, n.d.).

Pilates çalışmalarının okullarda da olması ve çocuklara en basit şekliyle öğretilmesi düşünülmektedir. Pilatesin felsefesine göre, sağlıklı bedene kavuşmanın sırrı sağlıklı zihindedir.

Pilates, "Kontrolü Yoluyla Yaşa, Dönüş " adlı kitabının ilk paragrafında şöyle yazmıştır: "Fiziksel zindelik mutluluk için ilk gereksinimdir. Bizim fiziksel sağlık anlayışımız, gündelik ve rutin işlerimizi içten gelen bir tat ve zevk duyarak, doğal, kolay ve tatminkar bir şekilde yapabilmeye kabiliyetine sahip, zihni kuvvetli ve bütün kısımları eşit ölçüde gelişmiş bir vücuda erişmek ve bu vücudu korumaktır".

Fiziksel egzersizlerin beyne olan etkisi biyokimyasal, nörolojik ve fizyolojik mekanizmalar ile ifade edilmektedir ve bu konuda tıpta çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Modie, 2000 ;Harold, Kohl, Heather, 2013). Fiziksel egzersizler genel olarak tüm zihinsel fonksiyonları (motor gücü, hafıza, seçicilik, kaygı düzeyi , dikkat, stres vb) etkilemektedir. Pilatesin beyne olan olumlu etkisi tıbbın nöroloji ana bilim dalının konusudur ve bu konuda beyin görüntüleme yöntemleri ile yapılan araştırmalar olumlu sonuçlar vermiştir (Govern, 2005).

Lange (2000), pilatese fizyolojik (mukavemet, adale gücü, kuvvet), psikolojik (ruh, duygu, kaygı, dikkat, motivasyon) ve motor (balans, statik ve dinamik duruş, genel koordinasyon) fonksiyonları bir araya getiren egzersizler topluluğu gibi bakmıştır.

Aşağıda pilatesin zihinsel işlevlere ve akademik başarıya olan etkisini inceleyen araştıma sonuçları hakkında bilgiler özet şeklinde verilecektir.

Biyokimyasal seviyede fiziksel egzersizler Beyin Türevli Nörotrofik Faktör aracılığı ile beyinde nörotrofin (mutluluk hormonu veya sağlık proteini) üretimini sağlar, sonuçta mevcut nöronların canlılığı artmakta, yeni nöronlar oluşmaktadır. Adı geçen mekanizma sayesinde beynin öğrenme, hafıza ve üst düzey düşünme fonksiyonlarından sorumlu olan hipokampus ve korteks diye adlandırılan alanlarının yapısı ile boyutu olumlu değişikliğe uğramakta ve doğrudan zihinsel faktörler etkilenmektedir (Rasmussen, Brassard, Adser, 2009).

Fiziksel egzersizler aynı zamanda serotonin düzeyini (nörotransmitlerin sayısını ve gücünü artırıyor) yükseltmekte, sinapsların plastisitesini arttırmaktadır (Pedersen, Leick, Hart, Secher, Pilegaard, 2009). Adı geçen biyokimyasal ve nörolojik değişimler beyin kan akımını arttırmakta, mutluluk, motivasyon, dikkat ve konsantrasyonu geliştirmekte, hafızada bilgi işlem hızının çoğalmasını sağlayıp, kaygı , stres ve depresyonu azaltmaktadır.

Serotoninin koruyucu ve tedavi edici etkisi uzun vadede yaşlı insanlarda Alzheimer ve Parkinson gibi hastalıkları önlemektedir (Caldwell, Harrison, Adams, Triplett, 2009). Fiziksel egzersizler farmakolojik olmayan doğal tedavi yöntemi gibi düşünülebilir.

Bilindiği üzere fiziksel aktivite genel sağığı iyileştirmektedir. Sağıklı vücut ise sağıklı zihin demektir (Hillman, Erickson, Kramer, 2008). Fiziksel aktivite yukarıda belirtildiğı gibi kan devranını iyileştirir, beyne giden kan akışını ve oksijeni artırır, endorfin seviyesini yükseltir, stres ve depresyonu azaltarak sakinleştirici etki yaratır ve sonuçta başarı artmaktadır (Karen, 2010). Yapılan meta-analize göre, fiziksel egzersizlerin akademik başarıya etkisi egzersizlerin türü(klasik fiziksel egzersiz, aerobik, pilates, yoga vb), egzersizlerin ne kadar zamanda yapılacağı (20, 30 40 dakika vb), egzersizlerin yoğunluk derecesi (kolay, orta yoğun, aşırı yoğun) ve diğer faktörlerle ilişkilidir.

Fiziksel egzersizlerin öğrencilerin beden sağığı ve zihin fonksiyonlarının gelişmesine olan etkisi dikkate alınarak ABD'nin tüm eyaletlerinde okullarda fiziksel aktivitelerin yapılması bir devlet politikası olarak gündeme gelmiştir (Devlet standartları çerçevesinde fiziksel aktivitelerin ilk ve orta okullarda haftada 150 dakika (günde 30 dakika), lise ve yüksek okullarda ise haftada 225 dakika (günde 45 dakika) yapılması uygun görülmüştür. Üniversitelerin çoğunda fiziksel aktiviteler mecburi ve 2 kredili ders olarak verilmektedir ve mezuniyet için ön şartlardan biridir. Genel olarak fiziksel aktiviteler ders saatlerinde, ders aralarında ve okul dışı aktivitelerde programlanmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, üniversitelerde eğitim gören öğrencilerde pilates egzersizlerinin, akademik motivasyon, dikkat, sınav kaygı düzeyi ve akademik başarı üzerindeki etkisinin saptanmasıdır.

Bu araştırmada, Yakın Doğı Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi öğrencilerine pilates egzersizleri ve lateral nefes çalışması uygulanarak öğrencilerin akademik motivasyon, dikkat, sınav kaygı düzeyi ve akademik başarı düzeyleri ölçülmüş ve adı geçen faktörlerle pilates arasındaki ilişki araştırılmıştır.

1.3 Problem

Pilates egzersizleri öğrencilerin akademik motivasyon, dikkat, sınav kaygı düzeyi ve akademik başarısı üzerinde etkili midir?

Alt Problemler

1. A – Deney grubu

- Pilates egzersizlerinin, öğrencilerin akademik başarısı üzerinde etkisi var mıdır?
- Pilates egzersizlerinin, öğrencilerin sınav kaygısı üzerinde etkisi var mıdır?
- Pilates egzersizlerinin, öğrencilerin akademik motivasyonu üzerinde etkisi var mıdır?
- Pilates egzersizlerinin, öğrencilerin dikkati üzerinde etkisi var mıdır?

2. B – Kontrol grubu

- Lateral nefesin, öğrencilerin akademik başarısı üzerinde etkisi var mıdır ?
- Lateral nefesin, öğrencilerin sınav kaygısı üzerinde etkisi var mıdır?
- Lateral nefesin, öğrencilerin akademik motivasyonu üzerinde etkisi var mıdır?
- Lateral nefesin, öğrencilerin dikkati üzerinde etkisi var mıdır?

3. C- Kontrol grubu

- Geleneksel yöntemin, öğrencilerin akademik başarısı üzerinde etkisi var mıdır?
- Geleneksel yöntemin, öğrencilerin sınav kaygısı üzerinde etkisi var mıdır?
- Geleneksel yöntemin, öğrencilerin akademik motivasyonu üzerinde etkisi var mıdır?
- Geleneksel yöntemin, öğrencilerin dikkati üzerinde etkisi var mıdır?

- A, B ve C gruplarının akademik başarı, sınav kaygısı, akademik motivasyon ve dikkat değişkenleri arasında fark var mıdır?
- A grubunda pilates egzersizlerin sınav kaygısı, akademik motivasyon ve dikkat faktörlerinin değişmesiyle akademik başarıya etkisi nedir?

1. 4 Araştırmanın Önemi

Öğrencilerde motivasyon ve dikkatin artırılması ve onların kaygı düzeyinin azalması eğitim kurumlarında öğrencilerin akademik başarısını etkileyen en önemli faktörlerdendir. Bu noktada Atatürk'ün "sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur!" sözüyle neyi ifade ettiğini daha iyi anlamak mümkündür.

Günümüzde fiziksel aktivitenin önemi artmaktadır. Joseph Pilates'e göre, "Bedeni şekillendiren zihindir". Bu da sağlıklı zihnin sağlıklı bedenle olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmada, pilatesin üniversite öğrencilerinin akademik başarı, sınav kaygısı, akademik motivasyon ve dikkate etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bilindiği gibi nefes, pilates tekniğinin en önemli ilkelerinden biridir. Nefesin akademik başarıya, sınav kaygısına, akademik motivasyona ve dikkate etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Bu nedenle öğrencilerde pilatesin akademik başarıya, sınav kaygısı, akademik motivasyon ve dikkate etkisinin incelenmesi ve alınan sonuçların pratiğe uygulanmasının büyük önemi vardır.

1. 5 Sayıtlılar

2. Araştırmada, kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmada, ankete cevap veren öğrencilerin içten ve samimi olduklarına inanılmıştır.

1. 6 Sınırlılıklar

Bu araştırma aşağıdaki sınırlamalar dikkate alınarak yapılmıştır.

- Bu araştırma KKTC’de Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) Bölümü 3 sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- Bu araştırma Ergenlik Psikolojisi dersinin 13 haftası ile sınırlıdır.
- Araştırma iki deney bir kontrol grubuyla sınırlıdır.
- 2014-2015 Güz Dönemi ile sınırlıdır.
- Araştırma, Gelişim Ergenlik Psikolojisi dersine katılan öğrenci ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan başarı testinin geliştirilmesine RPD 112 ve okulöncesi bölümü öğrencisi katkı koymuştur.
- Bu araştırma 6 pilates egzersizi ile sınırlıdır.
- Bu araştırma lateral nefes uygulamasıyla sınırlıdır.
- Araştırma boyunca öğrenciler üzerinde oluşabilecek diğer karıştırıcı değişkenler dikkate alınmamıştır.

1. 7 Tanımlar

Pilates: Joseph Pilates tarafından geliştirilmiş ve “kontrolöji” olarak adlandırılan bir fiziksel egzersiz metodudur (Pilates, 1998).

Lateral Nefes: Nefesin kaburgaların yanlarına doğru alınması (Pilates, 1998).

Motivasyon: Bir amaca yönelik davranış ya da güdüyü başlatan fizyolojik veya psikolojik bir eksiklik veya ihtiyaçtır (Luthans,1992).

Stabilizasyon: Vücudun belirli bir alanının istikrarını sağlamak (Alper Bayraktar, 2010).

Dikkat: İnsanın algıladığı nesne, uyarı ya da bilgilerin bir kısmını dışlayarak belirli bir kısım üzerinde verimli zihinsel yoğunlaşmadır (James, 1890).

Kaygı: Temeli bilinçsiz olan fakat birey tarafından bilinçli olarak tespit edilen bir korku, tedirginlik ve endişe duygusu olup fizyolojik değişmelerle ve sözel yollarla iletilebilen bir duygudur (Öner, 1972).

Başarı: İstenilen sonucu elde etmek demektir (Başarı, 2015).

A grubu: Pilates grubu. Bu grupta teorik ders aralarında pilates egzersizleri uygulanmıştır.

B grubu: Nefes grubu. Bu grupta teorik ders aralarında pilateste kullanılan lateral nefes uygulanmıştır.

C grubu: Kontrol grubu. Bu grupta geleneksel metodla ders verilmiştir.

SKE - K: Sınav kaygısı envanterinde kuruntu puanı.

SKE - D: Sınav kaygısı envanterinde duyuşsallık puanı.

SKE - T: Sınav kaygısı envanteri toplam puanı.

Alzheimer – Hafızanın ve bilişsel fonksiyonların kaybı.

1. 8 Pilatesin Akademik Başarıya Etkisi ile İlgili Araştırmalar

Pilatesin fizyolojik ve psikolojik etkileri konusunda literatürde mevcut olan ulusal ve uluslararası yayınlar incelenmiştir.

ABD'nin Appalachian Devlet üniversitesinde yapılan araştırmalarda pilatesin, öğrencilerin uyku kalitesine, özgüvenine, ruhsal durumuna ve fiziksel performansına olumlu etki gösterdiği anlaşılmıştır (Caldwell, Haarrison, Adams, Trilent, 2009). Araştırma beden eğitimi fakültesi 127 öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Dönemin başında ve sonunda öğrencilerin özgüveni, uyku kalitesi, denge ve ruhsal durumu ölçülmüştür. Pilates dersleri dönem boyunca haftada 3 kes (her biri 50 dakika olmakla) yapılmıştır. Dönem sonunda yukarıda belirlenen değişkenlerin yükselişi tespit edilmiştir.

Lately (2001), vücut kompozisyonu, fiziksel ve sağlık durumlarını iyileştirmek için dansöz ve atletlerin pilates egzersizlerini yapmasının etkilerini araştırmıştır.

Arian (2011), pilatesin vücutta kemik yoğunluğu, kas gücü, vücut kitle indeksine ve vücut kompozisyonuna etkilerini araştırmıştır. Özellikle, vücudun kitle indeksi, kalp damar hastalıkları ile pilates egzersizlerinin güçlü korelasyonu tespit edilmiştir.

Sibley ve Etnier (2003) tarafından yapılan meta analiz sonucunda 4-18 yaş okul öğrencilerlerinde fiziksel aktivitelerin zihinsel fonksiyonlara etkisi 8 ölçme kategorisine (IQ, kavrama, beceri, hafıza, sözlü test, matematik testi, öğrenim isteği ve okuma testi)

göre değerlendirmiş ve sonucta fiziksel egzersizlerin hafıza dışında tum kategorileri olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır.

Otuz dakika boyunca televizyon seyreden ve aynı süreçte fiziksel egzersizleri yapan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, fiziksel egzersizler yapan öğrenciler zihinsel testi daha dakik yapmaktadırlar (Tompоровski, 2003).

Hollanda (Singh, 2012) ve Tayvan’da (Chih and Chen, 2011) yapılan araştırmalarda fitnesin öğrencilerin eğitim başarısını ve konsantrasyonunu olumlu etkilediği tesbit edilmiştir.

Kanada’da yapılan araştırmalarda (Shepphard, 1980) fiziksel egzersizlerin öğrencilerin motor gücünü arttırdığı, ABD’de 430 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada ise fitnesin öğrencilerin matematik ve okuma testleri sonucu ile olumlu ilişkisi tespit edilmiştir (Duncan, 2007).

Araştırmalar gösteriyor ki, fiziksel aktivitelerin öğrencilerin eğitim başarısına etkisi egzersizlerin yapılma süreci ve yoğunluğu ile de ilişkilidir. Gabbard ve Barton (1979) farklı zaman sürelerinde (20, 30, 40, 50, 60 dakika) 1026 öğrenci ile yapılan fiziksel egzersizlerin öğrencilerin matematik dersi başarısına etkisini incelemiş, sonucunda 50 dakika süreli aktivite ve orta yoğunluklu egzersizlerin olumlu etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Orta yoğunluklu fiziksel egzersizlerin öğrencilerin eğitim başarısına olumlu etkisi Coe (2006) tarafından da kanıtlanmıştır. Bu araştırma 214 öğrencinin katılımı ile gerçekteşmiş ve öğrencilerin eğitim başarısı Standart Test Puanı ile ölçölmüştür.

Fedewa ve Ahn (2011) tarafından yapılan analiz sonucunda ise küçük gruplarla (10 kişiye yakın) yapılan fiziksel egzersizlerin büyük gruplarla yapılan egzersizlere göre daha avantajlı olduğu gösterilmiştir.

Tompоровski, Davis, Miller, Naglieri (2008) fiziksel egzersizlerin çocuk ve yetişkinlerin zeka, zihin ve akademik başarı üzerindeki etkileri konusunda literatür taraması yapılması sonucunda fiziksel egzersizlerin bilişsel fonksiyonlar, nörolojik gelişim ve davranış değişiklikleri üzerinde olumlu etkisi olduğu görölmüştür. Beyinin seçicilik sürecinin ve hedefe yönelik eylemlerin başlatma hızının yükselmesi gözlenilmiştir.

Pilates egzersizlerinin meme kanseri olan bayan hastaların fonksiyonel kapasiteleri, esneklik, yorgunluk ve yaşama kalitesine etkisi üzerine Ege Üniversitesinde yapılan araştırmalarla olumlu sonuçlar alınmıştır (Eyigar, 2010).

Keays (2006) ve Keays, Harris, Lucyshyn, MacIntyre (2008) yaptığı araştırmalarda ise pilates egzersizlerinin ağrıları azalttığı, uyku bozukluklarında ve alt (ayaklar) ve üst (el ve omuz) eklemlerinin hareketliliğini olumlu etkilediği hakkında sonuçlara varmıştır.

Platesin kasların kuvvet ve dayanaklığına ve vücut esnekliğine olumlu etkisi literatür ile desteklenmektedir (Mitchell, 1990).

Laroche, Knight, Dickie, Lussier ve Roy (2007), Trombly (2004) yaptıkları araştırmalar sonucu pilatesin her hangi bir dış etkiye karşı insanın tepki süresini olumlu yönde etkilediği; Kaesler Mellifont, Kelly, Taaffe (2001) ise, pilatesin duruş üzerindeki faydasını göstermişlerdir. Carter Khan, Petit, Heinonen, Waterman, Donaldson (2001) 10 haftalık pilates egzersizlerinin kadınlarda osteoporoz hastalığı olan oluşma riskini azalttığını; Sekendiz, Altun, Korkusuz, Akın, (2007) pilates egzersizlerinin oturarak vakit geçiren kadınların abdominal bölge etrafı ve bel kaslarının kuvvetlenmesine ve vücudun esnekliğinin artırılmasına etkisini göstermiştir.

Pilates egzersizlerinin kemiklerin mineral sıklığına ve kemik kitlesine olumlu etkisi Karacan, Selim, ve Tüzün, (2004) ve Chow, Harrison ve Notarius (1987) tarafından da incelenmiştir.

Pilates egzersizlerinin 65 yaş ve üzeri kadınların duruş, tepki süresi, kas kuvveti, düşme sayı ve fizyolojik parametrelere etkisi Babayigit (2009) tarafından doktora tezinde kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. 12 hafta süresince haftada 60 dakika yapılan pilates egzersizleri dinamik balans, esneklik, tepki süresi, kas kuvveti, kemiklerde mineral yoğunluğunu, yaşam kalitesini arttırmasına ve yaşlı kadınların düşme sayısının azalmasına neden olmuştur. Ayrıca balans, kas kuvveti, tepki süresi ve kaygı arasında da ilişkinin olabileceğini göstermiştir.

Yukarıda bulunan literatür taraması gösteriyor ki, pilatesin öğrencilerin akademik motivasyon, dikkat, sınav kaygı düzeyi ve eğitim başarısına etkisi üzerinde

ulusal ve uluslararası çalışmalar çok az sayıdadır ve konuyla ilgili yeterince çalışma bulunmamaktadır (Arián, Míriam, José, Jessenia, Gerardo, 2012).

1. 9 Motivasyonun Başarıya Etkisi ile İlgili Araştırmalar

Akademik motivasyon ile ilgili çalışmalar önem taşımaktadır. Bu konuda Eryılmaz (2009), öğrencilerin aktif ders çalışmalarını etkileyecek etmenleri tespit etmek için bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlik döneminde olan öğrencilerin aktif ders çalışmaları zamana ve içgüdüsel davranışlara bağlıdır. Öğrenmenin ve okul başarısının artmasında güdüler önem taşımaktadır . Pintrich'in (2003) yaptığı araştırma göstermiştir ki, yeterli güdülenen kişilerin öğrenme kapasiteleri artmaktadır. Aynı zamanda kişinin güdülenme oranı arttıkça, eğitim ortamında olumlu etkinin arttığı görülmüştür (Eccles, Wigfield ve Schiefele, 1998).

Nadia Ayub (2010) içsel ve dışsal motivasyon ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu içsel ve dışsal motivasyonların akademik başarıya etkisi konusunda farklı sonuçlar bulmuştur. İki yüz öğrenci üzerinde yapılan analiz, içsel ve dışsal motivasyon ile akademik başarı arasında pozitif korelasyon ($r=0,563$) ve cinsiyete göre fark ($t=4,324$, $p<0.5$) bulunmuştur.

Öğrencilerde motivasyonun matematik ders sonucuna etkisi t-testi ve ANOVA testi uygulamasıyla incelenmiştir (Adedeji, 2007). Dört yüz elli (450) öğrenci üzerinde yapılan araştırmada matematikten zayıf olan öğrencilerin akademik başarısının öğrenci kimliği, öğrencinin özgüveni, öğretmenin kalitesi, motivasyon düşüklüğü, eğitim teknolojisi imkanlarının yetersizliği gibi faktörlerle ilgili olduğu gösterilmiştir.

Yukarıdaki analize göre akademik başarı bir çok psikolojik ve kişisel faktörden etkilenmektedir.

Motivasyon ile öğrencinin akademik başarısı arasındaki ilişki, Tahran Üniversitesinde de araştırılmıştır (Kourosh, Shahrzad, Hamzeh, ve Hadi, 2011). Araştırmada 43 maddeden oluşturulmuş okul motivasyon envanteri (Inventory of School Motivation-ISM) kullanılmıştır. İran için ISM'in geçerliliği Cronbach değeri $\alpha=0.67-0.82$ bulunmuştur. Araştırma sonucunda motivasyon ile akademik başarı arasında olumlu ilişki bulunmuştur.

Almanya'nın Heidelberg Üniversitesi'nde (Steinmayr, 2007) farklı motivasyon kavramlarına (içsel ve dışsal) göre öğrencilerin akademik başarısının önceden tahmin edilmesinin mümkün olduğu ispatlanmıştır.

Motivasyonun akademik başarıya etkisinin öğrencilerin bireysel veya grup şeklinde eğitim alması ile de ilişkisi vardır (Cirila ve Melita, 2007). Makalede Öğrenim İçin Motivasyon Stratejisi Anketi (Motivation Strategy For Learning Qustionnarie-MSLQ) kullanılarak yapılan araştırmada da bireysel hazırlığı düşük ve yüksek olan gruplarda içsel ve dışsal motivasyon seviyesinin farklı olması ve onların akademik başarıyı farklı etkilediği anlaşılmıştır.

Meslek ve alan seçiminde motivasyon ölçeğinin (Mayr, 1998) Türkiye'de geçerliliği ve güvenilirliği Atav, Altunoğlu (2003) tarafından araştırılmıştır. Faktör analizi sonucunda orijinal ölçeğin küçük değişikliklerle Türkiye'de uygulanabileceği ortaya konmuştur.

Başkent Üniversitesi'nde Eryılmaz ve Ercan (2004), ergenlerin ders çalışmasını motivasyonunu değerlendiren bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Çalışmaya 14-17 yaş arasındaki 294 lise öğrencisi katılmıştır. Faktör analizi ve güvenirlik analizleri sonucunda varyansı %0,52 olan 3 boyutlu (içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk) 13 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik değerleri tatminkar düzeyde bulunmuştur.

1. 10 Dikkatin Akademik Başarıya Etkisi İle İlgili Araştırmalar

Advocat, Guidry ve Martino (2008), 1500 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucunda dikkatin akademik başarıyı etkilediğini göstermiştir. Bir çok araştırmada da yaşam tarzının ve uyku kalitesinin dikkati etkilediği ortaya çıkmıştır (Taras, Potts-Datema, 2005).

Noland, Price, Drake, Telljohann (2009), öğrencilerin stres oranının da dikkati etkileyen faktörler arasında olduğunu göstermişler (Braunstein-Bercovitz, 2003). Uykunun dikkat üzerinde etkisini inceleyen meta analiz sonucunda optimal olmayan uykunun (kısa, düzensiz, yetersiz) öğrencilerin dikkatinin azalmasına ve akademik başarısının düşmesine yol açtığı sonucuna varılmıştır (Taras, Portts-Datema, 2005).

Üniversite öğrencileri seçici dikkatin azalmasına neden olan bir çok uyarıcıya maruz kalmaktadırlar. Araştırmalar gösteriyor ki, öğrenciler çalışırken konsantre olmak için bir takım yasadışı ilaçlara da başvurmaktadırlar (DeSantis, Webb ve Noar, 2008).

Noland (2009) tarafından yapılmış literatür taramasında kafein ve alkol tüketiminin ve bedensel egzersizlerin yapılmaması, uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Uyku kalitesinin düşük olması genel not ortalamasının düşmesine neden olmaktadır.

Brown Üniversitesi'nde öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalara göre 6,5 saatdan az uyuyan öğrencilerde dikkat yetersizliği belirtileri görülmeye başlamaktadır.

Dikkati olumsuz etkileyen diğer bir faktör de strestir. Seçici dikkat ile stres arasında ilişkilerin araştırılması gösteriyor ki, stres seviyesinin dikkati olumlu veya olumsuz yönde etkilemesi mümkündür. (Braunstein-Bercovitz, 2003). Bu bakımdan stresin kontrol altına alınması çok önemlidir.

Dikkati olumsuz etkileyen diğer bir faktör de madde bağımlılığıdır. Alkolün zihinsel süreçleri önemli derecede olumsuz etkilediği konusunda pek çok yayın vardır. Parson ve Nixon (1998) tarafından yapılmış literatür incelemelerinde alkol tüketiminin insanın zihinsel işlevlerini düşürdüğü ispatlanmıştır.

Düşünce, algılama ve kavrama gibi zihinsel yetileri başka uyarıları dışlayarak yalnızca belirli uyarılar üzerinde yoğunlaştırma gücüne dikkat denir. Dikkat, bir şeyi öğrenmek, anlamak veya kavramak amacıyla gösterilen zihinsel çabadır. Dikkat olmadan öğrenme olamaz. Dikkatini toplamadan yeni bir bilgiyi öğrenmek, bir eylemi gerçekleştirmek ya da verimli biçimde çalışmak mümkün değildir. Dikkat eksikliği kişide çalışmaya karşı bir isteksizlik, ilgisizlik ve bıkkınlık duygusunun ortaya çıkmasına da neden olur.

1. 11 Kaygının Akademik Başarıya Etkisi İle İlgili Araştırmalar

Akademik başarı denildiğinde öğrencilerinin eğitim kurumlarında (okul, kolej, üniversite vb) derslerde, laboratuvarlarda, projelerdeki başarısı düşünülmektedir. Akademik başarı genel olarak sınav sonuçları, not ortalamaları ve jüri değerlendirme sonuçları ile ölçülür. Ancak genel olarak ayrı ayrı konularda başarı testleri, zeka

değerlendirme testleri mevcut olsa da, genel olarak akademik başarıyı tespit etmek için evrensel bir test yoktur (Ward, Stoker, Murray-Ward, 1996).

Performans veya başarı, öğrencinin zekası, bilinci, duygusallığı, motivasyonu, kaygı düzeyi, optimizmi, iletişimi ve diğer faktörlere bağlıdır (Goleman, 1996). Eğitim programlarında ders içeriklerinin yapısı, akademisyenlerin tecrübesi ve beceriyi, öğrencilerin yaşam durumu, gelecek kariyer hakkındaki düşünceleri ve imkanları, çalışma şartları doğrudan veya dolaylı yolla öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörlerdir.

Uzmanlar orta düzeydeki kaygının insanı harekete geçirdiğini, karar vermeyi kolaylaştırdığını ve tüm enerjisini bu yönde kullanmayı sağladığını ileri sürmektedirler. Genel olarak kaygı aşırı olmadığı sürece başarı düzeyi artar. Fakat kaygı belirli bir düzeyin üzerine çıktığında o zaman kaygı insanın fiziksel ve ruhsal durumunu negatif etkilemiş olur. Bu zaman insan sıkıntıya girer, huzursuz ve tedirgin olur (Taruna ve Shena, 2013).

Uzun süren eğitim, heyecan hissi, aileden ayrı yaşam, öğrencinin kültür özelliği, ekonomik problemler, katı otoriterlik ortamı öğrencinin kaygı düzeyini olumsuz etkileyen faktörlerdir (Foster ve Spencer, 2003). Ailevi stresler, fiziksel istismar, hastalıklar, alkol ve diğer maddelere bağımlılık öğrenci kaygısını olumsuz etkilemektedir. Kaygı insanın ruhsal durumunu etkilemekte ve kişinin gelişmesi için büyük bir engel oluşturmaktadır. Kaygı, endişedir ve kişinin fizyolojik ve psikolojik durumunu önemli bir şekilde etkiler. Kaygı kişinin duygusal, ruhsal, davranışsal ve bedensel gibi komponentlerle karakterize olmasıdır (Davidson, 2008).

Tıp ve mühendislik öğrencileri üzerinde konuyla ilgili yapılan araştırmalar gösteriyor ki öğrencilerin kaygı seviyesi sadece öğrencilerin fizyolojik ve ruhsal yapısı gibi öznel faktörler değil, derslerin ağırlığı (zorluluğu), hocaların davranışı (himayesizlik veya otoriterlik), aile faktörleri ve diğer faktörlere bağlıdır.

Hindistan'ın Manipal Üniversitesinde (Indoo, 2013) 346 öğrenci üzerinde CAT (Comperence Anxiety Test) testini (Sinha, 2007) uygulayarak yapılan incelemelerde Tıp ve Mühendislik Programları gibi dersleri ağır olan fakültelerde öğrencilerin kaygı

düzeyinin daha yüksek seviyede olduğu ve kaygının akademik başarıyı olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır.

Erkek öğrencilerin temel bilimler ve matematiği, kız öğrencilerin ise dil ve sosyal bilimleri daha iyi anladıkları bilinir (Beilock, Gunderson, Ramirezve Levine, 2010). Chander (2006) 10.sınıf erkek öğrencileri ile kız öğrenciler arasındaki kaygı düzeyi farkı, 6. Sınıf erkek ve kız öğrencileri arasındaki kaygı düzeyi farkından daha azdır. Yapılan pek çok araştırma sonucunda (Rodar-Luna , 2008; DeCezare, 2007; Abdl-Khalek, 2004) cinsiyete göre kaygı düzeyinin büyük ölçüde farklı olduğu anlaşılsada, Fiore (2003), Baloglu (2003) erkek ve kız öğrenciler arasındaki kaygı düzeyinin çok farklı olmadığını ortaya koymuşlardır.

Kaygı, lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin başarı düzeyini ve not ortalamalarını (GPA) farklı düzeyde etkilemektedir (Chapell, Blanding, Silverstein, Takahashi, Newman, Gubi, Mccann, 2009). Düşük kaygı düzeyi olan yüksek lisans kız öğrencileriyle yüksek kaygı olan kız öğrenciler kıyaslandığında not ortalamalarının sonuçlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Yüksek lisans eğitimi alan erkek öğrencilerin düşük ve yüksek kaygı düzeyi sonuçlarının ise not ortalamalarını büyük ölçüde etkilemediği tespit edilmiştir. Genel olarak lisans eğitimi alan kız öğrenciler, erkek lisans öğrencileriyle kıyaslandığında kız öğrencilerin kaygı düzeyi ve not ortalamalarının yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Yukarıda verilen literatür taramasına göre, kaygının gençler üzerinde psikolojik ve fizyolojik etkileri konusunda çok araştırma olmasına rağmen, kaygının akademik başarı üzerindeki etkisi yeterince araştırılmamıştır.

Eğer kaygı çok yoğun ve baskın olursa kaygı bozukluğu ve hastalıklar oluşması mümkündür (Miller ve Reynolds, 2012). Genel olarak kaygı, düşük olduğunda insanın başarı düzeyi artar. Buna göre kaygı bir sınır değerinin üzerine çıkmamalıdır. Aksi bir durumda, kaygı insanın fizyolojik ve psikolojik durumunu olumsuz etkileyerek sıkıntı, huzursuzluk ve yetersizlik durumlarına yol açar.

Yurtdışında yapılan araştırmalar kaygının, motivasyonun ve dikkatin akademik başarı üzerindeki önemini vurgularken, pilatesin bu dört faktör üzerindeki etkisini ölçecek araştırmalar yetersiz bulunmaktadır.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELLERİ

Bu bölümde, araştırmayı destekleyen kuramlar yer almaktadır.

2. 1 Pilates'in Tarihçesi

Pilates tekniğine ismini veren Joseph Pilates, 1880'de Almanya'nın Düsseldorf kentinde dünyaya geldi. Kontrolöji adı verdiği bu tekniğe, bedeni kontrol etme sanatı da diyebiliriz (İsacowitz, 2014).

Joseph Pilates'in bedensel çalışmalara önem vermesinin sebebi, doğuştan itibaren sağlık sorunlarının olmasıydı. İyi bir gözlemci olması onun bu metodu geliştirmesinde rol oynamıştır.

1912'de Pilates, sirk aktörü olarak, bir Yunan oyununu canlandırmak üzere İngiltere'ye seyahat etti. Birinci Dünya Savaşı çıktığı zaman, diğer Alman vatandaşlarıyla birlikte, Man adasında bir kampa götürüldü. Orada bulunurken, fiziksel egzersiz programını öğretmeye ve bu konuda pratiklerini geliştirmeye başlamıştı. Bu süreçte engelli ve hasta insanların iyileştirilmesine yönelik bazı aparatlar ve araçlar geliştirdi.

Sonrasında memleketine dönerek yaralı askerlere kontrolöji metodunu uygulamıştır ve neticesinde başarı elde etmiştir. 1926 senesinde Amerika'ya gitmeye karar vermiştir. Birleşik Devletlere giderken Joseph, Clara ile tanışır ve kısa zaman içerisinde evlenirler. Clara onun yöntemini geliştirmesinde ve öğretmesinde çok büyük rol oynamıştır.

1926 yılında New York şehrinde ilk Pilates stüdyolarını kurarlar. Bu stüdyo bir anda çok geniş bir kitleye hitap etmeye başlar. Bu kitlenin arasında devlet ileri gelenleri, sirk dansçıları, jimnastikçiler ve atletler de vardır. 21. yüzyılda hala gözde olan pilates, Madonna, Hugh Grant, Britney Spears, Julia Roberts gibi ünlüler tarafından benimsemiştir.

Pilates, çalışmalarının her okulda ve eğitim kurumunda öğretildiğini düşlerdi. Çocukların beden bilgisi almaları gerektiğini düşünürdü ve bu bilginin basit ve ulaşılabilir olması gerektiğine inanırdı. Hareketin basitliğini ve doğanın hem insan hem

de hayvan bedeni tasarımını yücelten bir bakışı vardı. Pilates üzerine yazılmış ilk makalelerin çoğu, onun hayvanlara ve hayvanımsı hareketlere olan tutkusunu belirtmektedir. Bu zaten bazı egzersizlere verdiği isimlerden de kolayca anlaşılabilir.

Pilates metodlar için çeşitli ekipmanlar ve hareketler geliştirmiştir. Joseph'e göre, sağlıklı vücut sağlıklı zihinle gerçekleşir. Geliştirdiği ekipmanlar bütün bedene hizmet edecek şekilde tasarlanmıştır. Bu ekipmanlar sayesinde vücudun direnci, dengesi, ve esnekliği artmaktadır.

Joseph Pilates, sağlıklı yaşama bakış açısıyla, egzersizleri yaratma tarzıyla, egzersiz ekipmanları icat etmesi ve günlük ev yaşamına bu ekipmanı entegre etmesiyle zamanının ötesinde düşünebilen bir adamdı. Wunda sandalyesini yaratmasıyla muhtemelen ilk ev jimnastiği kavramını ortaya koyan kişi oldu. Bu sandalye aynı zamanda ev eşyası olarak da kullanılabilir. New York'taki dairelerinde bulunan ekipmanlarıyla Joseph Pilates ve eşi Clara'nın birlikte görüldüğü fotoğraf, Pilates'in sunumlarının bir gösterinin çok ötesinde olduğunu gösteriyor. Bu düşüncüyü Pilates'in sistemini tanıttığı çok ender bir kısa film desteklemektedir. Bu filmde kişisel sağlık ipuçları da bulunmaktadır. film, biraz rehber, biraz reklam, biraz da bilgilendirme özellikleri taşımaktadır. Bu filmde de Pilates'in sadece sağlık ve spora bakış açısının değil aynı zamanda pazarlamacılık becerilerinin de zamanının önünde olduğu anlaşılabilir.

Joseph Pilates, egzersizlerini şöyle tanımlamıştı: "Sadece üç derste farkı hissedecek, on derste farkı göreceksin ve 20 derste tamamen farklı bir vücuda sahip olacaksınız". Joseph Pilates, yaşamı boyunca 500 civarında egzersiz geliştirmiş ve iki kitap yazmıştı: "Return to Life through Contrology and Your Health" (1934); "A Corrective System of Exercising that Revolutionizes the Entire Field of Physical Education" (1945).

Joseph Pilates, 87 yaşında vefat ettiğinde, gerisinde sağlıklı bedene sahip olan yüzlerce insan bırakmıştır. Ölümünden yıllar sonra, çalışmaları spor dünyasında bir devrim yaratmıştır ve vücut gelişim alanının gelişmesine büyük katkı sağlamıştır.

2. 1 Pilates Metodunun Temel İlkeleri

Pilates yoganın zihinsel odaklanma ve nefes alma özelliklerinin dinamik ve fiziksel hareketlerle sentezidir (Undago, 2002). Vücut-zihin yaklaşımı pilatesin 6 temel prensipini oluşturmaktadır Adams, Quin, 2007):

- **Kontrol:** Çalışma süresince zihinle bedeni kontrol etmektedir. Kişi egzersiz süresince hareketlerini kontrollü bir şekilde yapmalıdır.
- **Nefes:** Pilateste kullanılan lateral nefes egzersizlerle uyum içinde olmalıdır. Harekete göre nefes biçimi şekillenmektedir.
- **Merkezleme:** Pilates metodunda merkez karın bölgesi ve leğen kemiğidir. egzersizler bu iki bölgeye odaklanarak yapılmalıdır.
- **Akıcılık:** Hareketlerin kendi içinde ve nefesle akıcı olmaları gerekiyor.
- **Dakiklik:** Hareketin başlangıcı ve bitişi vardır. Bu nedenle hareket baştan sona kadar kesin bir şekilde yapılmalıdır.
- **Konsantrasyon:** Zihnimize bedenimize odaklanmamız lazım. Odaklanmak hem bedenin tepkisini farketmemizi sağlayacaktır, hem de zor hareketi yapabilme kapasitemizi arttıracaktır.

2. 1. 2 Pilates'te Nefesin Önemi

Nefes kullanımı ve nefes döngüsüne yapılan vurgu, Pilates yönteminin önemli birer unsurudur. Aynı zamanda, nefesin gerilim ve kafa karışıklığı yaratacak şekilde amaca aykırı olmaması gerektiği de unutulmamalıdır. Nefes, aşağıdaki faydaları sağlayabilir:

- Kana oksijen verir ve bedeni hücresel düzeyde besler.
- Dolaşımı geliştirir.
- Zihni ve bedeni sakinleştirir.
- Konsantrasyonu destekler.
- Hareketler için uygun kasları harekete geçirir ritim katar.
- Kaygıyı azaltır.

Pilates yönteminde, kaburgaların lateral genişlemesini vurgulanmaya çalışır. Buna “ lateral nefes” veya “kaburga içi nefes” adı verilir. Bu nefes yöntemini kullanmaktaki amaçlardan biri, egzersizleri yaparken özellikle önem kazanan, karnın kasılmasını kolaylaştırmak ve korumaktır. Diyafram nefesinin kendine özgü niteliğinden dolayı, karın kaslarının nefes alma sırasında gevşemesi gerekir. Karın duvarını içe doğru çekilmiş şekilde tutmak için, karın duvarının tutarlı içe çekilişiyle birlikte, lateral nefes vurgulanır. Bu, diyafram yönteminin olumsuz olduğu anlamına gelmez; asıl nokta, bu yöntem dahil olmak üzere, bazı fiziksel aktiviteler sırasında, lateral nefesin tercih edilmesidir (Alper, 2010).

2. 1. 3 Fiziksel Egzersizlerin Türleri ve Karşılıklı Analizi. Neden Pilates?

a) Klasik Fiziksel Egzersizler ve Aerobik

Sürekli kardiyo ve ağırlık çalışmaları tutkunu olarak yaşayıp, hiç esneme egzersizleri yapmayan kişilerin vücutlarındaki güçlü kaslar daha da güçlü hale gelirken, zayıf kaslar ise gelişemez ve vücut giderek esnekliğini kaybetmeye başlar. Yapılan yoğun sportif faaliyetler bırakıldığında ise, zayıf kaslar eriyerek yağa dönüşür ve hem kötü bir görünüm, hem de sağlıksız bir durum meydana gelir. Vücut pozisyonuna göre aerobik egzersizler sırasında kişi, dik ve ayaküstü dans esaslı müzik eşliğinde yana, arkaya veya ileri hareketler yapar.

Aerobik egzersizlerinin kalp damar sistemi için büyük önemi vardır. Nefes ve kalp atış hızı artar.

a) Yoga ve Pilates.

Yoga da pilates de günümüzde hem son derece popüler, hem de birbiriyle benzerliğiyle tanınan metotlar olmasına karşın, aslında temelleri ve felsefeleri birbirinden daha farklıdır.

Pilatesteki birçok hareket yogadaki hareketlere benzer. Joseph Pilates diğer birçok egzersizler kadar yoga da çalıştığından dolayı pilatesi yogadan da faydalanarak geliştirmiştir. Pilates yogadan en iyi şeyleri ödünç almış fakat, diğer birçoğunu da sadece yogada bırakmıştır.

Pilates ve yoga zihinsel konsantrasyona odaklanmak için nefes almayı kullanır. Her ikisinin de zihin-beden bağlantısı güçlü ve uzun kaslara dayalı egzersizler olmaları açısından benzerdirler. Farklılık olarak, pilates kesinlikle insan vücudunun fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönlerini arttırmak ve dengelemek için mantıksal bir egzersiz sistemi olarak geliştirilmiştir. Diğer bir deyişle, pilates kesin bir oturuş veya duruş değildir – pilates hareketle ilgilidir.

Pilates ve yoga'nın bedenimize sağladığı yararlarından bazılarını saymak gerekirse, stres seviyesini azalttığı, konsantrasyon gücünü arttırdığı, kronik ağrı şiddetini hafiflettiği, doğru nefesi öğretmekle vücuttaki oksijen seviyesini arttırdığı, vücuda esneklik ve elastikiyet kazandırdığı, fazla kiloları vermeyi kolaylaştırdığı, dolaşımı düzenlediği, kardiyovasküler hastalıklara karşı koruduğu (kalp krizi, yüksek tansiyon, kalp yetmezliği vb.) ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği bilinmektedir. Ruh-zihin-beden birlikteliği, her üç unsurun da birbiriyle uyumunu sağlayarak hepsinin birden gelişimini sağlamaktadır. Çünkü bu unsurlardan birinin geri kalması, diğerlerinin de yeterince gelişmemesi anlamına gelmektedir.

Pilates, daha çok fiziksel olarak beden üzerinde zihinsel kontrol yaparken , yoga hem fiziksel hem ruhsal, hem de zihin kontrolü sağlar. Pilates ve yoga, vücudu eğiten ve canlandıran felsefeler olmasına karşın, ikisi de temel bir spor branşı olarak kabul edilmez. Çünkü, her iki sistem de sadece vücudu eğitmekten çok daha fazlasını yaparlar. Pilates ve yoga; ağırlık, boks vs.. gibi agresif sporların aksine hem zayıf kasları güçlendirir, hem de direnci ve esnekliğini artırır. Aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirir, pilates bırakıldıktan sonra bile uzun süre vücut şeklini korur. Pilatesin yararları bununla bitmez (Pilates ve Yoga, 2014).

Pilates ile yogayı fiziksel faydaları açısından kıyasladığımızda ise pilatesin sırt ve karın kaslarına daha çok odaklanarak, bu kasları daha fazla güçlendirdiği, özellikle sırt ve bel ağrılarına karşı daha faydalı sonuçlar elde edildiği söylenmektedir. Örneğin trafik kazası ya da buna benzer travmalardan sonra görülen fizyoterapi seanslarıyla kişinin hareket kapasitesi artırılabilir ve pilates sayesinde eski gücü ve esnekliği yerine getirilebilir. Bu nedenle fiziksel travmalardan sonra, eklem zedelenmelerinin ardından

ya da bağışıklık sistemini güçlendirmek için pilatesin yogaya göre daha etkili olabileceği düşünülmektedir (Shaffer, 2015).

Yoga egzersizleri ayakta durarak, oturarak, yatarak yoga matı üzerinde yapılır. Pilates egzersizleri ise düşük etkili egzersizler olup oturmuş ve yatar pozisyonlarda mat üzerinde yapılmaktadır.

Hindistan'da bundan 8000 yıl bundan önce doğduğu bilinen yoganın zaman içerisinde bir çok değişik türü geliştirilmiş (hatha yoga, ashtanga yoga, yin yoga vs..) olup, tüm dünyada en yaygın olarak uygulanan metod olduğu düşünülmektedir (Pilates ve Yoga, 2014)

Ek olarak, hem yoga hem de pilates, nefesi temel alan egzersizler olduğu halde, nefes almanın temeli ikisinde de oldukça farklıdır.

Yogada daha çok karın nefesi vurgulanır, doğrudan burundan nefes almayı ve nefes vermeyi öğretir, bu sinir sistemini sakinleştirmeye yardımcı olur. Pilates diyafram nefesini temel alır. Burundan nefes almayı ve ağızdan nefes vermeyi öğretir.

Yogada esas amac nefese bağlılıktır; pilates de ise esas iş, hareketlerin dakikliği ve bu hareketlerin koodinasyonunu nefesle sağlamaktır. Yogada omurga, kol ve bacak kasları güçlenir ve esneklikleri artar. Pilateste ise ilk olarak karın kasları, omurga, simetrik kaslar ve böylece de tüm kaslar gevşer. Bu özelliği sadece pilates sağlamaktadır.

Hız açısından yoga, pilatese göre çok daha statiktir. Çoğu yoga pozlarında birkaç nefes beklenir. Normal yoga dersleri 75-90 dakika arasında sürerken, pilates dersleri 45-55 dakikadır.

Peki ya "pilates mi yoga mı" sorusunu tekrar sorarsak? Bu soruyu bir pilates eğitmenine sorduğunuzda pilatesi tercih etmenizi, bir yoga eğitmenine sorduğunuzda ise yogayı tercih etmenizi tavsiye edecektir. Fakat, yukarıda da bahsedildiği gibi her iki yöntemin de hem kendine özgü farklılıkları hem de bir çok ortak yönü bulunmaktadır.

a) Tai-Chi (Taji-Quan)

Tai-Chi'de esas faktörler hareket ve nefestir. Bundan dolayı Tai-Chi bazen harekette meditasyon olarak da adlandırılır. (Tai Chi Theory, 2015). Tai-Chi'nin felsefesine göre;

bedende olan içsel enerji, 20'den fazla yol ile beden uzuvlarında dolaşmaktadır. Eger bu yollardan biri tıkalı olursa o zaman “hastalık” ortaya çıkar. Hareket ve nefesle bu tıkanıklıklar açılır. Diğer bir deyişle Tai-Chi içsel akupunkturdur.

Yoga ve pilates kasları kuvvetlendirir. Pilates egzersizleri çekirdeğe hedeflenir ve tüm kaslar kuvvetlenir. Yoga esnekliği artırır. Aerobik, kasları kuvvetlendirmek ve onların esnekliğini artırmak için düşünülmemiştir. Pilates egzersizlerinin özelliği ise kasların kuvvetlenmesi, uzaması, esnekliği ve elastikiyeti ile eklemlerin hareketliliğinin artmasıdır. Yoga stabilizeye, pilates stabilizeye ve harekete, Tai Chi ise hareketliliğe odaklanmadır.

b) Neden Pilates?

Klasik egzersizlerde zayıf kaslar zayıflama, güçlü kaslar güçlenme eğilimindedir. Bu da dengesiz kas yapısına, kronik bel ağrısı ve sakatlıklara yol açabilir. Pilateste kas yapısı bir bütün haline getirilir, sakatlanmaları zorlaşır. Vücuttaki bazı kasları geliştirip diğerlerini ihmal etmez. Pilates, bütün vücudu çalıştırmaktadır. Vücudun tam çalışması, nefes ve zihinle de integre olarak kişide benzeri olmayan bir yapı oluşturmaktadır.

Günümüzde, rutinleşmiş günlük yaşam hareketlerinin dışında aktif hareket etmeyen yani hareketsiz kalan kişi sayısı artmaktadır. Çalışma ortamında uzun süreli bilgisayar karşısında oturma, evde koltukta ve araba kullanırken oturma şeklimiz ile neredeyse her alanda iskelet yapımız bozulmaktadır. Uzun süre oturma omurgada ciddi hasarlara ve ağrılara sebep olur. Bu ciddi hasarlar da omurgamızda ilerleyen dönemlerde şekil bozukluğuna neden olmaktadır.

Kontrolöji tekniğın amacı, korse denilen bölgenin dengeli bir şekilde kuvvetlenmesi ve bu sayede omurganın güçlü hale gelmesidir.

Pilates kasların sadece kalınlığını değil uzunluğunda artırır ve sonuçta kaslar güçlenir, esnek olur ve böylece eklemlerin hareketliliği de artar. Kaslar daha uzun, daha kuvvetli ve daha ince oldukça kişinin duruşu ve dengesi iyileşir. Kaslardaki bu değişim vücuda bir denge kazandırır ve vücut bütünüünün bir uyum içinde çalışmasını sağlar.

Pilatesi her yaş ve cinsiyet için uygulamak mümkündür. Kişinin yeteneğine, yaşına, cinsiyetine ve özel ihtiyacına göre kolaylıkla adapte edilebilmektedir. Pilates enerjiyi artırır. Paradoksal görünse de pilates yapıldıkca kan dolaşımı etkili olarak artar,

nefes alma bir ritme kavuşur ve iyileşir, solunumun bu yeni dengesiyle kaslar daha fazla uyarılır ve kişi daha çok enerjik olur.

Vücutta, zihin ve duygunun bir arada integre olması, kan dolaşımını da artırdığı için beyne giden oksijen miktarını artırır, nörotransmitterleri (nöronlar arası iletişimi sağlayan kimyasal ve elektriksel uyarılar) güçlendirir ve onların sayısını artırır, beynin ürettiği nörotrofin ve serotonin artar duygudurum aktif hale gelir ve zihin tamamen açılır, bilişsel fonksiyonlarını artırır, işlev ve karar verme hızı artar.

Kontrolöji metodu insan vücuduna uygun şekilde tasarlanmıştır. Hareketlerin kesinliği, akıcılığı ve her bir hareketin bilinçli olması sonucunda bu metodu ayıracıklı kılmıştır. Bu metod sadece bedene değil aynı zamanda sağlıklı zihne hizmet etmektedir. Pilatese göre, sağlıklı vücudun sırrı sağlıklı zihindedir. Bedenin sağlıklı gelişmesi için zihnin de odak noktası kendinde olmalı, sağlıklı ve güçlü olması ve bir bütüne/bedenine ulaşabilmesi gereklidir. (Pilates, 2012).

Pilates metodunun verimi Pelvise (leğen kuşağı kemikleri) bağlıdır. Eğer Pelvis (leğen kuşağı kemikleri) yanlış hizalanmışsa, kinetik zincirin üst ve alt kısımlarındaki vücut parçalarının işlevini olumsuz yönde etkiler ve harekette verimsizliğe, kas dengesizliklerine ve vücut yapısında baskıya neden olur. Dengesizliklerin tespit edilmesi, vücudun hareketinin anlaşılması yolunda atılacak ilk adımdır. Bu dengesizliklere çare bulunması ise ikinci adımdır. Pilatesin kas ve sinir sisteminin yeniden eğitilmesindeki önemli rolü bu adımda ortaya çıkar. Pelvis etrafındaki kasların dengeli gelişimi, iyi hizalanmış bir pelvise ve ideal duruşa ulaşmak için büyük önem taşımaktadır.

2.2 Beden Psikoterapisi

Beden-zihin yaklaşımının psikolojik ve sosyolojik önemini göstermek için aşağıdaki yaklaşımlar hakkında bilgilerin verilmesi önem taşımaktadır. Beden psikoterapisi psikoterapinin temel ana dallarından biridir. Kökleri, Freud ve onun öğrencisi olan William Reich'in çalışmalarına dayanır. Nöropsikoloji, biyoloji, antropoloji, nörofizyoloji, gelişimsel psikoloji gibi disiplinlerin çalışmalarını kullanarak son 75 yılda gelişmiştir (Body Psychotherapy, 2015).

Bütün psikoterapik yaklaşımlarca kabul edilen beden-zihin fonksiyonel bütünlüğü doğrultusunda çalışmalarını şekillendiren beden yönelimli bir psikoterapidir. Bu noktada daha çok zihne odaklanan geleneksel psikoterapiden ayrılır.

Freud, ifade edilemeyen, bastırılan duygu, düşünce ve hislerin bedende gerginlik ve kilitlenmelere yol açabileceğini söyleyip bu problemi analitik ve zihin odaklı bir yaklaşımla ele alarak, çözüm yolları aramıştır (Staunton, 2002). Öğrencisi olan William Reich ise, beden ve zihnin bir bütün olduğu, aralarında hiyerarşik bir ilişki olmadığı gerçeğini gözönünde tutarak bedene odaklanmıştır. Başka bir deyişle bilinç ve bilinçaltına kimi zaman beden üzerinden de ulaşılabileceğini bu nedenle terapilere sadece zihnin değil beden de katılması gerektiğini söyler. Bu bağlamda da beden psikoterapisi dinamik bir yaklaşımdır. Terapi sırasında katılımcının sadece geçmiş deneyimleri ve hisleri hakkında düşünüp konuşarak rahatlaması sağlanmaz, problemlerin kaynağına sadece bu şekilde ulaşılmaya çalışılmaz. Radix eğitimi ile gevşeme, meditasyon, yoga, şıatsu masajı gibi bedeni ve zihni uyaran-rahatlatacak teknikler kullanılarak kişinin bilinçaltına ulaşılır, bedensel farkındalık artırılır, korku, öfke, endişe gibi duygular su yüzüne çıkartılır, bunlarla yüzleşilmesi sağlanır ve bu gibi duyguların bedende ne gibi etkileri olduğu deneyimlenir.

Beden psikoterapisinin depresyon, panik atak, cinsel bozukluklar, madde bağımlılığı (alkol, uyuşturucu), yeme bozuklukları gibi rahatsızlıkların yanı sıra psikolojik denge bozuklukları, borderline bozukluklar, ve psikotik hastalıkların tedavisinde de oldukça etkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

2.3 Psikoterapide Radix Yaklaşımı

Psikoterapide Radix yaklaşımı Reich ve Charles R. Kelley'nin çalışmalarından (Psikoterapide radix, n.d.) türeyen üçüncü kuşak bir terapidir. Bioenerji, Hakomi, ve Core Energetics gibi diğer beden yönelimli psikoterapilerde olduğu gibi zihin-beden birliği ilkesini beden (somatic), duygu, ve bilişsel konuların da katkısıyla bütüncül bir yaklaşımla uygulayarak bireysel gelişim ve değişimi etkiler. Radix yaklaşımı, beden psikoterapisinde olduğu gibi çok çeşitli metod ve teknikler kullanarak özellikle korku, öfke, ve acı gibi engellenmiş duygulara odaklanır.

Radix çalışmalarıyla derindeki duyguları ifade etme ve hissetme imkanı artar. Bu da baskıcı eğitim olmaksızın kişiliğin büyümesi ve gelişmesi anlamına gelir. Radix yönelimli beden psikoterapisi çalışmaları, beden üzerinde ve beden ile çalışmadır. Radix'in latince kökeni, kaynak, ve yaşama gücüdür ve Charles R. Kelly yaşama gücünü nabız olarak adlandırır.

Kullanılan başlıca teknik yoğun duygusal ifade anlamına gelen 'intensife' tekniğidir. Beden üzerinde sekiz bölümden oluşan yapısal bir çalışma metodu uygulanır. Bu bölümler; "ocular" (Göze ilişkin), "oral" (Ağıza ilişkin), "cervical" (Boyuna ilişkin), "thoracic" (Göğüse ilişkin), "abdominal" (karına ilişkin), "diaphragm" (Diyafram), "pelvic", "el" ve "ayak" başlıklı çalışmalardır.

Çalışma ilerledikçe katılımcılar endişe, depresyon, travma gibi problemlerini çözer, genellikle de daha canlı ve biricikliği deneyimlemeye başlarlar. Radix yaklaşımı her katılımcının gereksinimine göre değişik şekillerde uygulansa da, tüm çalışmalar zihin-beden birliği, topraklama, ortalama, ego güçlendirme, nabız, şarj, deşarj, samimilik, memnuniyet, seçim, ve farkındalık gibi ortak konulara sahiptir.

2. 4 Gestalt Terapisi

Fritz'in analistlerinden birisi olan W.Reich de, ortodoks yaklaşımının genel ilkelerine ve tekniklerine karşı çıkarak oldukça aktif ve radikal bir yaklaşımı uygulamış ve bu farklı düşünce ve uygulamalarını *Character as a Deference Mechanism* (Bir Savunma Mekanizması Olarak Kişilik) adlı kitabında yayınlamıştır. Reich, anlatılan anılarla çalışmak yerine bedenin kendisine odaklanmayı tercih etmiştir. Bu uygulamasını da, insanların yalnızca duygusal anılarını ve bu anılarına ilişkin savunmaları taşımakla kalmayıp aynı zamanda bunları kaslarında ve iç organlarında da taşımaya devam ettikleri şeklindeki gözlemlerine dayandırmıştır. Kişiliğin çevreye karşı bir savunma olarak geliştiğini ve yaşanan fizyolojik gerilimlerin bedende yansıdığını kabul ettiğinden, beden silahı (body armor) kavramını ortaya atmıştır (Dave, 2010).

Fritz, Reich ile olan yaşantılarından etkilenerek, çözülmemiş duygusal çatışmaların bir sonucu olarak ortaya çıkan bazı ağır sorunlarda çatışmanın iskelet ve kas yapısında belirgin olarak gözlenebildiğine odaklanmıştır. Burada Reich'in nevrotik

karakterdeki fizyolojik gerilimlere odaklanmasına ek olarak psikolojik olanlar da eklenmiştir. Örneğin, bir travmatik yaşantı çözünlenmemiş ise birey bunu bedeninde fizyolojik bir enerji yükü olarak taşımaya devam ettiğinden, tedavide de bu enerjinin açığa çıkarılmasına odaklanmaktadır. Birikmiş enerji, bireyin psikolojik olarak bütünleşmesini engellediğinden, bedeninde hissettiklerine odaklaşarak biriktirdiği enerjisini dışarıya vurması amaçlanmaktadır. Reich'in beden silahı kavramı, Gestalt'da da yer almakla birlikte bunun uygulamada kullanılışı biraz farklılaşmış ve bazılarınca beden terapisi olarak da adlandırılan bir alt uzmanlık alanına dönüşmüştür. Bedenin nasıl kullanıldığı, nasıl gerginleştiği ve bu gibi değişmelerini farketmesi üzerinde durulmuştur.

Gestalt'da beden terapisi anlayışının oluşmasında Laura'nın da etkisi olduğu bilinmektedir. Laura, kesim noktası bel olarak düşünüldüğünde, tüm bedeni alt kısmını mı yoksa üst kısmını mı taşıdığı ve bunlardan hangisinin önde veya arkada olduğuna odaklanmıştır. Çevresel destek ve kendi kendine destek kavramları üzerinde yoğunlaşan ve tüm uygulamalarında danışanın çevresel desteği kullanarak kendi kendine desteği nasıl sağladığına dikkati çeken Laura, bunu daha çok bedene odaklanarak gerçekleştirmiştir (Dave, 2010).

2. 5 Pozitif Psikoterapi Yaklaşımı

Bu yaklaşım, problemlerin olumlu taraflarına yönelen, insacı- psikodinamik ve davranışçı terapisinin bir birleşimi olan kültürlerarası disiplindir (Peseschkian, 1987). Bu yaklaşım Almanya'da Prof. Nossrat Pseshikian ve arkadaşları tarafından 1960'lardan itibaren ortaya konulmuştur.

Prof. Dr. Peseschkian tıp öğrenimini Almanya'da görmüş buraya yerleşerek aktivitelerini ve çalışmalarını burada devam ettirmiştir. İran'dan Almanya'ya geçiş onun hayatında büyük değişiklikler yaratmıştır. Farklı kültürlerin birleşiminden zenginliğin doğacağına ve insan hayatının verimli hale gelmesi için, buna uygun kuram geliştirmeyi hedeflemiştir.

Bu yaklaşım dört farklı yaklaşımın etkilerinden doğan bütünsel bir yaklaşımdır. Bu dört ara unsur şunlardır: Davranışçı yaklaşım, kültürel terapi yaklaşımı, varoluşçu

yaklaşım ve humanistik yaklaşım. Bunların harmanlanıp, birleştirilmesi Pozitif Psikoterapiyi orataya koyar. Pozitif Psikoterapi yaklaşımı kişinin kaliteli gelişmesini ve yaşamını sağlamak için uygun olan terapötik yolların seçilebilmesi sonucunda iyi bir temel ortaya koymaktadır.

İnsanoğlunun 4 temel kapasiteyle gelişebileceğini savunan ve ona pozitif bir perspektiften yaklaşan pozitif psikoterapideki temel öge, fiziksel, zihinsel, sosyal ve manevi unsurlardır. Ruhsal olumsuzluklar ve bozukluklar bu terapide olumlu ve yeni bir şekilde yorumlanır. Hastalığın belirtileri, kişinin hayatında yarattığı zorlukların dışında kişiye yararı nedir sorusunun cevabı araştırılır.

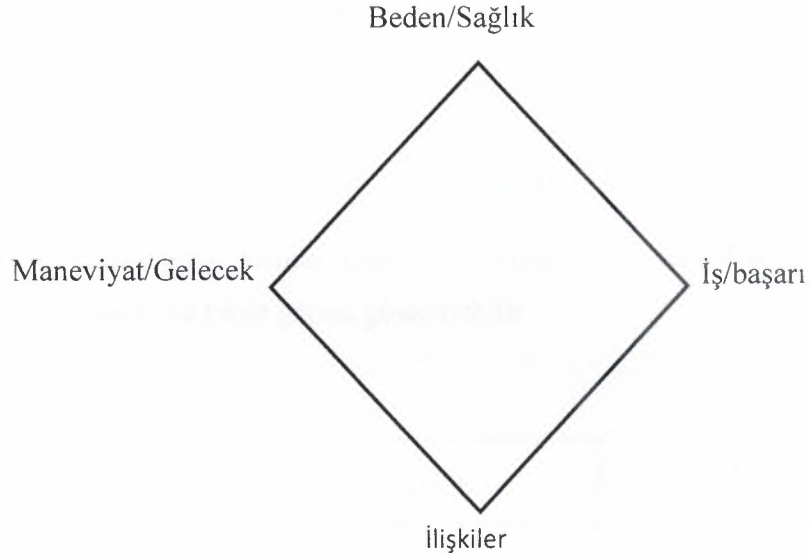
Bu yaklaşımda esas hedef kişinin kapasitesini geliştirmesine ve gündelik yaşamda denge sağlamasına katkı koyup yardım etmektir. Psikoterapi yoluyla terapi alan kişi süreçten geçtikten sonra kendi kendine yardım süreçlerini kullanma hakkında cesaretlendirilir. Bunun sonucunda kişi artık kendinin danışmanıdır ve terapistidir çünkü, o artık kendi kendisine uygulayabileceklerinin farkındalığına varmıştır.

Terapi yapan kişi ve danışan kişi tarafından kolay anlaşılabilen ifadelerden (temel kavramlar, söyleyişler, öyküler) oluştuğundan kendine has bir disiplin ve anlayışa sahiptir. Danışan ve terapist arasında aracı olarak kullanılan öyküler, ata sözleri ve örnekler gibi bilgeliklerden oluşur. Bunlar genel olarak çatışma çözümlemede ve gelecekteki olaylara tepki belirlemede yardımcı olarak kullanılır.

Bilimsel araştırmalarla etkinliğinin gösterilmiş olması ve sistemli bir eğitim programı bulunması nedeniyle Avrupa Psikoterapi Birliği tarafından bir psikoterapi yöntemi olarak onay almıştır. İnsanın hayatı maneviyat/gelecek, iş/başarı, ilişkiler ve vücut/sağlık gibi 4 boyutla kavramlaştırılır. Bu dört boyuta eşit önem verilmesi, aralarında dengenin korunması iyilik halinin devamı için önemlidir. Görüldüğü gibi beden ve beden sağlığı bu dört alandan biridir. Belirli bir boyuta yönelme eğilimli çatışmalar baş gösterdiğinde veya sorunlarla başa çıkılacağında ortaya çıkar.

Bu gibi sorunlu durumlarda kimi bireyler fiziksel belirtilerle tepki verir, kimileri kendi içine döner, kimileri sosyalleşmeden kaçınır. Bazı durumlarda tam tersi sosyalleşir, bazıları çalışır. Esasın da bu yaklaşımda da bireyin bu dört ayrı alanda

dengeli şekilde enerjisini yaydığı şekilde optimum işlevsellik kazacağını savunur ve terapilerde de bu dengeyi kurmayı amaçlar (Şekil 2.1).



Şekil 2.1 İnsan Yaşamının Dört Boyutu

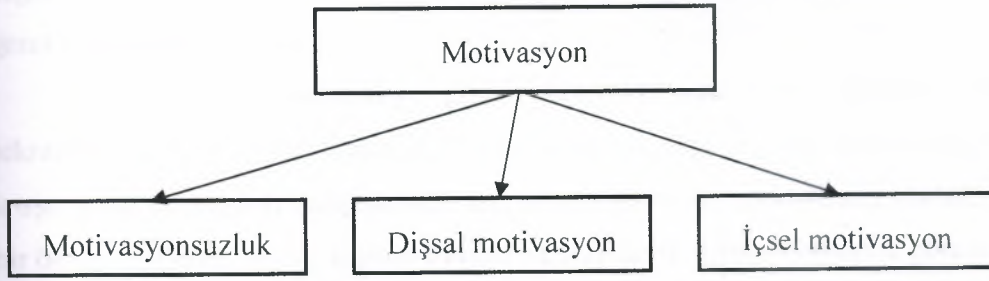
2. 6 Motivasyon İle İgili Yaklaşımlar

Canlı birer organizma olduğumuzu hergün türlü davranışlarla gösteririz. Bu davranışlar rastgele ve kendiğilinden değildir. Canlıyı davranışa yönlendiren neden-nedenler vardır. Bu nedenlere motivasyonlar denilebilir ve motivasyonların mertebeleri vardır (Arı, Üre, Yılmaz, 1999). Doğuştan itibaren istekleri, arzuları, cinselliği, beslenmeyi içinde barındıran güdü kavramıdır. Öğrenme ve hayatta başarılı olma ise insani bir ihtiyaçtır.

Motivasyon (güdüleme) - movere kelimesinden türetilmiştir (Nelson ve Quick, 2003). Luthans'a göre, güdüleme hedefin davranışa dökme biçimi,bedensel, ruhsal bir gerekesinim veya noksandır.

Öz-Belirleme Teorisine bakıldığında motivasyon 3'e ayrılmıştır (Deci, Ryan, 2008; Deci,1996, Ryan, 2013).

1. Motivasyonsuzluk (amotivason) - kişinin davranışları ile sonuçları arasında ilişkiyi kavrayamadığında gelişir (Reeve, 2004).
2. Dışsal motivasyon- kişinin dışarıdan kaynaklanan sebeplerdir. Buna örnek ödüllendirme veya taktir görme gösterilebilir



Şekil 2.1 Motivasyon Türleri

3. İçsel motivasyon – kişinin kendi içinde olan ve olumsuz dış etmenlere rağmen ihtiyacını karşılamaya yönelik davranışlardır. Kişinin içsel motivasyonu kognitif, çevresel, fiziksel ilerlemede önemli bir maddedir (Ryan, 2013). İçsel motivasyon doğal bir süreçtir ve kişinin hür iradesini de içerir (Sibel, 2005).

2. 6. 1 Motivasyon Teorileri

Güdü, organizmanın kararlaştırılmış davranışlarının harekete geçirilmesinin neticesinde yeni şeyler öğrenmesine mecbur edilmesidir. Kısacası öğrenmenin en büyük etmeni güdülenmedir. İnsanların öğrenmeleri için belirleyici neden olmalıdır. Örneğin, öğrenci en çok merak ettiği veya ilgilendiği konuyu daha hızlı öğrenir. Fakat ilgisini

çekmediği konuları öğrenmesi için motivasyon yolları nelerdir? Bu konuda farklı yaklaşımlar vardır:

- Davranışçı yaklaşım,
- Bilişsel yaklaşım
- Sosyal öğrenme yaklaşımıdır.

2. 6. 1. 1 Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım, temsilcilerinin düşüncesine göre, yaşam varlığının devam ettirme mücadelesinden başka birşey değildir. İnsan psikolojisinde hayatına karşı tehditlere tepki vermeye yönelik içgüdüler vardır. Hayatındaki tehdit unsurlarını ortadan kaldırmak için doğal güdüler yer almaktadır ve bunlar istenilen sonuca varana kadar organizmayı aktif tutar. Bu sebeple motivasyonların mertebeleri fizyolojik gereksinimlerle tetiklenirler.

Daha öncede belirtildiği gibi organizma daha önce öğrendiği davranışı tekrarlama eğilimindedir. Örneğin, kişinin başarıyla yaptığı proje sonucunda, maaşının artışı, onun bu başarılı çalışmalarını tekrarlama güdüsünü pekiştirmiş olacaktır. Başka bir örnek verilecek olursa, kişinin bilişsel ve fizyolojik gereksinimlerine göre pekiştirici ödüller verilirse, öğrenmeye daha istekli olur. Fakat pekiştiricilerin doğru zamanda kullanılmaması, güdülenmede duyarsızlık yaratabilir. Bazen güdülenme dış motivasyona bağlı kaldığında, kişi kendi hedeflerinden uzaklaşarak ödüle yönelik hedefler peşinde olacaktır. Bir diğer taraftan içsel motivasyonu olan kişi kendi kararlarına ve hedeflerine sahip olup onları uygun şekilde gerçekleştirerek daha uygun hale getirir.

2. 6. 1. 2 Bilişsel yaklaşım

Atkinson, akademik motivasyonun bilişsel süreçlerle açıklanması gerektiğini savunuyor. Başarma güdüsünü etkileyen etmenler:

- Bireyin seçtiği gerçekleştirmek istediği hedefin içeriği.
- Bireyin sosyal ve psikolojik durumu.
- Bu iki durumu değerlendirerek kendinden beklenen başarı.

Weiner'a göre, kişinin daha önceki başarı şekli onun sonraki davranışlarını ve algılarını etkilemektedir. Kendini değerlendirme sürecinde öğrenci, başarılı olduğunda içsel motivasyona bağlar ve bu davranışın sonucunda tekrarlama isteği duyar. Başarısızlığını ise dışsal motiflere bağlar ve neticede aynı eylemi yapmaktan vazgeçebilir ve bu da motivasyonsuzlukla neticelenebilir.

Nedensellik kuramına göre yapılan araştırmalarda başarı kişinin, çalışmaya bağlı çabalarını içsel motivasyonunu ve gururunu artırır. Dışsal sebeplere bağlı gördükleri başarısızlığı ise kişilerde içsel motivasyonu düşürdüğü gözlenmiştir.

2. 6. 1. 3 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Çevresel öğrenme kuramı yukarıda belirtilen davranışsal ve bilişsel kuramları içinde barındırmaktadır. Sosyal öğrenme kuramının kurucularına göre, dışsal etmenler ayrıca kişinin bireysel (zihinsel ve fiziksel) özelliklerine bütünüyle bakıldığında içsel motivasyonu ortaya çıkarır (Selçuk, 2013). Bu kurama göre, motivasyonu etkileyen üç faktör vardır (Aynı, 2013).

- Kişinin hedeften beklentileri.
- Kişi için hedefin önemi.
- Kişinin hedefe yönelik tepkisi.

Kişi bu maddelere pozitif yanıt veriyorsa içsel motivasyon gelişecektir.

Sosyal kurama göre, kişi daha önceki deneyimlerine ve başka kişilerin deneyimlerine bakarak, bir sonraki adımın sonucunu tahmin edebilir. İstenilen sonuçlar pozitif ise ve sonuç verecekse o zaman motivasyon sağlanmış olur. İnsanın bir sonraki eylemine çoğunlukla önceki deneyimi tarafından yön verilir.

2. 6. 1. 4 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

İnsanın, hayatını devam ettirebilmesi için ihtiyaçları vardır. İhtiyaç, temel gerginliğe sebep olan ve kişiyi güdülenmeye iten biyo-psikolojik bir durumdur. Her insanın farklı ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaç, döneme ve çevresel sebeplere göre değişir. Gereksinimler iki şekilde incelenebilir:

- Temel ihtiyaçlarımız burada yer almaktadır. Daha çok fizyolojik ihtiyaçlar yani yaşamı sürdürmek için var olan dürtülerdir.
- Psiko-sosyal gereksinimler, insan ilişkileri, başarı, güven, sevgi gibi ihtiyaçlardır.

Maslow, kişinin ihtiyaçlarını belli bir sıralamada araştırmıştır. Ve en son 1970'de son haliyle bakıldığında aşağıdaki gibidir (Şekil 2.3).



Şekil 2.3 Maslovun İhtiyacın Basamakları

- **Fizyolojik ihtiyaçlar:** Hayatta kalmak için gerekli temel ihtiyaçlardır ve hayat boyunca karşılanması gerekir.
- **Güvenlik ihtiyacı:** Tehlikesiz ve güvenilir bir ortam ihtiyacı.
- **Ait olma ve sevgi ihtiyacı:** Başkaları tarafından kabul görmek ve sevilme isteği.
- **Kendine saygı duyma:** Kişinin bir birey olarak tanınması ve onaylanma ihtiyacı burada yer almaktadır.
- **Entelektüel erişim ihtiyacı:** Kişi bilgi edinme, araştırma ve anlama ihtiyacındadır. Maslow bu ihtiyacı sisteme 1970 yılında eklemiştir. Ama evrensel bir işleyiş olduğundan tam emin değildi.

- **Kendini gerçekleştirme:** Burada kişi kendi potansiyelin farkında ve yeteneklerini kullanarak üretime geçme ihtiyacı duymaktadır.

2.7 Motivasyonun Akademik Başarıya Etkisi

Öğrencilerin eğitim hedeflerinde başarılı olabilmelerini etkileyen bir çok etken vardır. Bu etkenlerin başında motivasyon yer almaktadır. Öğrenciler hedeflerine öğrenmek için motive olurlarsa, bütün eylemlerini o hedefi başarmak için düzenlemiş olurlar (Slavin, 2014). Eğitimdeki başarıyı yakalamak, öğrenciler ve eğitim kurumları için en önemli etken olarak görülmektedir. Bu konuyla ilgili kaynaklarda yer alan kuram ve araştırmalarda bireylerin birbirinden farklı başarılar gösterdikleri belirtilmiştir (Weiner, 1990). Bu araştırmalar ve kuramlarda öğrenme ya da başarı gibi sonuç değişkenlerinin daha fazla olduğuna dair açıklamalar vardır. Bu sonuç değişkenlerine ulaşmayı sağlayan değişkenler de bulunmaktadır. Eğitim performansını yükselterek hedeflere ulaşabilmek için gösterilen eylemlerden birisi de ders çalışmaktır. Kaynaklarda, ders çalışmayla ilgili stratejiler yer almıştır. Bunlardan bir tanesi derse devamlılıktır. Dersin konusuna ayrılan süreç, not tutma, krediler ve projeleri tamamlama gibi faktörler bunun göstergesidir (Reschve Christenson, 2006).

Çeşitli eğitim sistemleri incelendiğinde; Japonya eğitim sisteminde sınıfların küçük gruplardan oluştuğu görülmektedir. Bu sistemde öğretmen, öğrencilerin ders alışkanlıklarını gözlemleyerek, gereken durumlarda, onlara doğru ders çalışma stratejilerini öğretebilmektedir (Chokshi ve Fernandez, 2004). Bir diğer kuram ise, “kendini ayarlayarak öğrenme” kuramıdır (self-regulated learning). Bu yaklaşıma göre; öğrencilerin akademik başarılarını yükseltmeleri için hem zihinsel hem de davranışsal olarak kendilerini uyarlamaları gerekmektedir. Yani bu kurama göre öğrenme, kişinin kendi çabasıyla ve öz kontrolü ile gerçekleşir.

Türkiye’de akademik motivasyon ile ilgili çalışmalar son zamanlarda önem taşımaya başlamıştır. Eryılmaz (2009), öğrencilerin ders çalışmalarını arttıran faktörleri bulmak için nitel bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, ergenlik döneminde olan öğrencilerin ders çalışma isteklerini etkileyen faktörler; pozitif ruh hali, başarıya ya da başaramama hali, sınavlar, eğitim kurumu ve derslerin gerçekleşme

şekli, derslerin hangi saatlerde olduğu ve güdülenmedir. Başka bir çalışmanın sonuçlarına göre, motivasyonu yüksek olan öğrencilerin konuları daha iyi öğrendikleri ortaya çıkmıştır (Pintrich ve Maehr, 2004). Wigfield, Eccles ve Schiefele (1998) göre, motivasyon düzeyinin artması okula ve sınıf ortamına da katkıda bulunur.

Nadia Ayub (2010), içsel ve dışsal motivasyon ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu içsel ve dışsal motivasyonların akademik başarıya etkisi konusunda farklı sonuçlar bulmuştur. İki yüz öğrenci üzerinde yapılmış analiz ile içsel ve dışsal motivasyon ve akademik başarı arasında pozitif korelasyon ($r=0,563$), ve cinsiyete göre fark ($t=4,324$; $p<0.5$) bulunmuştur.

Öğrencilerde motivasyonun, matematik dersinin sonucuna etkisi t-testi ve ANOVA testi uygulanarak incelenmiştir (Adleji, 2007). Dört yüz elli (450) öğrenci üzerinde yapılan araştırmada; matematikten zayıf olan öğrencilerde akademik başarının, öğrencinin kimliği, öğrencinin özgüveni, öğretmenin kalitesi, motivasyon düşüklüğü, eğitim teknolojisi imkanlarının yetersizliği gibi faktörlerle ilgili olduğu gösterilmiştir. Yukarıdaki analizden de anlaşıldığı gibi akademik başarıyı bir çok psikolojik ve kişisel faktörler etkilemektedir.

Motivasyon ile öğrencinin akademik başarısı arasındaki ilişki Tahran üniversitesinde de araştırılmıştır (Kourosh, 2011). Araştırmada, 43 maddeden oluşturulmuş okul motivasyon envanteri (Inventory of School Motivation-ISM) ve 5 seviyeli Likert ölçeği kullanmıştır. İran için ISM'in geçerliliği Cronbach değeri $\alpha=0.67-0.82$ olmuştur. Araştırma sonucunda motivasyon ile akademik başarı arasında önemli korelasyon bulunmuştur.

Almanya'nın Heidelberg Üniversitesinde (Ricarda ve Birigit, 2007) farklı motivasyon konseptlerine (içsel ve dışsal) bağlı olarak öğrencilerin akademik başarısının önceden tahmin edilmesinin mümkün olduğu tespit edilmiştir.

Motivasyonun akademik başarıya etkisinin öğrencilerin bireysel veya grup şeklinde eğitimi ile de ilişkisi vardır (Cirila ve Melita, 2007).). İlgili makalede "Öğrenim İçin Motivasyon Stratejisi Anketi" (Motivation Strategy For Learning Questionnaire-MSLQ) kullanarak yapılan araştırmada bireysel hazırlığı düşük ve yüksek olan

gruplarda içsel ve dışsal motivasyon seviyesinin farklı olduğu ve bu farklılıkların akademik başarıyı değişik şekillerde etkilediği anlaşılmıştır.

Meslek ve alan seçiminde motivasyon ölçeğinin (Mayr, 1998) Türkiye’de geçerliği ve güvenliği Atan (2003) tarafından araştırılmıştır. Faktör analizi sonucunda, orjinal ölçeğin küçük değişikliklerle Türkiye’de uygulanabilmesinin mümkün olduğu anlaşılmıştır.

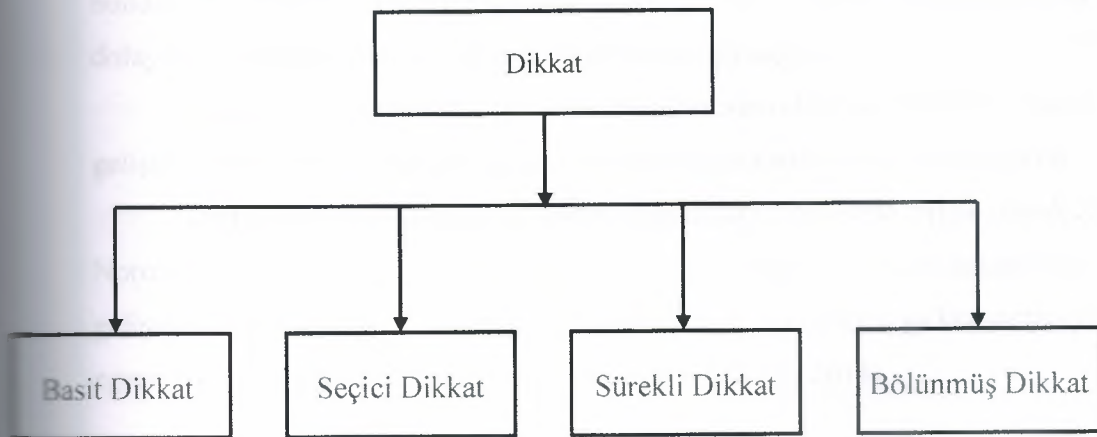
Başkent Üniversite’sinde (Ali Eryılmaz ve Leyla Ercan (2004) ergenlerin ders çalışmasını motive eden bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Çalışmaya 14-17 yaş arasındaki 294 lise öğrencisi katılmıştır. Faktör analizi ve güvenirlik analizleri sonucunda varyansı % 0,52 olan 3 boyutlu (içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk) 13 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik değerleri tatminkar düzeyde bulunmuştur.

2. 8 Dikkat İle İlgili Yaklaşımlar

Dikkat konusu ilk kez psikolog William James tarafından bundan 100 yıl önce araştırılmıştır. Dikkat insanın algıladığı obje, uyarı ya da bilgilerin bir kısmını dışlayarak belirli bir kısım üzerinde verimli zihinsel yoğunlaşmadır (Castle ve Buckler, 2009).

2.8.1 Dikkat Türleri

Posner ve Peterson’un dikkat kavramına bakacak olursak dikkati basit dikkat, seçici dikkat, sürekli dikkat ve bölünmüş dikkat (Şekik 2.5) olmak üzere dörde ayrıldığını görebiliriz (Ashcraft, 2005; Castle ve Buckler, 2003; Konsantrasyon ve dikkat, n. d)



Şekil 2. 4 Dikkat Türleri

1. Basit dikkat, günlük hayatımızda sıkça karşımıza çıkan dikkat türüdür. Hafızamıza yerleşmiş imgenin değişmesiyle, verdiğimiz tepkidir. Örneğin: Her gün boş bir tarlanın yanından geçerken, bir gün orada bir binanın yapıldığını fark etmek.
2. Seçici dikkat, aynı anda bir çok uyarıcıların arasında birini seçerek, diğerlerini ihmal etmek. Örneğin: Sınıf içinde ders anlatılırken, dikkatin başka arkadaşının konuşmasına verilmesi.
3. Bölünmüş dikkat, bir çok uyarıcılara aynı anda odaklanabilmek. Örneğin: Telefonda konuşurken aynı anda yemek yapabilmek ve dikkati çocuklara verebilmek.
4. Sürekli dikkat, ara vermeden aynı uyarıcıya odaklanmak. Örnek: Ara vermeden, bitene kadar ödeve odaklanabilmek.

Bir konuya zihinsel olarak belli bir süre odaklanabilmeye ise konsantrasyon denir. Belli bir konuya dikkatini veren ve sonunu getiren kişiler daha verimli bir şekilde öğrenebilmekte ve sorunlara çözüm üretebilmektedir. William Mahheus; "Başarının ilk kuralı konsantrasyondur. Bütün enerjiyi bir noktaya yönlendirip etrafa bakmadan o noktaya kilitlenmek gerekir." derken konsantrasyonu başarının ilk şartı olarak görmektedir (Baydur, 2010).

Her bir birey zengin dahili kapasiteye sahiptir fakat dikkatin yoğunluğuna göre bundan yararlanabilir. İlgi neredeyse enerji oraya akar. Konsantrasyon ilginin dolayısıyla enerjinin tek bir noktaya odaklanmasıyla sağlanır.

Dikkatin dağılmasının veya yön değiştirmesinin bir çok nedenleri vardır. Kişinin gelişim sürecinden hayatındaki ilgilerin değişmesine kadar faktörler mevcuttur.

Dikkat ve Konsantrasyonun öneminden dolayı Türkiyede online olarak zihinsel NoroSOFT program uygulanmaktadır. Tüm dikkat türlerinin ve konsantrasyonu gelişmesini artırmak için hazırlanmış NoroSOFT, 7 adet dikkat ve konsantrasyon egzersizinden oluşturulmuştur (Konsantrasyon ve dikkat, 2014).

2. 8. 2 Konsantrasyon

Dikkat ve konsantrasyon arasında fark vardır. Konsantrasyon her şeyi dışarı alarak tek bir olay veya faaliyete yoğunlaşma yeteneğidir. Dikkat süreci ise temel bir konsantrasyon düzeyi sağlayabilecek sürenin uzunluğudur. Konsantrasyon 4 unsurdan oluşmaktadır:

- Seçici odaklanma
- Odaklanmanın bir süreç içerisinde olması
- Süreç içerisinde gelişmelerin farkında olma
- Talep olunan durumda dikkat odaklanmasını değiştirmek

Dikkatin iç ve dış faktörlerle olumsuz etkilenmesi mümkündür. Bunlar bazen dikkat dağıtıcıları olarak da adlandırılırlar. Öğrencinin yorgunluğu, motivasyon düzeyinin aşağıda olması, kaygı düzeyi, stres, korku, telaş ve diğerleri iç dikkat dağıtıcılarıdır. Dış dikkat dağıtıcılar ise dış görüntüler, sesler, derste öğrencilerin konuşarak diğer öğrenci ve öğretim elamanlarının dikkatini dağıtması ve diğerleridir.

Kişi günlük hayatında bir çok uyarıcılarla karşılaşır. Fakat dışarıdan duyu organlarımızla aldığımız uyarıcılar, bulunduğumuz çevre ve ruhsal durumumuza göre özenerek seçilir ve düzenlenir. Bu da seçici dikkat kavramının önemini göstermektedir.

2. 8. 3 Dikkat Kategorileri

Günlük hayatımızda birçok kaynaklara değişik şekilde dikkati yoğunlaştırma eğilimindeyiz. Eğer aynı konuda iki farklı uyarıcılar mevcut ise organizma ikisinden birini birincil kaynak olarak alıp ona dikkati yoğunlaştırır, diğer kaynağı ise destekleyici olarak kabul edebilir. Örneğin: mutfakta belli yemeği yaparken, bu yemek ile ilgili tarifi dinlemek. Bir de birbirinden bağımsız iki uyarıcıların aynı anda ve değişik kaynaklarla alınması söz konusu olabilir. Bu durumda kişinin mevcut konuyu hassasiyetine göre duyu organlarımızca o an için önem taşımakta olan uyarıcıyı algılar ve o konuya dikkat yoğunlaşır. Diğer konu ise elenir ve dikkate alınmaz (Ercan ve Aydın, 1999).

2. 8. 4 Yoğunlaştırılmış ve Bölünmüş Dikkat

Ayıklanmış (seçici) teorisi 1950-1960'lı yıllarda kurulmaya başlar. Bu teoriye göre, farklı uyaranların birbiriyle rekabet ederken organizmanın seçim yapmak zorunda kalmasıdır.

Broadbent'in filtre teorisi bunlardan bir tanesi (Castle, Buckler, 2009). Bu teori, etki ile tepki arasında bilgi akışı üzerinde odaklanmıştır. Bilgi sisteme göz-kulak yoluyla girer ve kısa süreli belleğe geçer. Örneğin, iki farklı kişinin aynı anda aktardıkları bilgiyi prosesleme gerçekleşene kadar kısa süreli bellekte; aynı anda hem işitsel hem de görsel bilgilerin benzer şekilde bekletilmesidir. Buna göre kısa süreli belleğin bilgi alım miktarında bir sınırlama yoktur. Daha sonra filtreleme sistemi işleyebilir. Amacı alınan bilgileri seçime tabi tutmaları ve tek bir kulaktan gelen bilgiyi dikkate almaktır (Sibel, 2005).

Cherry'nin yaptığı araştırmasında ise araştırma sonucunda deneylerin dikkat etmedikleri konular üzerine bile bir şeyler söylemeleri idi. Hatta hiç dikkat etmedikleri kaynakta kendi isimleri geçtiğinde tepki verebilmeleri idi (Sibel, 2005).

Dikkatin iki yönünün var olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar yoğunlaştırılmış ve bölünmüş dikkatlerdir. Bu iki dikkatler arasında fark vardır. Yoğunlaştırılmış dikkat, birden fazla duyuşal uyaranlardan bir tanesine odaklanma beklentisidir. Bölünmüş dikkatte ise birden fazla kaynağa aynı anda dikkat edip tepki verilmesi beklenir. Örneğin: şarkıyı dinlerken aynı anda söylemek ya da yemek yaparken telefonda konuşabilmek gibi. Bölünmüş dikkatle ilgili yapılan araştırmalara göre organizma, dinleme esnasında biri ona konuştuğunda veya hoşnut olmadığı haberi aldığı anda, işitsel uyarıcılar gölgeleniyor ve duyulan kelimelerin geri getirilmesi zorlanıyor. Fakat öğrenilecek olan bilgiyi işitselin yanında görsel olarak da desteklendiğinde kişinin hatırlama oranı %90 artıyor (Sibel, 2005).

Okul ortamında dikkatin dağılmasında farklı etmenler rol oynamaktadır:

- Kişinin fiziksel ve sosyal gelişimi
- İçsel durumu
- Kaygı düzeyinin artması

- Eğitimin öğrencinin gereksinimine göre planlanmaması gibi.

Dikkat konusu gittikçe önem taşımaktadır çünkü insanın dikkatinin artması için bir sürü etmenler varken, dikkatin artmasıyla öğrenme ve geliştirme kapasiteside artıyor. Bilindiği gibi, pilates ilkelerinden biride dikkat olduğu için, bütün egzersizlerde dikkat/konsantrasyon önem taşımaktadır.

2. 9 Kaygı ve Kişilik Kuramlar

Günümüzde kaygı kavramı sıkça kullanılmaktadır. Sebebi bilinmeden farklı uyarıcılara karşı kaygı düzeyinde artış görülmesi. Kaygı, çeşitli fiziksel, ruhsal, davranışsal faktörlerle tamamlanır. Kalp çarpıntısı, titreme, göğüş ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, üzünlük, yorgunluk gibi bedensel ve ruhsal değişikliklerle yansımaktadır (Barker, 2003). Kaygı ölçekleri çok ölçülü yapı olup fenomenoloji, psikoloji ve davranışsal tepki ile karakterize olunarak, sınav veya diğer benzer değerlendirme ortamlarında öğrenciyi olumsuz etkileyen faktörlerdendir (Zeidner, 1998).

Bugüne kadar bir çok kaygı ölçü modelleri geliştirilmiştir (Zeidner, 1998). Öncül model (Mandler, Sarason, 1952), zihinsel/dikkat modeli (Sarason, 1978/1984), yetenek eksikliği modeli (Benjamin, McKeachie, Lin and Holinger, 1981) ve diğerleri. Ancak bugün tüm kompleks faktörlerini dikkate alan bir universal model bulunmamaktadır (Chapell, Blanding, Silverstein, Takahashi, Newman, Gubi, Mccann, 2005).

Kaygı, dünyada geniş yayılmış bir rahatsızlıktır ve yaygınlık oranı dünyada %4 - %25 dir (Bernsteen, Borchardt, 1991). Kişilik kuramlarının pek çoğu sağlıklı kişilik için kaygıyı temel olarak almaktadır. Freud, (1981) gerçekçi kaygıyla nevrotik kaygıyı ayırt etmektedir. Erickson (1950), korkuya karşın kaygının tartışmasını yaparken, Freud'un görüşünü savunmaktadır. Kierkegaard (2014), orjinal kaygıyı sürekli kaygıdan; May (1950), normal kaygıyı nevrotik kaygıdan ayırmaktadır. Maslow (1968), kendini gerçekleştirebilmeye ilişkin hoş bir gerilimde, Alpert ve Haber'de (1960), kolaylaştırıcı ve engelleyici kaygıları ayırtetmektedirler (Akkoyun, 1988).

Cinselliğin, kendi başına kaygı olmadığı görüşündedir. Çocukluk yılları kaygılarının sonraki kaygılar zincirine bir temel oluşturduğunu kabul eder, ancak tümüyle çocukluk yıllarına ait tepkiler olduğu görüşünde değildir (Geçtan, 1988). İnsan

bütün yaşamı boyunca her an içten ve dıştan gelen birden çok dürtü ya da güdüyle karşılaşır. Bunlar arasında seçim yapma zorunluğunu duyar. İnsan yaşamı çatışma ve çelişkilerle doludur. Önemli olan bu çelişkilerin yarattığı kaygıyı bir güç olarak kullanabilmektir (Köknel, 1995).

Öner (1980), genellikle olumsuz olarak bilinen kaygının bireyin yaşamını belirli koşullarda olumlu etkileyebileceğini söylemiştir. Olaylar, düşünceler ve davranışlar fizyolojik tepkilerdir. Bu üç boyut arasında belirli farklılıklar ve nedensellik ilişkisi vardır. Genelde, davranışsal ve fizyolojik boyut herhangi bir duygu halinin son noktası ya da ürünüdür ve kolayca gözlenebilmektedir. Dış çevre olayları da kolay gözlenebilir. Davranışsal boyutun aksine, duygu sürecinin sonunda bir ürün olmaktan çok, sürece başlama işareti veren malzemelerdir. Düşünceler, zihinde şekillenen ve iç dünyamızla alakalı olan bir boyuttur. Düşünceler kişinin algılarıyla şekillenir, duyguya dönüşür ve neticede davranışlar ve fizyolojik olarak dış dünyaya tepki verir. Düşüncelerimiz, son derece hızlı oluşan ve akıp giden süreçlerdir (Özer, 1990). Kaygı hali, bilinçli bir şekilde idrak edilen gerginlik, korku, endişe hisleri eşliğinde sinir sisteminin uyarılmasından ibarettir (Köknel, 1989).

Yüksek düzeydeki kaygı özellikle olumsuz yönde yeni ve göreceli olarak az işlenmiş tepkilerdeki öğrenim başarısını, zor ve baskı altına alıcı şartlardaki algılama başarısını etkilemektedir. Aynı zamanda, doğru tepkide bulunma olasılığının başlangıçtan yüksek olduğu durumlardaki tepki başarısını ve nahoş uyarıcılara gösterilen antipatik tepkinin şartlandırılmasında olumlu etkiye bulunmaktadır (Ditfurth, 1991).

Kaygı konusunda üç değişik tez gelişmiştir; Birinci tez, insanlarda kalıtıma bağlı ve belirgin bir kaygı potansiyeli vardır. Bu kaygı, kültürel gelişmelere uygun olarak yenilmek zorundadır. İkinci tez, gelişmiş insanda kaygı tepkisinin uzun vadeli durumudur. Üçüncü tez ise, bilimsel'dir. Yani kaygı tarihsel bir kategoridir; içgüdüsel bir olgu olmaktan çok, toplumsal grubun kendi içindeki değişken ilişkilere ve tarihsel gelişime bağlıdır (Ditfurth, 1991).

Freud (2014) kaygı nevrozlarını “birincil kaygılar” ve “eşdeğerli kaygılar” diye nitelendirmiştir (Ditfurth 1991). Freud’a (1920) göre kaygı, dıştan gelen tehlikelere karşı kişinin uyarılması ve korunmasıdır. Fakat kaygı bozukluğunda durum farklı.

Kaygının sebebinin gerçek dışı olmasıdır. Kaygı doğrudan egonun kendini korumasıyla alakalıdır. Egonun sürekli uğraştığı şeyler:

- Dıştan gelen tehlikelere karşı savunmalar üretilmesi ve engellerle mücadele.
- İd'in bitmeyen arzuları.
- Süperegonun yargıları (Geçtan, 1995).

2. 9. 1 Kaygı Türleri

• Gerçeklik Kaygısı

Buna korku da denebilir. Korkunun nedeni bellidir. Dış dünyadan gelen tehlikelere karşı temel tepkidir. Kaygıdan daha şiddetlidir ama kısa sürelidir (Adnan, 2004). Yani korku olayın sürdüğü zaman dilimine kadar devam eder, tehlikenin bittiği zamanda korku unsuru ortadan kalkar. Bu temel duygu, organizmanın hayatta kalması için var olan ilkel bir duygudur. Bazı durumlarda gerçeklik kaygı, organizmanın dış dünyayı öğrenme sürecinde etkili olduğu düşünülmektedir.

• Vicdani Kaygı

Freud'e göre, İd- temel içgüdülerimizin bulunduğu bölüm, Süper ego- kişinin ahlakı, vicdani tarafı ve Ego da bunların arasında dengeyi sağlayan bir bölümdür. İd'in bitmez tükenmez arzuları ile, Super ego'nun çevresel, dini ve ahlakı tarafı arasında sürekli çatışma olmaktadır. Ego dengeyi kuramadığı zamanlarda, kişinin hangi yönü ağır basıyorsa, kişi ona yönelik davranış sergiliyor. Bu durumda ağır olan taraf Super ego ise , kişinin vicdan, suçluluk ya da utanç duygusu ortaya çıkar. Bu durum dengelenemediği halde, kişinin kaygı düzeyi artar ve yaşamında hareket etme kapasitesini düşürür.

• Nevrotik Kaygı

İçgüdülerden gelen tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkar. Bu, ego içgüdülerinin birden boşalma istemlerini engelleyemezse sonucun ne olabileceği korkusudur. Kişi

kaygının kaynağının bilincinde değildir, böyle bir duyguyu neden yaşadığını bilemez (Geçtan, 1995).

2. 9. 2 Korku ve stres

a)Korku

Bazen kaygı korku ile karıştırılmaktadır. Kaygı, kişinin bir şeye karşı aşırı kuşkusu olması ve tehdit edilmesi, korku ise kişiye karşı olan bir tehlikedir (Heining, 2012).

Korku, kaygı ve stres denince herkes birşeyler anlar, düşünür. Bireylerin düşündüğü ya sözcüklerin günlük hayatta kullanıldığı anlamdadır, ya da bunları birey yaşamıştır ve onları hatırladığı için anlar. Bunları yaşantılar olarak sayabiliriz.

Korku, çevrede bulunan ve baş edilmesi ya da kaçınılması gereken korkunç bir nesneye karşı hissedilir (Baltaş, 1995). Korku en yaygın heyecan biçimlerindendir. Aslında her korku, canlıyı uyaran ve kendini savunmasını sağlayan yararlı bir mekanizmadır. Canlı, kaçarak, saklanarak, zorda kalınca da savaşı göze alarak kendini korumaya çalışır. İnsana yeni olan, bilinmeyen herşey ürkmesine sebep olabilir (Yörükoğlu, 1987). Korku, canlı varlıkların görünen ya da görünmeyen tehlikeler karşısında, kavranılamayan, farklı bir olaya karşı gösterdikleri doğal tepkidir. Yaşa bağlı olmaksızın, korkunun en önemli karakteristiği, uyarının ani ve beklenmeyen bir anda ortaya çıkmasıdır (Yavuzer, 1991).

Ergenlikte korku genel olarak üç şekilde incelenir:

1. Objelere karşı duyulan korkular: Yılan, köpek, uçak gibi objelere karşı duyulan korkular.
2. Sosyal ilişkilerde duyulan korkular: Diğer insanlarla tanışmak, topluluk önünde konuşmak gibi korkular.
3. Ergenin kendisiyle ilgili korkular: Yoksulluk, ölüm, okul ya da işinde başarısızlığa uğrama korkuları (Yavuzer, 1991).

Bireyler karşılaştıkları zor durumlar karşısında savunma mekanizmaları geliştirirler. Savunma düzenleri, özellikle iç çatışmalardan kaynaklanan kaygı

karşısında, bir sınır içinde kişiliği korur (Özer, 1990). Savunma mekanizmaları kaygının ve bilincin düzeyine göre değişir. Savunmalar insanın ruhsal sağlığını hem olumlu hem de olumsuz etkilemektedir (Köknel, 1995). Kişi tehlikeyle baş edemezse, ondan kaçınamazsa, kullanılabilecek tek yol bu tehlikeyi yok saymak olur. Kaygı ve çöküntü duygularının hafifletmek amacıyla birçok insan zaman zaman yadsıma yöntemini kullanır (Geçtan, 1995).

b) Stres

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan durumdur (Baltaş-Baltaş, 1953). Stres, bireyin ihtiyaçlarının karşılanmamasından ortaya çıkan duygusal gerilimdir. Çocukluk stresleri, temel ihtiyaçların karşılanamamasından kaynaklanabildiği gibi, erişkinle çocuğun algılama farklılıklarından da kaynaklanabilir (Yavuzer, 1996).

Günümüzde stresin kaynakları, nelerin strese sebep olduğu, kişiye yaşattığı etkilerin neler olduğunu öğrenmek önemli bir konudur. Bütün kuramcılar kaygının insan üzerinde etkisini savunmaktadır. Bazı kuramcılar bu etkinin birincil olmadığını düşünseler de insanın kişiliğinin gelişmesinde ve davranışlarında etkili olduğuna da hemfikirler (Köknel, 1995).

2. 9. 3 Sınav kaygısı

a) Nedenleri:

- Zayıf sınav hazırlığı.
- İnsanın genel olarak kaygılı ve endişeli olması.
- Önceden kötü geçmiş sınav etkisi.
- Aşırı mükemmel olma isteği.
- Kendini iyi hissetmeme.

b) Sınav kaygısını olumsuz etkileyen faktörler aşağıdakilerdir:

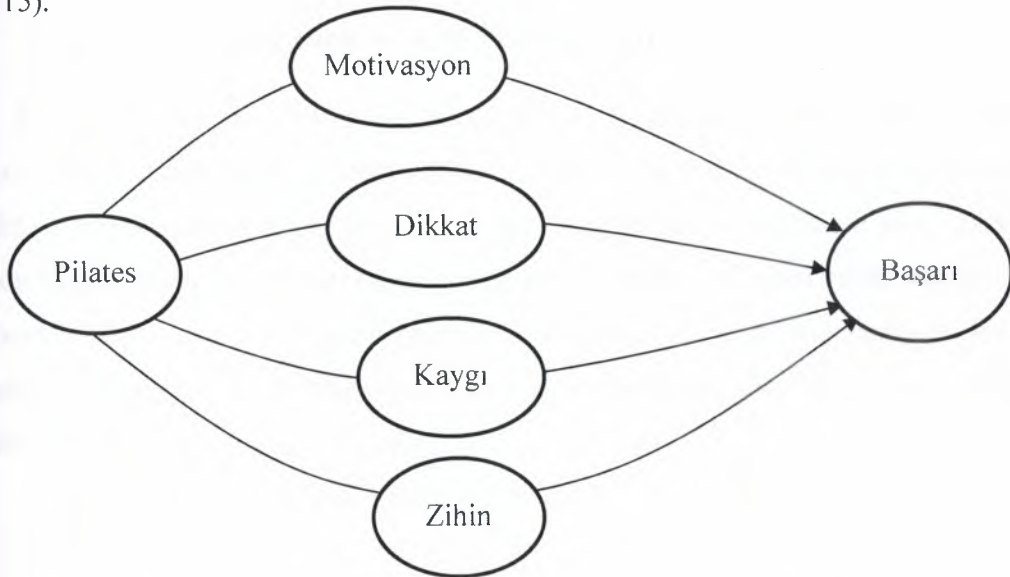
- Düzensiz uyku veya uykusuzluk.
- Çabuk öfkelenme.
- Zayıf iştah.
- Fazla alkol ve sigara tüketimi.

c) Sınav kaygısını azaltma yolları:

- Sınav dersinin revizyonunun yapılması.
- Planlı şekilde sınava hazırlanma ve çalışma aralıklarının (istirahetin) doğru yapılması.
- Doğru beslenme.

2. 10 Pilatesin psikolojik faktörlere etki modelinin oluşturulması

Ulusal ve uluslararası literatür taraması sonucunda adı geçen konuda yayınların yetersiz olduğu saptanmıştır. Literatür taraması sonucunda pilatesin fiziksel, zihinsel sağlık ve diğer psikolojik faktörlere etkisi konusunda araştırma nitelikli yayınların 10-15 arasında olduğu tespit edilmiştir. Pilates stres ve kaygıyı düşürür, yorgunluğu azaltır, motivasyonu, dikkati ve zihni hızlandırır. Öğrencilerin akademik başarıları ve sosyal iletişimlerini olumlu etkiler (Arián, Míriam, José, Jessenia, Gerardo, 2012; Caldwell, Haarrison, Adams, Trilent, 2009). Son yıllarda modellenme yöntemleri psikolojide geniş kapsamda uygulanmaya başlamıştır (Kusurkar, Ten Cate, Vos, Westers, Croiset , 2013). Literatür İncelemesi sonucunda pilatesin adı geçen psikolojik faktörlere etkisini gösteren Şekil 2. 5'deki strüktür modeli tarafımdan oluşturulmuştur (Memmedova, 2015).

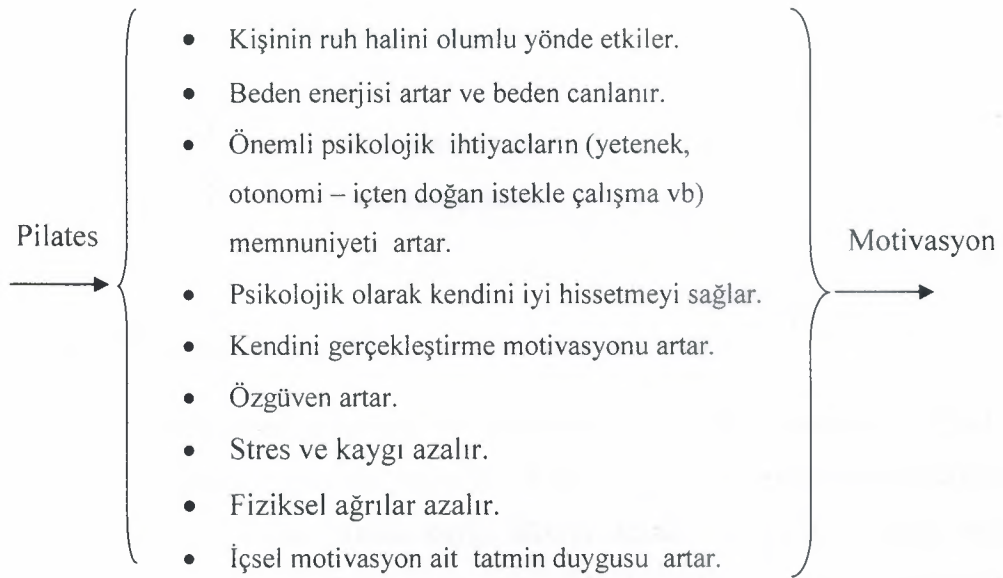


Şekil 2. 5 Pilatesin Psikolojik Değişkenlere Etkisinin Strüktür Modeli

2. 10. 1 Pilatesin Motivasyona Etki Mekanizması

Öğrencilerin, akademik başarısında motivasyonun büyük önemi vardır. Öğrencilerde motivasyon, ödev ve sınavların beceri ile tamamlanmalarına ve amaçlarına ulaşmalarına teşvik eder.

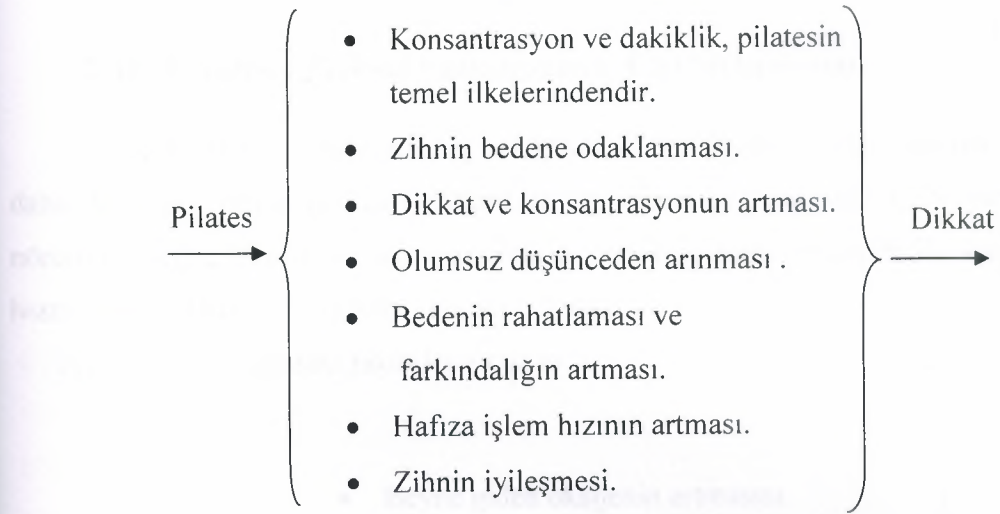
Pilatesin motivasyonu aşağıdaki faktörlerle etkiler:



2. 10. 2 Pilatesin Dikkate Etki Mekanizması

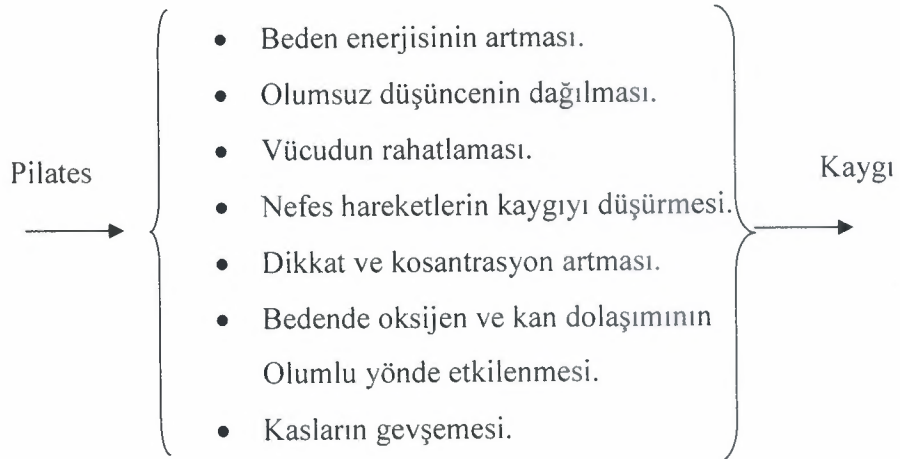
Pilatesin temel ilkelerinden biri dikkattir. Her bir hareket dikkatle yapılır. Pilatesle kazanılan konsantrasyon, unutkanlık ve hareket kabiliyetindeki yetersizliği ortadan kaldırır. Odaklanmayı bilen, vücut ve zihin kontrolünü sağlayabilen kişi, farklı dış etkenlerden olumsuz yönde etkilenmeyecektir. Pilates çalışmalarında beyne giden oksijenin artışı ve kimyasalların üretilmesi sonucu, hafızanın azalmasına neden olan diabet ile kalp-damar hastalıkları riskini azaltır ve beyin hücrelerini korur. Tüm bu faktörler dikkati olumlu yönde etkiler.

Pilates aşağıdaki faktörlerle dikkati artırır:



2. 10. 3 Pilatesin Kaygı Düzeyine Etki Mekanizması

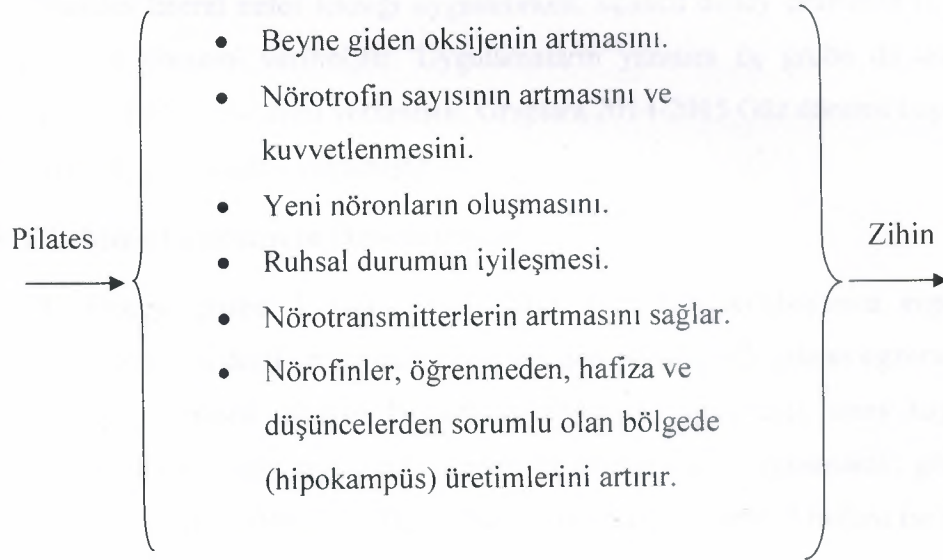
Kaygı fizyolojik ve psikolojik bir durumdur. Duygusal, somatik, zihinsel ve davranış gibi unsurlarla tamamlanmaktadır. Eğer kaygı çok yoğunsa hastalıkların oluşması mümkündür. Genel olarak kaygı düzeyi düşük olduğunda, insanın başarı düzeyi artar. Kaygı bir limitin üzerine çıkmamalı aksi taktirde istenmeyen sonuçlar oluşabilir. Kaygı öğrencilerin akademik başarısını olumsuz etkileyen bir faktördür (Chapell, Blanding, Silverstein, Takahashi, Newman, Gubi, Mccann, 2005). Pilatesin kaygı düzeyini düşürme mekanizması aşağıdaki faktörlerle gerçekleşmektedir:



2. 10. 4 Pilatesin Zihinsel Fonksiyonlara Etki Mekanizması

Vücut, zihin ve duygunun uyum içinde olması, beyne giden oksijen miktarını daha da artırır, neurovericileri güçlendirir ve onların sayısını artırır. Beynin ürettiği nörotrofin artar, zihni iyice açar, zekiliği artırır ve zihinsel süreçler ile karar verme hızını artırır (Hillman, Erickson, Kramer, 2008).

Pilates zihni aşağıdaki faktörlerle etkiler:



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örnekleme, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi ve bulanık mantık yöntemin kullanılması için öğrenciler üç gruba ayrılarak deneysel bir çalışma yapılmıştır. Birinci deney grubunda (A grubu) pilates egzersizleri uygulanmıştır. Pilatesin en önemli ilkelerinden olan nefes ilkesi, değişkenlere olan etkisini tespit etmek için ikinci deney grubunda (B) pilateste kullanılan lateral nefes tekniği uygulanırken, üçüncü deney grubunda (C) ise geleneksel eğitim yöntemi verilmiştir. Uygulamaların yanısıra üç gruba da dönem boyunca Ergenlik Psikolojisi dersi verilmiştir. Gruplara 2014-2015 Güz dönemi boyunca aşağıda belirtildiği gibi çalışma yapılmıştır.

3. 1 Çalışma Gruplarının Oluşturulması

1. **Deney grubu 1 (A)** - 2014-2015 Güz dönemi boyunca ergenlik psikolojisi dersi verilmiştir. Bu gruba dönem boyunca pilates egzersizleri uygulanmıştır. Kursun başında ve sonunda başarı testi, sınav kaygısı, akademik motivasyon envanterleri ile dikkat testi uygulanarak, gözlem yapılmıştır. 2014-2015 Güz döneminin 6 haftası teorik, 7 haftası ise proje ve etkinliklerle tamamlanmıştır.
2. **Deney grubu 2 (B)** - 2014-2015 Güz dönemi boyunca ergenlik psikolojisi dersi verilmiştir. Bu gruba aynı zamanda Güz dönemi boyunca lateral nefes uygulanmıştır. Kursun başında ve sonunda başarı testi, sınav kaygısı, akademik motivasyon envanterleri ile dikkat testi uygulanarak gözlem yapılmıştır. 2014-2015 Güz dönemin 6 haftası teorik, 7 haftası ise proje ve etkinliklerle tamamlanmıştır.

3. Kontrol grubu (C) - 2014-2015 Güz dönemi boyunca ergenlik psikolojisi dersi verilmiştir. Kursun başında ve sonunda başarı testi, sınav kaygısı, akademik motivasyon envanterleri ile dikkat testi uygulanarak gözlem yapılmıştır. 2014-2015 GÜZ dönemin 6 haftası teorik, 7 haftası ise proje ve etkinliklerle tamamlanmıştır.

3. 2 Uygulanacak Pilates ve Nefes Egzersizleri

a) Pilates Egzersizleri

Pilates egzersizleri Sertifikalı Pilates eğitmeni eşliğinde (Ek 6) her derste 15 dakika süre ile uygulanmıştır.

Uygulanacak olan egzersizler ayakta ve sandalyede oturarak sergilenmiştir. Ek 7’de öğrencilerle yapılan pilates egzersizleri sınıf ortamında görüntülenmiştir. Pilates hareketleri, kısıtlı olmak üzere aşağıda belirtildiği gibi sınırlanmıştır:

1. Omurga öne esnetme.
2. Omurga arkaya esnetme.
3. Omurga döndürme.
4. Hamstrings kaslarının esnemesi.
5. Quadriceps kaslarının esnemesi.
6. Ayak kaslarının esnemesi.

a) Nefes egzersizleri

Pilateste “lateral nefes” veya “diyafram nefesi” uygulanır ve doğrudan burundan nefes alma ve ağızdan nefes verme öğretilir. Sonuçta bu nefes, kaburgaların lateral genişlemesine, sinir sisteminin sakinleştirilmesine, karın kaslarının kasılma ve gevşemesine neden olur. Pilateste bütün hareketler nefes ile akıcı olmalıdır. Nefes, pilates ilkelerinde önemli bir yer almaktadır. Lateral nefes tekniği ilk defa Joseph Pilates tarafından uygulanmıştır.

3. 3 Veri İşlenme Araçları

Pilates egzersizlerinin öğrencilerin akademik başarı, sınav kaygı düzeyi, akademik motivasyon ve dikkate etkisini analiz etmek için araştırmaya katılan öğrencilerden alınmış veriler üzerinde genel istatistik analizi ve t-testi uygulanmıştır. Ayrıca son yıllarda sosyal bilimler alanlarında “sözler üzerinde hesaplama”yı esas alan bulanık mantık teorisi de uygulanmıştır. Envanterler öğrenciler tarafından yanıtlanmıştır. Veriler toplandıktan sonra SPSS 16 ile FuzzyTech programları kullanıldı ve pilatesin adı geçen faktörler üzerindeki etkisi incelendi.

3. 4 Veri Toplama Araçları

3. 4. 1 Akademik Motivasyon Ölçeği (Türkçe Adaptasyonu)

Orijinal ölçek, öğrencilerde yaygın olarak gözlenen motivasyon sorunlarını değerlendirmek amacıyla Akademik Motivation Scale (AMS) adıyla geliştirilmiştir (Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senécal, Vallières, 1992). Kuramsal Olarak Özerlik Teorisi'ne dayanmaktadır. Bu ölçek Unal (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Akademik Motivasyon Ölçeğinin (AMÖ) Türk toplumu için geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiş ve benzer çalışmaların yapılması önerilmiştir. Türkçe formun önce dil eşdeğerliği yapılmış, çalışma grubunun 390 üniversite öğrencisi ile oluşturulmuştur.

Ölçek 28 maddeden oluşmuştur (Ek 1). Üç tane içsel motivasyon, üç tane dışsal motivasyon ve bir tane motivasyonsuzluk boyutuna ait olmak üzere, her biri dörder maddelik, toplam yedi farklı boyuttan oluşur (Ünal, 2012).

Envanterin cevap kısmı 7 dereceden oluşmaktadır: 1. Hiç uyuşmuyor; 2-3. Biraz uyuşuyor; 4. Orta derecede uyuşuyor; 5-6. Oldukça uyuşuyor; 7. Tam olarak uyuşuyor şeklindedir.

Motivasyon alt aralıklarının ortalamaları (M) Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1 Motivasyon Alt Aralık Ortamaları

N0	Aralıkların ortalaması	Likter ölçütü
1	0.86 – 1.72	Hiç uyuşmuyor
2	1.73 – 2.58	Biraz uyuşuyor
3	2.59 – 3.44	
4	3.45 – 4.30	Orta derecede uyuşuyor
5	4.31 – 5.16	Oldukça uyuşuyor
6	5.17 – 6.03	
7	6.04- 7.00	Tam olarak uyuşuyor

3. 4. 2 d2 Dikkat Testi

d2 Dikkat testinin orijinal versiyonu Almanya’da oluşturulmuş ve seçici dikkat ve görsel tarama hızını ölçen bir nöropsikolojik ölçektir (Bickenkamp, Zilmer, 1998). Bu test Yayıcı (2012) tarafından türkçeye uyarlanmış ve 124 öğrenciye uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonunda d2 Dikkat testi’nin psikometrik özelliklerinin kabul edilir düzeyde olduğu ve testin Türkiye’de yürütülecek araştırmalarda kullanılabileceği önerilmektedir (Yayıcı, 2012).

d2 Dikkat Testi zamana bağlı olarak, seçici dikkati ölçen bir testtir. Görevin yapılması hızı, kurallara uyum ve performans kalitesi ölçülen alt özelliklerdir (Brieckamp ve Zillmer, 1992). Test 9-60 yaşlar arasındaki bireylere bireysel veya grup halinde uygulanabilir. Bir sayfalık test formunda 14 sıra ve her sıra 47 adet olmak üzere toplam 658 figür bulunmaktadır. Testte “d” ve “p” harfleri kullanılmaktadır (Ek 3). Bazı harflerin altında veya üstünde toplam bir, iki, üç ve dört nokta bulunmaktadır. Testte harfler, noktaları aldığı yerler ve sayılarına göre toplam 16 farklı şekilde bulunabilmektedir. Testi alan kişinin temel görevi toplam iki noktası olan “d” harfini bulabilmektir. Bunlar testte üç farklı şekilde bulunabilmektedir. Testi alan öğrenciye her sırada belirtilen görevi yerine getirebilmesi için 20 saniye verilmektedir. Testin

uygulanma süresi yaklaşık sekiz dakikadır. Grup uygulamalarında hazırlık aşamasında yönergelerin verilmesi, yönergelerin anlaşıldığının kontrolü ve örnek uygulama nedeniyle görev dışında 7-8 dakikaya daha ihtiyaç duyulabilir (Levent, 2013).

Bu çalışmada öğrencilerin dikkatini ölçmek için aşağıdaki işlemler yapılmıştır:

- TN-öğrencinin bir satırda en son işaretlediği harfin sırasıdır. Öğrencinin psiko-motor hızını gösterir.
- E1-İşaretlenmeyen doğru harflerinin sayısını,
- E2-Yanlış işaretlenen harflerin sayısını gösterir.
- Toplam hata E :

$$E = \frac{E1 + E2}{TN}$$

“E” puanı 0-5 normal iken, 5 ve üzeri dikkat eksikliği olduğu varsayılmaktadır.

3. 4. 3 Sınav Kaygısı Envanteri

Sınav Kaygısı Envanteri'nin (SKE) Orjinal versiyonu Spielberger (1980, 2007) tarafından Güney Glorida Üniversitesi'nde oluşturulmuştur. Bu envanter Öner (1998) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Test-tekrar test korelasyon katsayıları aynı gün ile üç hafta arasında değişen sürelerde yapılan uygulamalardan çıkarılarak 70 ile 90 üzerinde bulunmuştur. Testin okul, kolej ve üniversite öğrencilerine uygulama güvenliliği: kuruntu için Gronbach alfa 0.85; duyuşsalılık için ise Gronbach alfa 0.89' dir. Bu da ölçeğin zamana karşı güvenilirliğini ve geçerliliğini göstermektedir (Öner, Albayrak, 2007).

Sınav Kaygısı Envanteri 20 maddelik soru şeklinde ve 4 dereceli cevaplardan oluşmaktadır (Ek 2). Bunlar: 1. Hemen hiçbir zaman; 2. Bazen; 3. Sık sık; 4. Hemen her zaman şeklindedir. Toplam 20 envanter maddesinden sekizi kuruntu (2,3,4,5,8,12,17 ve 20), on ikisi de (1,6,7,9,10,11,13,14,15,16,18,19) duyuşsalılık alt testlerini oluşturur (Spielberger, Morris ve Liebert, 1968). Ölçmede üç ayrı puan elde edilir; kuruntu puanı (SKE-K), duyuşsalılık puanı (SKE-D) ve her ikisinin birleşimi olan toplam ya da tüm test puanıdır (SKE-T). Envanterin 4 derecelik ortalama aralıkları aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.2 Kaygı Alt Aralık Ortamaları

N0	Aralıkların ortalaması	Likert ölçütü
1	0.86 – 1.72	Hiç uyuşmuyor
2	1.73-2.29	Bazen
3	2.30-3.25	Sık sık
4	3.26-4.00	Hemen her zaman

Bu çalışmanın sonuçlarının izlenmesine akademik yılın ikinci döneminde devam edilerek güvenilirliğin kazanılması amaçlanmıştır.

3. 4. 4 Başarı Testi

Başarı testi “Gelişim psikolojisi” dersi (Ek 5) için hazırlanmıştır. Ön-test ve son-test başarı testi madde güçlük analizinin yapılması için toplam 112 son sınıf öğrencisine test uygulaması yapılmıştır.

Testini başarı düzeyi yüksek ve aşağı olan öğrencileri birbirinden ayırıp ayırmadığını incelemek için madde ayırt edicilik indeksi (R_{JX}) hesaplanmıştır. Bir maddenin kalitesi; yani ne kadar iyi işlediği, bilen (başarılı) öğrenci ile bilmeyen (başarısız) öğrenciyi birbirinden ayırmasıdır. Bu indeks -1.00 ile 1.00 arasında değişen değerler alır. Madde ayırt ediciliğin negatif değer alması, o soruyu düşük puanlı kişilerin yanıtladığını, sıfıra yakın bir değer alması yüksek ve düşük puanlı eş sayıda kişinin soruyu yanıtladığını, pozitif değer alması ise o soruyu yüksek puanlı kişilerin yanıtladığı anlamına gelir. Bu nedenle ayırt ediciliği negatif ve sıfır civarında olan sorular testte hiç kullanılmamıştır.

Araştırmacı 0.00-0.49 arasında olan maddelerin ise kabul edilebilir, 0.50 ve üstünde olan maddeler ise iyi değerde olduğunu belirtmektedir (Çalık, Tekin, 1991). Bu çalışmalarda 54 soru maddesi oluşturulmuş değeri 0.30 altında olup ayırt etme gücü düşük olan 8 soru çıkarılmıştır. Kol’un (2010) çalışmasında belirttiği gibi 0.30-0.4 üzerinde olan sorular kullanılmıştır.

Çalışmada kullanılan 46 soru içerisinde 5 haftayı kapsayan ve her hafta yapılan eğitimlere yönelik 10'ar soru sorulmuştur. Geliştirilen test madde güçlük analizlerinin yapılabilmesi için 108 tane öğretmen adayına uygulatılmıştır. Başarı testinin madde güçlük analiz indeksine yönelik bulgular Ek 4'de verilmiştir.

3. 5 Bulanık Mantık Teorisi Uygulamakla Modellenme

3. 5. 1 Bulanık Mantığa Giriş

Günlük yaşantımızda, kesin olduğunu düşündüğümüz ancak gerçekte kesin olmayan durumlarla karşılaşırız. Bu durumların sistematik bir biçimde öngörülebilmesi ancak bazı kabullerin yapılmasından sonra mümkün olmaktadır. Birçok sosyal, ekonomik ve teknik olayda da belirsizlik ve dolayısıyla karmaşıklık bulunmaktadır. Bu belirsizliklerin analiz edilmesi ABD Kaliforniya Üniversitesi Profesörü Lütü Askerzade (Zadeh, 1965) tarafından geliştirilen bulanık mantık (fuzzy logic) teorisi kapsamında mümkündür. Bu çalışmada, önce bulanık mantık teorisinin esasları anlatılacak ve daha sonra teorisinin uygulaması verilecektir.

Bulanık mantık ve bulanık mantık tabanlı uygulamalar son yıllarda hem mühendislik hem de sosyal bilimler alanlarında ilgiyle izlenen bir konu haline gelmiştir. Lütü Asgerzade'nin 1965 tarihli özgün makalesinin (Zadeh, 1965) yayınlanmasından sonra belirsizlik içeren sistemlerin incelenmesi yeni bir boyut kazanmıştır. 1965'de ortaya atılmasına rağmen, bulanık mantık kavramı ancak 1970'li yılların ikinci yarısından sonra kullanılmaya başlanmıştır. Bunda özellikle Zadeh'in 1965'deki ilk makalesinden daha fazla etkili olan ve bulanık mantığın belirsizlik içeren sistemlere uygulanabilirliğini açıklayan çalışmaları (Zadeh, 1970) etkili olmuştur. Özellikle Doğuda (Japonya, Singapur, Kore ve Malezya) yaygın olarak mühendislik konularında kullanılmaya başlanmıştır. Elektrikli süpürgeler, fotoğraf makineleri, çamaşır makineleri, asansörler, otomotiv sanayi, metro, uzay araştırmaları ve havacılık endüstrisinde kullanılan bulanık mantık günümüzde Tıp, Sosyoloji, Psikoloji, İşletme, Ekonomi gibi bir çok alanlarda da sıklıkla kullanılmaktadır. Japonya'da teknolojik ürünlerin geliştirilmesiyle dikkat çeken bulanık mantık teorisi batı dünyasında da önem kazanmıştır.

3. 5. 2 Bulanık Mantığın Psikoloji Araştırmalarda Uygulanması

Smithson (1982) araştırmalarında bulanık mantığın sosyal bilimlerde de uygulanmaya başlandığı belirtilmiştir. Averkin ve Tarasov (1987) bulanık mantık teorisini esasında psikolojik araştırmalarının modelleştirilmesinin olasılığını ve önemini göstermişlerdir. Hesketh, T. Pryor ve Hesketh B (1988), bulanık grafik sıralama ölçütlerini psikolojide uygulamışlardır. El-Nasr, Yen, Loerger ve Flami (1987), bulanık mantıkla çalışan duygusal sistemler tasarlamışlardır.

Bulanık mantığın psikolojik araştırmalardaki önemi, bulanık mantık teorisini uygulamakla motivasyon ve kaygı arasındaki ilişkinin modelleştirilmesi ve alınan sonuçların karşılıklı kıyaslanması Govind ve Sanjay (2009) tarafından detaylı incelenmiş ve “Avrupa Psikolojik Araştırmalar” dergisinde yayınlanmıştır.

3. 5. 3 Bulanık Mantık İle Klasik Mantık Arasındaki Fark

Bulanık mantık ile klasik mantık arasındaki temel farklılıklar vardır. Aristo mantığında 0-1, siyah-beyaz, iyi-kötü, evet-hayır, var-yok gibi ifadeler vardır. Aristo mantığında bilindiği gibi bir şey ya A kümesinin elemanıdır ya da değildir. Başka bir deyişle ya siyah ya da beyazdır. Gerçek hayatta ise kullandığımız sınıflandırmaların hemen hemen hepsi bulanıktır. Örnek olarak sıcak-soğuk yerine: çok sıcak, sıcak, ılık, soğuk, çok soğuk gibi; doğru-yanlış yerine: doğru, oldukça doğru, yarı doğru, doğruya yakın veya tamamen yanlış gibi sözel ifadeler kullanılmaktadır. Psikolojik araştırmaların bulanık mantık envanterlerinin ve testlerinin oluşturulmasında önem sırası vardır: motivasyon ve motivasyonsuzluk yerine çok düşük motivasyon, düşük motivasyon, orta veya yüksek motivasyon; kaygı ve ya kaygısız yerine çok düşük kaygı, düşük kaygı, orta kaygı ve yüksek kaygı gibi sözel ifadeler kullanılmaktadır.

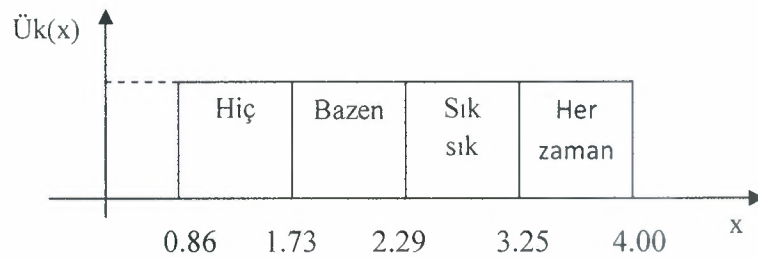
Matematiksel olarak „bulanıklık“, „çok-değerlilik“ demektir. Bulanık mantıkta 0-1 değerleri yerine ara değerlerle (0.1, 0.2,.....,0.9 gibi) işlem yapmaya imkan tanınır. Klasik mantık yöntemleriyle karmaşık ortam, yöntem ile sistemleri modellemek ve kontrol etmek, bu yüzden zordur. Çünkü veriler tam ve net olmalıdır. Bulanık mantık araştırmacıyı bu zorunluluklardan kurtarır ve daha niteliksel bir tanımlama olanağı sağlar.

3. 5. 4 Mantık Ve Küme Kuramları. Klasik Ve Bulanık Kümeler

Çeşitli nesnelerden oluşan topluluğa küme denir. Kümeler büyük harflerle yazılırlar. İkili mantık veya Aristo mantığı 0 ve 1'lerden oluşur. Aristo'ya göre bir eleman ya o kümeye aittir ya da değildir. Örneğin: 1-10 arasında olan çift sayılar kümesi $A = \{2, 4, 6, 8\}$ gibi yazılır. Burada A-küme; 2, 4, 6, 8 ise A kümesinin elemanlarıdır. Klasik mantığa göre adı geçen çift sayılar A kümesine aittir ve üyelik derecesi 1.0'dır. Fakat 1, 3, 5, 7, sayılarının A kümesine üyelik derecesi ise 0'dır. Bulanık mantıkta kümeye ait her bir eleman $[0; 1]$ arasında üyelik dereceleri alır. Bulanık mantık, üyelik fonksiyonu, ve bulanık sayı gibi kavramların iyi anlaşılabilmesi için öncelikle bulanıklık kavramının anlaşılması gerekir. Bulanık bir küme, değişik üyelik yani ait olma derecelerine sahip elemanları olan bir küme türüdür. Böyle bir küme, elemanlarının her birine 0 ile 1 arasında üyelik değeri arayabilen bir üyelik fonksiyonu ile karakterize edilebilir.

3. 5. 5 Bulanık Kümelerin Üyelik Fonksiyonları

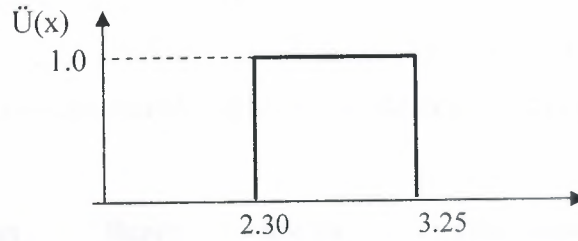
Bulanık kümeler üyelik fonksiyonları ile gösterilir. Genel olarak kesin kümeler için dörtgen, bulanık kümeler için ise üçgen ve yamuk türlü üyelik fonksiyonları kullanılmaktadır. Aristo mantığına göre öğrencinin kaygı düzeyi kümesi dört adet dörtgen ile gösterilebilir (Şekil 3.1'de).



Şekil 3.1 Kaygı Alt Aralıklarının Dörtgen Kümeler İle Gösterilmesi

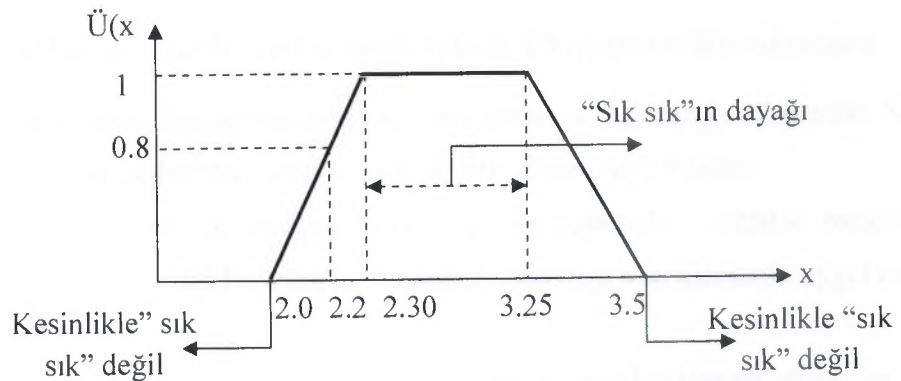
Örneğin "sık sık" kavramını inceleyecek olursak, sınırlarının kişiden kişiye değişiklik gösterdiği görülebilir. Ama genel olarak "sık sık" sınırlarını 2.30 ile 3.25 olarak kabul

edip dörtgen ile gösterebiliriz. Şekil 3.2 (a)'da görüldüğü gibi. 2.30-3.25 arasındaki kaygının üyelik derecesi 1.0; 2.30'dan aşağı ve 3.25 'den yukarı kaygının "sık sık"a üyelik derecesi ise 0'dır.



a)

Gerçekte kesin sınırlar yoktur ve sınırlar belirsizdir. Bu kavramı grafik olarak yamuk üyelik fonksiyonu ile ifade etmek istediğimizde karşımıza Şekil 3.2 (b)'deki gibi bir eğri çıkacaktır. Bu eğriye "aitlik eğrisi" veya üyelik fonksiyonu adı verilir ve kavram içinde hangi değer hangi ağırlıkta olduğunu gösterir. Böyle bir aitlik fonksiyonu ile "kesinlikle sık sık'a ait" veya "kesinlikle sık sık'a ait değil" arasında istenilen incelikte ayarlama yapmak mümkündür. Örneğin: 2.2 kaygı değerinin "sık sık"a aitlik derecesi 0.8 dir.

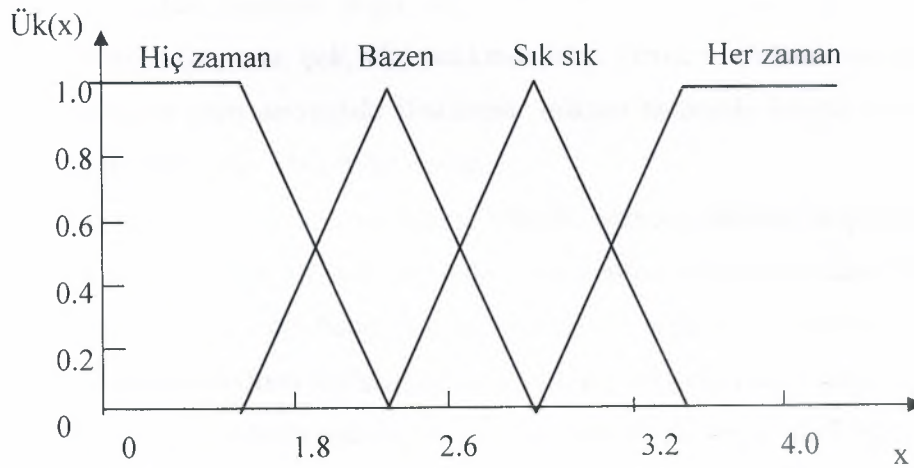


b)

Şekil 3. 2 „Sık Sık“ Kaygını Gösteren Yamuk Küme

Şekil 3.2 (b)'de görüldüğü gibi 2.0 altı ve 3.5 değerlerin üstü kesinlikle sık sık kaygıya ait olmayıp üyelik dereceleri sıfırdır. Sık sık kaygının dayacağı 2.3-3.25 aralığıdır ve bu aralığa uygun üyelik derecesi 1.0' dır. Ama 2.0-2.3 ve 3.25-3.5 aralıklarında farklı üyelik dereceleri ile orta "sık sık" kaygıya aittir.

Şekil 3.3'de kaygı alt aralıklarının üyelik fonksiyonlarının birbiri ile örtüşür şekilde verilmiştir. Bu yaklaşım daha mantıklı, günlük hayatta geçerli ve pratik bir yaklaşımdır.



Şekil 3.3 Kaygıya Ait Bulanık Alt Kümeler

3. 5. 6 Bulanık Mantık ve İstatistik Teknik Yöntemlerin Kıyaslanması

Bir olayın modelleşmesinde giriş ve çıkış arasında ilişkinin kurulmasıdır. Sosyal bilimlerde genel olarak bu ilişki ihtimal ve istatistik yöntemlerle bulunur.

Son yıllarda bulanık mantığı esas almış hesaplamalar istatistik metoda bir alternatif olarak sosyal bilimlerde, ekonomi, işletme, psikoloji v.b. alanlarda uygulanmaya başlanmıştır.

İnsan beyni bilgilerin algılanması, tanınması ve sınıflandırması süresince kesin mantıkla değil yaklaşık düşünce ile çalışır ve belirsizlikle karşı-karşıya kalır. Bundan dolayı insan davranışı sisteminde her zaman belirsizlik söz konusudur. Belirsizlik çoğu

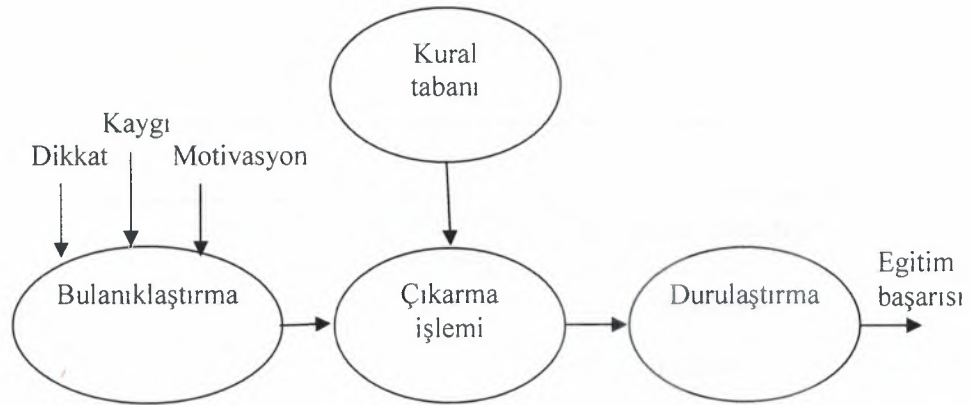
zaman psikolojik araştırmaların doğasında vardır (örneğin, motivasyon, kaygı ve dikkatin alt aralıklara ayrılması, öğrencilerin envanter sorularının yanıtlanması vb.).

Bulanık mantığın uygulanmasının aşağıdaki gibi üstünlükleri vardır:

1. İstatistik metot daha fazla giriş ve çıkış arasındaki ilişkinin sayısal belirsizliğini kapsar (çıkışın ortalaması, standart sapma vb.), bulanık mantık ise psikolojik parametrelerin ölçülmesinden alınan verilerdeki belirsizliği kapsamaktadır.
2. Klasik istatistik yöntemi ikili mantığa (Aristo mantığına) dayanır, giriş ve çıkış arasındaki ilişkinin doğru veya ters olması hakkında bilgi verse de ilişkinin miktarı (az, orta, çok, vb.) hakkında bilgi vermez. Bulanık mantık uygulanarak giriş ve çıkış arasındaki ilişkilerin miktarı hakkında sayısal ve sözel (az, orta, çok, daha çok, vb.) bilgi verilir.
3. Envanterlerdeki alt aralıkların (düşük, orta ve yüksek) kesin belirlenmiştir ve öğrencilerin değerlendirmesinde hata yapma olasılıklarından dolayı verilerde görünmeyen bir belirsizlik mevcuttur. Verilerin bulanıklaştırılması, bulanık mantık metodunu kullanarak giriş ve çıkış faktörleri arasındaki ilişkinin bulanık ortamda çözülmüş olması, sonuçların dakikliğini ve güvenilirliğini artırmış olur.

3. 5. 7 Bulanık Mantık Teorisini Uygulamakla Modellenme

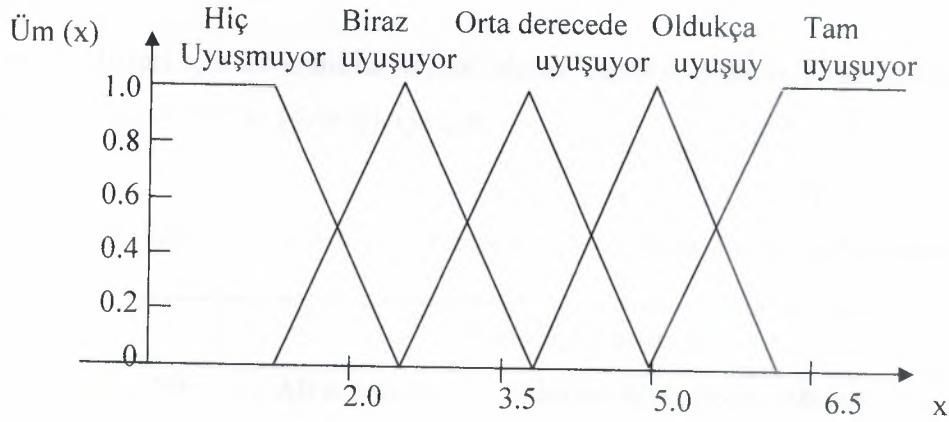
Bulanık mantık modellenmesinde giriş ve çıkışlar arasında ilişkiler bulanık alt aralıklar ve onların üzerinde yapılan çeşitli kurallarla gerçekleştirilir. Bulanık mantık ile modelleme Şekil 3.4’de verilmiştir.



Şekil 3. 4 Bulanık Mantık İle Modelleme

3. 5. 7. 1 Bulanıklaştırma

Bulanıklaştırma her değişkenin aynı veya değişik sayıda alt kümelerle parçalanması ve bu alt kümelerin her birine üçgen veya yamuk üyelik fonksiyonları verilmesidir. Aşağıda görüldüğü gibi bu araştırmada bu parçalanma önceden envanterlerin oluşturulmasında yapılmıştır. Kaygıya ait bulanık alt kümeler Şekil 3. 3’de verilmiştir. Motivasyon için alt aralıklar sayısal olarak Tablo 3.1’de ve bulanıklaştırılmış alt kümeler ise Şekil 3.5’de gösterilmiştir.

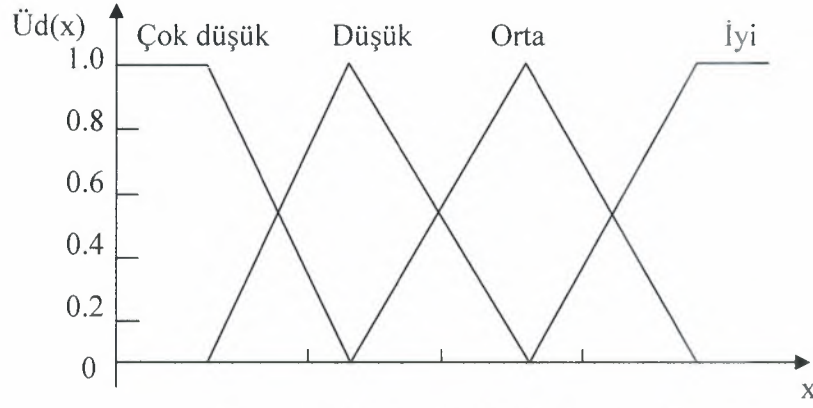


Şekil 3. 5 Motivasyona Ait Bulanık Alt Kümeler

Dikkate ait alt aralıkları bulmak için $(TN-E) \times 100\% / TN$ formülü kullanılmıştır. Dikkat için alt aralıklar sayısal olarak Tablo 3.3’de ve bulanıklaştırılmış alt aralıkları ise Şekil 3.6’da görüntülenmiştir.

Tablo 3. 3 Dikkatin Değişim Aralığı Ve Alt Kümeleri

N ⁰	Alt aralıklar (sayısal)	Bulanık kümeler
1	0-20	Çok düşük
2	21-50	Düşük
3	51-80	Orta
4	81+	Yüksek

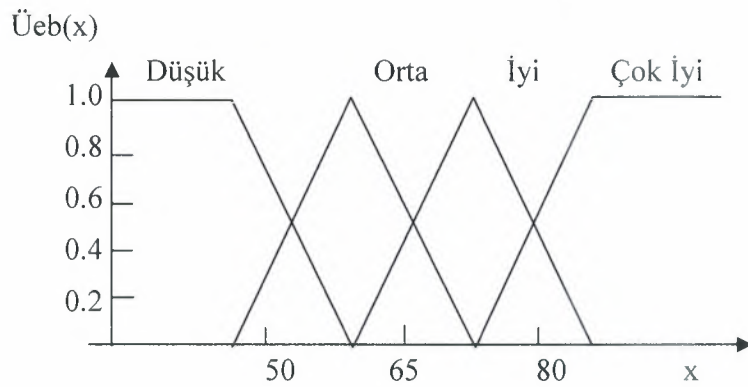


Şekil 3. 6 Dikkata Ait Bulanık Alt Kümeler

Akademik başarı için alt aralıklar sayısal olarak Tablo 3. 4'de ve bulanıklaştırılmış alt aralıkları ise Şekil 3.7'de görüntülenmiştir.

Tablo 3. 4 Akademik Başarının Değişim Aralıkları ve Alt Kümeleri

Akademik başarı		
N0	Alt aralıklar	Bulanık kümelerin isimleri
1	60-	Düşük
2	61-74	Orta
3	75-85	İyi
4	86-100	Çok iyi



Şekil 3. 7 Akademik Başarıya Ait Bulanık Alt Kümeler

3. 5. 7. 2 Kural Tabanı

Kuralların oluşturulması bulanık mantık modellemesinin esasını oluşturur. Her bir kuralın öncül ve ardıl olarak iki kısmı vardır. Öncül kısım (sebebe kısmı) giriş değişkenleri arasındaki mantık ilişkilerini içerir.

Tüm kurallar veya ilişkiler birer şart cümlesi şeklinde yazılır. Kuralların her birinin yapısı “**Eğer.....ise, o halde.....**” şeklindedir. “Eğer” kelimesinden sonra giriş değişkenleri arasındaki ilişki, “**o halde**” kelimesinden sonra “**çıkış**” (ardıl) yazılır. Giriş kelimesi, araştırma konusuna uygun olarak bazen birkaç sözün bir araya gelmesinden oluşur. Örneğin, bu çalışmada çıkışın (öğrencinin akademik başarısı) üç giriş değişkeni (motivasyon, dikkat ve kaygı) ile ilişkisi vardır. Bu değişkenlerin her birinin dört alt aralık kümesi vardır. Farklı değişkenlere ait alt kümeler arasındaki ilişkiler “**ve**”, “**veya**” ve “**değildir**” bağlayıcıları ile birbirine bağlanırlar. Araştırmada öncül kısımdaki değişkenler arasındaki ilişkiler “**ve**” bağlayıcı kullanılarak yapılmıştır.

Örnek: “**Eğer**” öğrencinin akademik motivasyon ile dikkati “yüksek” ve sınav kaygı düzeyi “düşük “ **ise, o halde** akademik başarısı “yüksek”tir kuralını göstermek mümkündür”.

Araştırmada üç giriş değişkeni ile bir çıkış değişkeni mevcuttur. Tüm değişkenlerin 4 alt kümesi vardır. Mekanik olarak mantığa gerek duymadan mümkün olabilecek toplam kural sayıları, değişkenlerin alt aralık sayılarına göre hesaplanır. Motivasyonda 5 alt aralık, kaygı-4, Dikkat-4,ve akademik başarıda-4 alt aralık olduğundan, toplam kural sayısı: $5 \times 4 \times 4 \times 4 = 320$ olacaktır.

Örneğin, **Eğer** motivasyon “çok düşük” ve kaygı “çok az” ve dikkat “yüksek” **ise, o halde** başarı “yüksek”tir. Mevcut olan kural sayısı:

- a) Kişisel sezgi,
- b) Uzman görüşü,
- c) Veri analizi ile eleme metodları vardır.

Örneğin, “**Eğer** motivasyon “bir az” ve kaygı “sık sık” ve dikkat “düşük” **ise, o halde** eğitim başarısı “çok yüksek” kuralı denilebilir, Çünkü “biraz” motivasyon, “sıksık” kaygı ve “düşük” dikkat ile “yüksek eğitim başarısı “ uyumsuz.

Mevcut olan kural tabanının bir kısmı Tablo 3. 5’de verilmiştir.

Tablo 3. 5 “Eğer..... ise, o halde.....” Kural Tabanı

Kural N0	Eğer			ise, o halde
	Motivasyon	Kaygı	Dikkat	Eğitim başarısı
1	Biraz	Sık sık	Yüksek	Düşük
2	Biraz	Sık sık	Yüksek	Orta
3	Biraz	Sık sık	Yüksek	Düşük
4	Orta	Sık sık	Orta	Orta
5	Orta	Sık sık	Orta	İyi
6	Tam	Sık sık	Orta	Orta
7	Tam	Sık sık	Orta	İyi
8	Tam	Sık sık	Orta	Çok iyi
9	Orta	Her zaman	Düşük	İyi
10	Tam	Hiç zaman	Orta	İyi
11	Orta	Her zaman	Düşük	Orta
12	Tam	Bazen	Orta	Orta
13	Orta	Bazen	Yüksek	Düşük
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...
320	Biraz	Bazen	Yüksek	Düşük

Bu teori Piskolojik değişkenlerinin alt aralıklarının ölçme güvenliğini dikkate alarak geliştirilmiştir. Bulanık mantık teorisini (bulanık z-bilgi teorisi) uygulamakla psikolojik araştırmalarda kesin sonuçlara varılmıştır (Aliev ve Memmedova, 2015).

3. 5. 7. 3 Çıkarım motoru

Çıkarım motoru (ÇM) motivasyon, dikkat ve kaygıya ait giriş bulanık kümeleri kural tabanını uygulamakla çıkış kümeleri oluşturulur (Mamdani, 1974). Bunun için giriş verilerine uygun olarak giriş kümeleri tetiklenir. Öncül kısımda tetiklenen kümelerin üyelik derecelerinden en küçüğü (EK) seçilir (Diğer bir yöntem, üyelik derecelerinin ÇARPIM'ından bulunmuş üyelik derecesidir). Bu işlemin sonucunda alınmış tek üyelik derecesi ise ardıl kısımda uygun kuralın belirlediği çıkış kümesine dönüştürülür. Ardıl kısımdaki bulanık kümelerin birleşmesi "VEYA" işlemi ile yapılır "VEYA" bağlayıcısı ile yapılan işlem çıkışın en büyüğünün (EB) bulunması demektir. Bundan dolayı Mamdani (1974) çıkarma işlemi bazen "EK-EB" çıkarma kuralı olarak adlandırır.

3. 5. 7. 4 Durulaştırma

Durulaştırma işlemi bulanıklaştırma işleminin aksidir. Durulaştırmanın amacı, bulanık küme işlemleri sonucunda alınmış tek bulanık çıktı kümesini sayısal bir değere çevirmektir. Literatürde en büyük üyeliğın ortalananması, ağırlık merkezi yöntemi ve diğer durulaştırma yöntemleri geniş bir şekilde uygulanmaktadır (Zekai, 2009).

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde pilates egzersizlerini, pilateste kullanılan lateral nefesini ve geleneksel anlatım metodunu, Akademik Motivasyon Envanteri , d2 Dikkat Testi, Sınav Kaygısı Envanteri , ve Akademik Başarı Testini kullanarak toplanan veriler ve verilerin istatistiksel analizi yapılmıştır. Ayrıca, bulanık mantık ile modelleme sonucu elde edilen bulgular, araştırma amaçlarına uygun olarak ele alınmıştır.

4.1 İstatistik Analiz İle Varılan Bulgular

Bu araştırmada SPSS-16 istatistik paket programı ile istatistik analizler yapılmıştır. Her değişken için gruplara göre ortalamalar, eşleştirilmiş ikili grup t-test sonuçları ve yorumlar verilmiştir.

4. 2 Akademik Motivasyonun Pilates, Lateral Nefes ve Kontrol

Gruplarınaa Göre Ortalaması

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi “içsel motivasyon” ortalama puanları dikkate alındığında A (pilates egzersizleri) grubun ön-test $\bar{X} = 4.99$ iken son-test ortalama puanı $\bar{X} = 5.09$ olarak görülmektedir. B (lateral nefes) grubu ön-test $\bar{X} = 4.07$ iken son-test ortalama puanı $\bar{X} = 5.03$ olarak görülmektedir. C (kontrol) grubun ön-test $\bar{X} = 4.57$ iken son-test ortalama puanı $\bar{X} = 3.26$ olarak görülmektedir. Bu bulgular göstermektedir ki, A ve B grubunda bulunan öğrencilerin içsel motivasyon düzeyleri ön-test ve son-test sonrası değişim göstermemekle birlikte yüksek olduğu görülmektedir. Ancak C grubunda bulunan öğrencilerin içsel motivasyon düzeyleri ön-test ve son-test sonrası düşüş göstermektedir.

Tablo 4.1’den görüldüğü gibi “Dışsal Motivasyonun” ortalama puanları dikkate alındığında A (pilates egzersizleri) grubun ön-test $\bar{X} = 5.30$ iken son-test ortalama puanı $\bar{X} = 5.42$ olarak görülmektedir. B (lateral nefes) grubun ön-test $\bar{X} = 4.95$ iken son-test ortalama puanı $\bar{X} = 5.15$ olarak görülmektedir. C (kontrol) grubun ön-test $\bar{X} = 5.09$ iken son-test ortalama puanı $\bar{X} = 3.46$ olarak görülmektedir. Bu bulgular göstermektedir

ki, A (pilates egzersizleri) ve B (lateral nefes) gruplarda bulunan öğrencilerin dışsal motivasyon düzeyleri ön-test ve son-test sonrası değişim göstermemekle birlikte yüksek olduğu görülmektedir. Fakat C (kontrol) grubunda bulunan öğrencilerin dışsal motivasyon düzeyleri ön-test ve son-test sonrası değişim göstermektedir.

Tablo 4. 1 İçsel ve Dışsal Motivasyonların Gruplara Göre Ortalaması

Madde Anlamları	A grubu $\bar{X}$		B grubu $\bar{X}$		C grubu $\bar{X}$	
	Ön test	Son test	Ön test	Son test	Ön test	Son test
İçsel Motivasyonun toplam ortalaması	4.99	5.09	4.70	5.03	4.57	3.26
Dışsal Motivasyonun toplam ortalaması	5.30	5.42	4.95	5.15	5.09	3.46
Motivasyonsuzluk	2.01	1.68	1.94	2.37	2.48	3.31
Toplam Ortalama	4.71	4.75	4.42	4.71	4.50	3.36

Toplam ortalama puanları dikkate alındığında A (pilates egzersizleri) grubun ön-test $\bar{X}$ =4.71 iken son-test ortalama puanı $\bar{X}$ =4.75 olarak görülmektedir. B (lateral nefes) grubun ön-test $\bar{X}$ =4.42 iken son-test ortalama puanı $\bar{X}$ =4.71 olarak görülmektedir. C (kontrol) grubun ön-test $\bar{X}$ =4.50 iken son-test ortalama puanı $\bar{X}$ =3.36 olarak görülmektedir. Bu bulgular göstermektedir ki, A (pilates egzersizleri) ile B (lateral nefes) gruplarda içsel ve dışsal motivasyon düzeyi dönem öncesinde ve sonrasında yüksek olarak aynı düzeyde kalmıştır. Ancak C (kontrol) grubunda dönem öncesinde ve sonrasında içsel ve dışsal motivasyon düzeylerinde farklılık görülmektedir. C (kontrol) grubunda ön-test sonuçları yüksekken, son-test'te motivasyonda düşüş görülmektedir.

4. 2. 1 Akademik Motivasyonun Eşleştirilmiş İkili Grup t-Test Sonuçları

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi akademik motivasyon son-eşleştirilmiş iki grup t-test sonuçları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. A (pilates egzersizleri) ile B (lateral nefes) gruplar arasında ($t = .237$, $p > .05$) iken A (pilates egzersizleri) ile C (kontrol) gruplar arasında ($t = -10.59$, $p < .05$) ve B (lateral nefes) ile C (kontrol) gruplar arasında ($t = -6.77$; $p < .05$) olarak görülmektedir. Bu sonuçlara göre, A (pilates egzersizleri) ile B (lateral nefes) Son-test’te anlamlı bir fark bulunmadan, yüksek olarak aynı düzeyde kalmıştır.

Tablo 4.2 Akademik Motivasyon Yönelik t-Test Sonuçları

A-B Gruplar	$\bar{X}$	n	SS	T	df	p	Açıklama
A grubu Son-test	4.75	30	0.81	.237	29	.815	p>.05 Fark Anlamsız
B grubu Son-test	4.71	30	0.62				
A-C Gruplar	$\bar{X}$	n	SS	T	df	P	Açıklama
A grubu Son-test	4.41	30	0.86	10.59	29	.000	p<.05 Fark Anlamlı
C grubu Son-test	4.70	30	0.91				
B-C Gruplar	$\bar{X}$	n	SS	T	df	P	Açıklama
B grubu Son-test	4.49	30	.58	6.77	29	.000	p< .05 Fark Anlamlı
C grubu Son-test	4.60	30	.58				

Ancak A (pilates egzersizleri) ile C (kontrol) ve B (lateral nefes) ile C (kontrol) gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır. A ve B grupların motivasyon düzeyleri ön ve son testlerde sabitken, C grubunda son-test'te motivasyon düzeylerinde düşüş görülmektedir. Bu da gösteriyor ki, pilates egzersizleri ve lateral nefes, motivasyonun yüksek kalmasında rol oynamaktadırlar.

4. 3 Dikkate Hatasının Gruplara Göre Ortalaması

Tablo 4. 3'den görüldüğü gibi A (pilates egzersizleri), B (lateral nefes) ve C (kontrol) grupların Dikkat Testi ön ve son-test puanlarının ortalamaları arasında fark görülmektedir.

Tablo 4. 3 Dikkat Hatasının Gruplara Göre Ortalaması

Gruplar	Ön-Test Hata Ortalaması	Son-Test Hata Ortalaması	Öğrenci Sayısı
A Grubu	31.53	3.94	30
B Grubu	17.47	4.59	30
C Grubu	17.34	11.17	30

A grubu ön-test hata toplamı $E=31.53$ iken bu hata toplamı son test'te $E=3.94$ 'e düşmüştür. B grubunda ön-test hata toplamı $E=17.47$ iken son-test'te hata toplamı $E=4.59$ 'e düşmüştür. C grubunda da ön-test hata toplamı $E=17.43$ iken son-test'te $E=11.17$ 'ye düşmüştür. Tablodan ön-testle ile son-test arasından fark olmasına rağmen $TN-(E1+E2)$ formülü ile E puanı bulunmuştur. "E" puanı 0-5 normal iken, 5 ve üzeri dikkat eksikliği olduğu varsayılmaktadır. Bu neticeye bakıldığında A (pilates egzersizleri) ve B (lateral nefes) grupların dikkatleri C (kontrol) grubuna göre daha yüksek çıkmıştır.

4. 3. 1 Dikkat Hatasının Eşleştirilmiş İkili Grup t-Test Sonuçları

Tablo 4. 4'den görüldüğü gibi dikkat testin son-test eşleştirilmiş iki grup t-test sonuçları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. A (pilates egzersizleri) ile B (lateral nefes) gruplar arasında ($t = -.604$; $p > .05$) iken A (pilates egzersizleri) ile C (kontrol) gruplar arasında ($t = -4.470$, $p < .05$) ve B (lateral nefes) C (kontrol) gruplar arasında ($t = -4.166$; $p < .05$) olarak görülmektedir.

Tablo 4. 4 Dikkat Testine Yönelik t-Test Sonuçları

A-B Grupları	$\bar{X}$	n	SS	t	Df	p	Açıklama
A grubu							
son-test	4.71	30	4.14	-.604	29	.550	p>.05
B grubu							Fark
Son-test	4.70	30	4.08				Anlamsız
A-C Grupları	$\bar{X}$	N	SS	t	Df	p	Açıklama
A grubu							
Son-test	4.71	30	4.14	-4.470	29	.000	p<.05
C grubu							Fark
Son-test	11.17	30	7.26				Anlamlı
B-C Grupları	$\bar{X}$	n	SS	t	Df	P	Açıklama
B grubu							
Son-test	4.70	30	4.08	-4.166	29	.000	p<.05
C grubu							Fark
Son-test	11.17	30	7.26				Anlamlı

Bu sonuçlara göre, A (pilates egzersizleri) ile B (lateral nefes) son- test'te anlamlı bir fark bulunmamıştır. İki grupların da dikkatleri birbirlerine yakın düzeyde artmıştır. Ancak A (pilates egzersizleri) ile C (kontrol) ve B (lateral nefes) ile C (kontrol) gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır. A (pilates egzersizleri) ve B (lateral nefes) grupların dikkatleri C (kontrol) grubuna göre anlamlı fark göstererek artmıştır. Bu da, pilates egzersizleri ile lateral nefesin dikkatin artmasında etkili oldukları düşünülmektedir.

4. 4 Sınav Kaygısının Gruplara Göre Ortalaması

Tablo 4.5'de pilates egzersizleri, lateral nefes ve kontrol gruplarında uygulanan metodların sınav kaygısına yönelik ortalamaya yer verilmiştir.

Tablo 4. 5 Sınav Kaygısının Gruplara Göre Ortalaması

	A Grubu (Pilates)		B Grubu (Nefes)		C Grubu (Kontrol)	
Tüm Test Puanı	$\bar{X}$		$\bar{X}$		$\bar{X}$	
	Ön test	Son test	Ön test	Sontest	Ön test	Son test
SKE-K	2.29	2.13	1.85	1.92	1.94	3.37
SKE-D	2.28	2.26	2.04	2.1	2.05	3.24
SKE-T	2.29	2.19	1.94	2.1	1.99	3.30

Tablo 4.5'de görüldüğü gibi SKE-K (kuruntu) A grubu ön-test ortalaması $\bar{X}$ =2.29 iken son-test ortalaması $\bar{X}$ =2.13 olarak bulunmuştur. SKE-K (kuruntu) B grubu ön-test ortalaması $\bar{X}$ =1.85 iken son-test ortalaması $\bar{X}$ =1.92 olarak bulunmuştur. SKE-K (kuruntu) C grubu ön-test ortalaması $\bar{X}$ =1.94 iken son-test ortalaması $\bar{X}$ =3.37 olarak bulunmuştur. Bu ortalamalara bakıldığında A, B grubu öğrencilerinin ön-test ve son-test ortalamalarına göre “bazen” kuruntulu oldukları

görülmüştür. Ancak C (kontrol) grubun ön-test ortalaması “bazen” kuruntulu görülürken, son-test ortalamalarına göre “her zaman” kuruntulu oldukları görülmüştür. Burada SKE-K (Kuruntu Boyutu)- sınav kaygısının zihinsel boyutudur. Başarının neticeleri, kendi yetenekleri hakkında kuşkuya düşmenin içsel ifadesidir (Liebert ve Morris, 1967). Bu da öğrencilerin “sürekli” değil de “ara sıra”, bu tür kuruntulara düşebilmeleri düşünülmektedir.

SKE-D (duyuşsallık) A (pilates egzersizleri) grubu ön-test ortalaması $\bar{X} = 2.28$ iken son-test ortalaması $\bar{X} = 2.26$ olarak bulunmuştur. B (lateral nefes) grubu ön-test ortalaması $\bar{X} = 2.04$ iken son-test ortalaması $\bar{X} = 2.1$ olarak bulunmuştur. C (kontrol) grubu ön-test ortalaması $\bar{X} = 2.05$ iken son-test ortalaması $\bar{X} = 3.24$ olarak bulunmuştur. Bu ortalamalara bakıldığında A ve B grubu öğrencilerinin ön-test ve son-test ortalamalarına göre “Bazen” duyuşsal oldukları görülmüştür. Ancak C (kontrol) grubunda ön-test’te “bazen” kuruntulu oldukları görülürken, son-test ortalamalarına göre bu ifade “sık sık” olarak değişmiştir. Burada SKE-D sınav esnasında ve yerinde kaygının bedene etki mekanizmasıdır. Kalp çarpıntıları, bayılma, bedensel hasarlar, mide ağrıları ve buna benzer rahatsızlıklar, bedensel tepkilerin duygusal boyutu olarak kabul edilmektedir (Liebert ve Morris, 1967). Bu da öğrencilerin duyuşsallık belirtilerinin her durumda olmadığını, “ara sıra” olduğu düşünülmektedir.

SKE-T (her ikisinin birleşimi) A (pilates egzersizleri) grubu ön-test ortalaması $\bar{X} = 2.29$ iken son-test ortalaması $\bar{X} = 2.19$ olarak bulunmuştur. B (lateral nefes) grubu ön-test ortalaması $\bar{X} = 1.94$ iken son-test ortalaması $\bar{X} = 2.1$ olarak bulunmuştur. C (kontrol) grubu ön-test ortalaması $\bar{X} = 1.99$ iken son-test ortalaması $\bar{X} = 3.30$ olarak bulunmuştur. Bu ortalamalara bakıldığında A (pilates egzersizleri), B (lateral nefes) grubu öğrencilerinin ön-test ve son-test sonrasında “bazen” kuruntulu oldukları görülmüştür. Ancak C (kontrol) grubun ön-test sonucu “bazen” kuruntulu iken, son-test ortalamasına göre “her zaman” kuruntulu olarak görülmüştür. Bu sonuçlara göre, A (pilates egzersizleri), B (lateral nefes) gruplarının Ön ve Son testler arasında anlamlı bir fark bulunmazken, C (kontrol) grubunda kaygı düzeyi artmıştır. Bu da pilates egzersizleri ile lateral nefes sınav kaygısının artmasını engellenmektedir.

4. 4. 1 Sınav Kaygısının Eşleştirilmiş İkili Grup T-test Sonuçları

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi Sınav Kaygısı Ön-Test ve Son-Eşleştirilmiş iki grup T-test sonuçları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. A (pilates egzersizleri) ile B (lateral nefes) gruplar arasında ($t=1.16$, $p>.05$) iken A (pilates egzersizleri) ile C (kontrol) gruplar arasında ($t=-6.12$, $p<.05$) ve B (lateral nefes) ile C (kontrol) gruplar arasında ($t=-1.22$, $p<.05$) olarak görülmektedir. Bu sonuçlara göre, A (pilates egzersizleri) ile B (lateral nefes) Son-test'te anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4. 6 Sınav Kaygısına Yönelik t-Test Sonuçları

A-B Grubu	$\bar{X}$	n	SS	t	Df	P	Açıklama
A	2.19	30	.69	1.16	29	.253	p>.05 Fark Anlamsız
B	2.10	30	.51				
A-C Grubu	$\bar{X}$	n	SS	t	Df	P	Açıklama
A	2.19	30	.69	-6.12	29	.000	p<.05 Fark Anlamlı
C	3.30	30	.54				
B-C Grubu	$\bar{X}$	n	SS	t	Df	P	Açıklama
B	2.10	30	.51	-11.22	29	.000	p<.05 Fark Anlamlı
C	3.30	30	.54				

Ancak A (pilates egzersizleri) ile C (kontrol) ve B (lateral nefes) ile C (kontrol) gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır. A ve B grupların kaygı düzeyleri ön ve son testlerde sabitken, C grubunda son- test'te kaygı düzeylerinde artış görülmektedir. Bu da gösteriyor ki, pilates egzersizleri ile lateral nefes kaygının yükselmesinde engelleyici rol oynamaktadırlar.

4. 5 Akademik Başarının Gruplara Göre Ortalaması

Tablo 4.7' de görüldüğü gibi, A (pilates egzersizleri), B (lateral nefes) ve C (kontrol) grupların Akademik başarının ön ve son-test puanlarının ortalamaları arasında fark görülmektedir. A grubu ön-test ortalaması $\bar{X} = 22.27$ iken bu ortalama son testte $\bar{X} = 83.25$ 'e yükselmiştir. B grubunda ise ön-test ortalaması $\bar{X} = 18.78$ iken son-test'te $\bar{X} = 72.45$ 'e yükselmiştir. C grubunda da ön-test ortalaması $\bar{X} = 17.43$ iken son-test'te $\bar{X} = 63.87$ 'ye yükselmiştir.

Tablo 4. 7 Akademik Başarının Gruplara Göre Ortalaması

Gruplar	Ön-test	Son-test	Fark	Öğrenci sayısı
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	
A Grubu (Pilates)	22.27	83.25	60.98	30
B Grubu (Nefes)	18.78	72.45	53.67	30
C Grubu (Kontrol)	17.43	63.87	46.44	30

Ortalamalar arası farka bakıldığında en büyük fark A grubunda görülmüştür $\bar{X} = 60.98$, B grubunda ön-test ve son-test arasındaki fark $\bar{X} = 53.67$ iken C grubunda $\bar{X} = 46.44$ 'dür. Bu bulgulardan yola çıkılarak en çok pilates grubunda başarı ortalamasının yükseldiği söylenilebilir. Bu sonuç yurt dışında yapılan çalışma ile uyumludur. Gabbard ve Barton (1979) farklı zaman süresince (20, 30, 40, 50, 60 dakika) 1026 öğrenci ile yapılan fiziksel egzersizlerin, öğrencilerin matematik dersinden başarısına etkisini incelemiş ve sonucda 50 dakika süre ile orta yoğunluklu egzersizlerin olumlu etkisini bulmuştur. A grubunda (pilates) dönem boyunca pilateste kullanılan esneme egzersizleri ile nefesin uygulanması öğrencilerin akademik performanslarını arttırdığı düşünülmektedir.

4. 5. 1 Akademik Başarının Eşleştirilmiş İkili Grup t-Test Sonuçları

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi gruplar arası başarı test'in eşleşme t-testi sonuçlarında anlamlı fark görülmektedir. A (pilates egzersizleri) ile B (lateral nefes)

gruplar arasında ($t= 6.65$, $p< .05$), A (pilates egzersizleri) ile C (kontrol) gruplar arasında ($t=10.93$, $p< .05$) iken C (kontrol) ile B (lateral nefes) gruplar arasında ($t=3.75$, $p< .05$) olarak görülmektedir.

Tablo 4. 8 Akademik Başarının Eşleştirilmiş t-Test Sonuçları

A-B Grubu	$\bar{X}$	n	SS	t	df	P	Açıklama
A	83.25	30	4.25	6.65	29	.000	p<.05 fark anlamlı
B	7.45	30	8.38				
A-C Grubu	$\bar{X}$	n	SS	t	df	P	Açıklama
A	83.25	30	4.25	10.93	29	.000	p<.05 fark anlamlı
C	63.87	30	7.59				
B-C Grubu	$\bar{X}$	n	SS	t	Df	P	Açıklama
B	72.45	30	8.38	3.75	29	.001	p<.05 fark anlamlı
C	63.87	30	7.59				

Bu sonuçlara göre, A (pilates egzersizleri), B (lateral nefes) ve C (kontrol) gruplarının Son- testler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. A (pilates egzersizleri) grubun diğer gruplara göre daha başarılı olduğu görülmektedir. Bu da pilates egzersizlerin akademik başarıya etkisini gösterdiği düşünülmektedir.

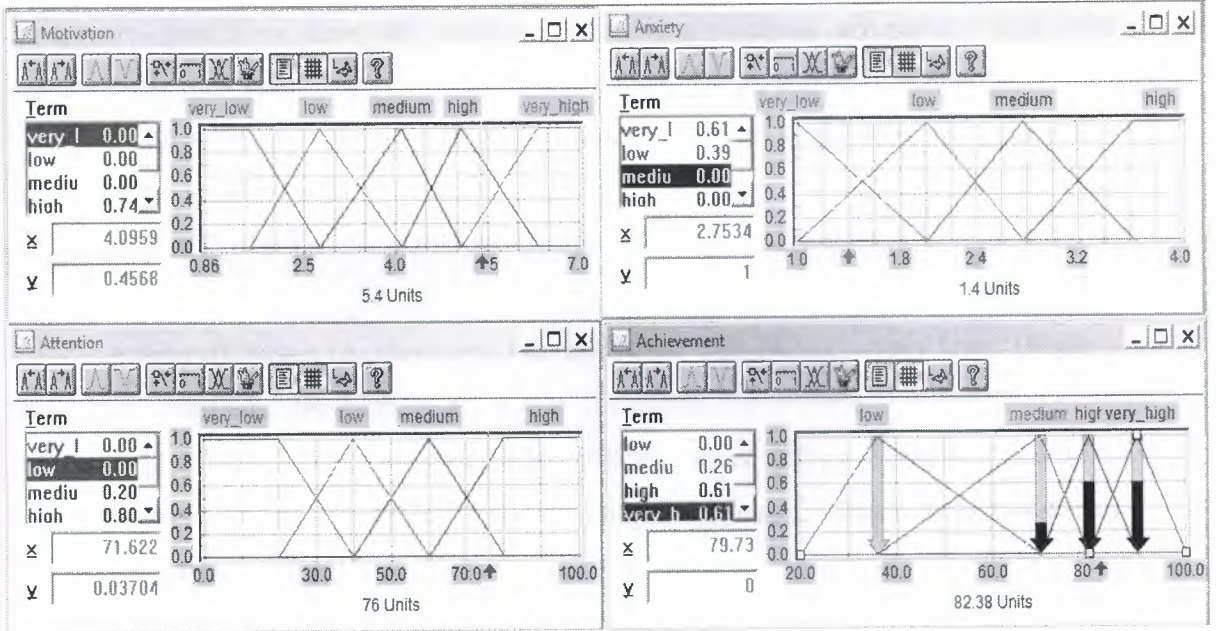
4. 6 Bulanık Mantık Uygulamakla Varılan Bulgular

FuzzyTech yazılımı ile alınmış görsel ve sayısal modelleme sonuçları Şekil 4.1’de verilmiştir. Burada motivasyon, dikkat ve kaygı giriş değişkenleri ve çıkış olan eğitim başarısı her biri dört alt bulanık küme ile gösterilmiştir.

Şekilde her bir değişken için yatay eksenin altında ok işareti ($\uparrow$) ile her bir giriş değişkeni sayısal olarak verilmiştir.

Kural tabanına göre:

Eğer akademik motivasyon $X_m=5.4$, dikkat $X_d=76$, sınav kaygısı $X_k=1.4$ olur ise, o halde öğrencinin akademik başarısı $X_{eb}=82.38$ olur.



Şekil 4.1 FuzzyTech Yazılımı İle Varılan Sonuçlar

Ok işaretine uygun dikey çizgi ile üyelik fonksiyonlarının kesiştiği nokta uygun üyelik derecesini göstermektedir. Şekil 4.1’de üyelik dereceleri “Term” diyalog kutusunda gösterilmiştir.

Sonuncu pencereden görüldüğü gibi durulamada eğitim başarısı “İyi” ve “Çok iyi” bulanık kümelerinin maksimumuna uygun gelen siyah okların değerlerine göre bulunmuştur. Akademik başarı $X_{eb}=82.38$ aşağıdaki üyelik derecesine uygundur:

$$\text{Üyelik derecesi (EB)} = (\text{Düşük}=0.0; \text{Orta}=0,26; \text{İyi}=0.61; \text{Çoş iyi}=0.61)$$

FuzzyTech standart yazılımı universal amaçla yazıldığından alt aralık adları şartlı olarak “very low”, “low”, “medium”, “high”, “very high” sözlerinden oluşturulmuştur.

Şekil 4. 1’de değişkenlerin alt aralıklarının FuzzyTech yazılımında eşdeğerlikleri aşağıdaki sözel ifadeler ile verilmiştir:

Motivasyon (Motivation) alt aralıkları: Hiç uyuşmuyor - very low; Bir az uyuşuyor – low; Orta derecede uyuşuyor – medium; Oldukça uyuşuyor – high; Her zaman uyuşuyor - very high.

Kaygı (Anxiety) alt aralıkları: Hiç zaman - very low; Bazen – low; Sık sık – medium; Her zaman – high.

Dikkat (Attention) alt aralıkları: Düşük – low; Orta – medium; İyi- high; Çok iyi -very high.

Akademik başarı (Achievement) alt aralıkları: Çok Düşük – very low; Düşük – low; Orta – medium; İyi- high.

Fuzzy Tech sonucuna göre, eğer pilates, sınav kaygı düzeyini “düşük” , akademik motivasyonu ve dikkati “yüksek” olarak etkilerse, o halde akademik başarı yükselmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

SONUÇLAR

1. Bu araştırmada A(pilates egzersizleri), B (lateral nefes) ve C (kontrol) gruplarındaki öğrencilerin akademik başarı puanları uygulanan metodlara göre anlamlı farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Pilates grubunda Ergenlik Psikolojisi dersinin yanında uygulanan pilates egzersizlerin başarıya etkisi, B ve C gruplarına göre daha yüksektir. Bunun yanı sıra B grubun da pilateste uygulanan lateral nefesin başarıya etkisi geleneksel metodla çalışan C grubuna göre etkisi daha yüksek çıkmıştır. Bu da pilates egzersizlerin etkisini desteklemektedir.
2. Pilates Egzersizleri, Lateral Nefes ve Kontrol gruplarındaki öğrencilerin sınav kaygısı puanları uygulanan metotlara göre anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmanın öncesinde de 3 grubun sınav kaygı puanları düşük çıkarken, Kontrol grubunda yükselme gözlenmiştir. Pilates Egzersizleri ve Lateral Nefes gruplarında kaygı düzeyinde anlamlı fark bulunamamıştır. Bu da hem pilates egzersizlerin hem de pilateste uygulanan lateral nefesin sınav kaygısının düşük kalmasına etkili olduğunu desteklemektedir.
3. Akademik motivasyon sonuçları Pilates Egzersizleri, Lateral Nefes ve Kontrol gruplarındaki uygulanan metodlara göre farklılık göstermiştir. Sonuçlara göre, dönem öncesinde içsel motivasyon ve dışsal motivasyon yüksekken Pilates Egzersizleri ve Lateral Nefes gruplarında bu etki dönem sonuna kadar devam etmiştir. Ancak Kontrol grubunda dönem sonunda öğrencilerin motivasyonlarında düşüş gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre, pilates egzersizlerinin ve lateral nefesin destekleyici olduğu söylenebilir.
4. Pilates Egzersizleri, Lateral Nefes ve Kontrol gruplarının Ergenlik Psikolojisi dersinin içinde uygulanan farklı metodlara göre dikkat testi puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Pilates egzersizlerin ve lateral nefesin geleneksel metodu alan öğrenci grubuna göre dikkatleri artmıştır. Bu da pilatesin ve onun en önemli ilkelerinden bir tanesi olan nefesin dikkate olumlu etkisini göstermektedir.

5. Bulanık mantık metodu ile yapılan analiz sonucuna göre, pilates egzersizlerden sonra, artan dikkat sonuçları ile akademik motivasyon ve düşük sınav kaygı düzeyi olan öğrencinin akademik başarısı yüksek çıkmıştır. Bu sonuca varmak için, Pilates Egzersizleri grubundan rastgele seçilen bir öğrencinin, veri sonuçları oluşturulan modele yerleştirerek başarı sonucu ortaya çıkmıştır. Oluşturulan model (Şekil 2.5) ve bulanık mantık teorisi, bize evrensel bir çözüm sunmaktadır. Bu teori ile bireysel olarak öğrencinin akademik motivasyon, dikkat ve sınav kaygısı sonuçlarıyla akademik başarısının sayısal olarak da ölçülmesine olanak sağlanmıştır.

Sonuç olarak, lisans öğrencilerin pilates egzersizleri, pilateste kullanılan lateral nefesin başarıya ve dikkate olumlu etkisini gösterirken, var olan yüksek akademik motivasyonu ve düşük kaygı düzeyini korumuştur. Bu bulgular pilatesin olumlu etkisini göstermektedir.

Yurt dışında Sibley ve Etnier (2003) tarafından yapılmış meta analizin sonucunda, (Tompsonski, 2003) fiziksel egzersizlerin öğrenciler zihinsel fonksiyonlarına olumlu etkisi olduğunu bulmuşlardır. Niderlanda (Singh, 2012) ve Tayvan'da da (Chih and Chen, 2011) tarafından yapılan araştırmalarda fitness öğrencilerin eğitim başarısına etkisi olduğunu; Kanada da yapılan araştırmalarda (Shephard, 1983) fiziksel egzersizlerin öğrencilerin motor gücünü arttırdığını kanıtlamıştır. Ayrıca, ABD'de (Duncan-Johnson, 2007); Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, Malina (2006); Gabbard ve Barton (1979) tarafından yapılan yayınlarda fiziksel egzersizlerin öğrencilerin eğitim başarısına etkisini ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular, araştırmanın sonuçları ile paralel olduğunu göstermektedir.

Uluslararası literatür taraması sonuçları gösteriyor ki, pilatesin öğrencilerin kaygı düzeyi dikkat motivasyon ve eğitim başarısını etkisi üzerinde ulusal ve uluslararası çalışmalar yeterli değildir (Arián, Míriam, José, Jessenia, Gerardo, 2011) ve bu konuda araştırma yapılması büyük önem taşımaktadır.

ÖNERİLER

Bu bölümde Üniversite öğrencilerini kapsayan araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan önerilere yer verilmiştir.

Eğitimin toplumun kalkınmasında önemli bir rolü vardır. Bu görevin yerine getirebilmesi için öğrencilerin iyi yetiştirilmesi, sağlıklı bedeninin korunması ve sağlıklı zihne ulaşmalarının sağlanması gerekmektedir. Bu da kişilerin ilerideki başarılarının artmasını sağlayacaktır .

Araştırmamızda elde edilen sonuçlara göre önerilerimizin aşağıdaki gibi maddeler halinde açıklanması mümkündür:

- Okullarda hem rehberlik servisinde hem de öğretmenlerin dikkat, motivasyon ve kaygı hakkındaki alternatif yöntemler üzerinde daha fazla araştırmalar yapılması;
- Akademik başarıyı yükseltecek çalışmalara önem verilmesi;
- Uzun saatli derslerin arasına fiziksel ve nefes çalışmalarının eklenmesi ve bu konuda öğretmenlerin eğitilmesi hususunda çalışmalar yapılması;
- Bu çalışmanın ilk ve orta öğretimde de araştırılıp neticelere göre okullara uygulanması önerilmesi;
- Öğrencilere bedensel ve nefes egzersizleri hakkında bilgi verilmesi;
- Üniversitelerde sosyal derslerin içine beden eğitimi derslerinin eklenmesi;
- Eğitim Fakültesi'ndeki bütün bölümlerde lisans öğrencilerine bedensel ve nefes çalışmalarıyla ilgili eğitim verilmesi;
- Alan öğretmenlerine bu konuda düzenli seminerler verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, M., Quin, R. (2007). *The pilates teacher training manual*. Appalachian State University, Boone, NJ, Universiity Press.
- Adedeji, T. (2007). The impact of motivation on student's academic achievement and learning outcomes in mathematics among secondary school students in Nigeria. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(2), 149-156
- Advokat, C., Guidry, D., & Martino, L. (2008). Licit and illicit use of medications for attention-deficit hyperactivity disorder in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 56(6), 601-606.
- Akgündüz, Y. (2013). Çalışanların yaratıcılığına motivasyon araçlarının etkisi: kuşadası'ndaki beş yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma. *Int. Journal of Management Economics and Business*, Vol. 9, No. 20.
- Aliev, R.A., Aliev, R. R., (2001). *Soft computing and its application*. World Scientific, New Jersey, London, Singapore, Hong Kong, 444 p.
- Aliev, R., Memmedova, K. (2015). Application of -Number Based Modeling in Psychological Research. *Computational Intelligence and Neuroscience*, ID 760403.
- Alper, B. (2010). *Pilates Matwork ve Yagalates Eğitimliği*. Etkin İnsan Gelişim Enstitüsü.
- Akkoyun, F. (1988). Kendini Gerçekleştirme ve Kaygı. A.Ü. *Eğitim Bilimler Dergisi* .
- Anderson B. D., Spector A. (2000). Introduction to Pilates-based rehabilitation Orth. Phys. Ther. Clin. North Am., pp. 395–410.
- Arián, R AG., Míriam, M. D., José, M. J., Jessenia, H. E., Gerardo, A.V. (2011). The effect of pilates exercises on body composition: A systematic review. *Journal of Bodywork & Movement Therapies* 16, 109e114.
- Ashcraft, M. (2005). *Cognition (4th ed)*. New York: Prentice Hall.
- Arkonaç, S. (2005). "Zihin Süreçleri Bilimi". Alfa basım; 4 Baskı.
- Atav, E. ve Altunoğlu, B. (2013). Meslek ve alan seçiminde motivasyon ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 28(2), 58-70.
- Averkin, A. N., Tarasov, V. B., (1987). The fuzzy modeling relation and its application in psychology and artificial intelligence. *Fuzzy Sets and Systems*, 22, 1-2, 3-24.

- Babayğit G. G. (2009). *Pilates Exercise Positively Affects Balance, Reaction Time, Muscle Strength, Number Of Falls And Psychological Parameters In 65+ Years Old Women*. A Thesis Submitted to the Graduate School Of Social Sciences of Middle East Technical University.
- Baloglu, M. (2003). Individual differences in statistics anxiety among college students. *Personality and Individual Differences*, 34, 855-865.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00076-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00076-4).
- Baltaş, A. (1995). *Stres ve Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barker, P. (2003). *Psychiatric and mental health nursing: the craft of care*. London, England: Edward Arnold.
- Başarı (2015). tr.wikipedia.org/wiki/başarı Web sitesinden alınmıştır.
- Baydur, H. İ. (2010). Dikkat ve konsantrasyon mucizesi.
<http://blog.milliyet.com.tr/dikkat-ve-konsantrasyon-mucizesi/Blog/?BlogNo=275577>
Web sitesinden alınmıştır.
- Beilock, S. L., Gunderson, E. A., Ramirez, G., & Levine, S. C. (2010). Female teachers' math anxiety affects girls' math achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107, 1860-1863.
<http://dx.doi.org/10.1073/pnas.0910967107>
- Bernsteen, G. A. & Borchardt, C. M. (1991). Anxiety disorders of childhood and adolescence: A Critical Review, *Journal of American Academy of Child and Adolescents Psychiatry*, 39, 519-532.
- Benjamin, M., McKeachie, W. J., Lin, Y., & Holinger, D. P. (1981). Test anxiety: deficits in information processing. *Journal of Educational Psychology*, 73, 816-824
- Benjamin, F., Brent, H., Deborah, P. (2014). The effects of physical exercise on functional performance, quality of life, cognitive impairment and physical activity levels for older adults aged 65 years and older with a diagnosis of dementia: a systematic review. *The JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, ISSN 2202-4433, Retrived from <http://dx.doi.org/10.11124/jbisrir>.
- Bickenkamp, R., Zilmer, E. (1998). *d2 Test of Attention*. Germany, Hogrefe Publishing.
- Bisley, J. W., Goldberg, M. E. (2005). Neural correlates of attention and distractibility in the lateral intraparietal area. *Journal of Neurophysiology*, 95, 1696-1717.

Body Psychotherapy. (2015). http://en.wikipedia.org/wiki/Body_psychotherapy Web sitesinden alınmıştır.

Body n sync. Etrived from <http://www.bodysync.net/index.html>

Bozanoğlu, İ. (2004) Akademik Güdülenme Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliği, Güvenirliği, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt: 37, sayı: 21, 83-98.

Bozanoğlu, İ. (2004) Akademik Güdülenme Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliği, Güvenirliği, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt: 37, sayı: 21, 83-98.

Braunstein-Bercovitz, H. (2003). Does stress enhance or impair selective attention? The effects of stress and perceptual load on negative priming. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(4), 345-357.

Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Triplett, N. T. (2009). Effect of pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(2), 155-163. Version of record published by Elsevier (ISSN: 1360-8592) DOI: 10.1016/j.jbmt.2007.12.001

Carter, N. D., Khan, K.. M, Petit, M.A, Heinonen, C. A, Waterman, M. , G., Donaldson, P A. (2001). Results of a 10 week community based strength and balance training programme to reduce fall risk factors: a randomized controlled trial in 65-75 year old women with osteoporosis. *Br J Sports Med*; 35:348–351.

Castle P. & Buckler S. (2009). What Was I Saying? Concentration and Attention. Retrived from www.sagepub.com/upmdata/28824_02_Castle_&_Buckler_Ch_02.pdf.

Chandler, L. (2006). *Gender difference and test anxiety*. Thesis, Dissertations and Capstones, Paper 54. Retrieved from <http://mds.marshall.edu/etd/54>.

Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M., E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A., Mccann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students . *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268-274.

Chow, R., Harrison, J. E., Notarius, C. (1987). Effect of two randomised exercise programmes on bone mass of healthy postmenopausal women. *British Medical Journal (Clinical Research Ed.)*, 295, 1441-1444.

Cirila, P., & Melita, P. L. (2007). *Students' motivation and academic success in relation to the quality of individual and collaborative work during a course in educational*

- psychology*. <http://www.pef.uni-lj.si/atee/978-961-6637-06-0/147-161.pdf> Web sitesinden alınmıştır.
- Chih, C. H., and Chen, J.-F. (2011). The relationship between physical education performance, fitness tests, and academic achievement in elementary school. *International Journal of Sport and Society* 2(1):65-73.
- Chokshi, S. & Fernandez, C. (2004). Challenges to importing Japanese lesson study: Concerns, misconceptions, and nuances. *Phi Delta Kappan*, March, 520-525.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38, 1515–1519.
- Chow, R., Harrison, J. E., Notarius, C. (1987). Effect of two Randomised Exercise Programmes on Bone Mass of Healthy Postmenopausal Women. *Br Med J Clin Res Ed*, 295:p. 1441-1444.
- Çalık, M. (n.d.) Test Geliştirme ve Madde Analizi. <https://fatihegitim.files.wordpress.com/2011/.../hafta-14-madde-analizi.p> Web sitesinden alınmıştır.
- Govind S. K., Sanjay K., (2009). Role of the fuzzy system in psychological research. *Europe's Journal of Psychology*, 2, pp.123-134.
- Dave, M. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. USA and Canada, Routledge.
- Davidson, R. J. (2000). *Anxiety, Depression, and Emotion*. New York: Oxford University Press. p. 306
- DeCesare, M. (2007). Statistics anxiety among sociology majors: a first diagnosis and some treatment options. *Teaching Sociology*, 35, 360-367. <http://dx.doi.org/10.1177/0092055X0703500405>.
- DeSantis, A. D., Webb, E. M., Noar, S. M. (2008). Illicit use of prescription ADHD medications on a college campus: a multimethodological approach. *Journal of American College Health*, 57(3), 315-323.
- Deci, E. L. (1996). *Why we Do What We Do. Understanding self motivation*. Pengium Books.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum Press

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3).
- Ditfurth, H. V. (1991). *Korku ve Kaygı*. (Çev. Nasuh Barın), İstanbul: Metis Yayınları.
- Dikkat ve Konsantrasyon*. <http://www.norosoftware.com/dikkat.aspx> sitesinden alınmıştır.
- Duncan-Johnson, C. C. (1981). Young Psychophysicist Award address. 1980. P300 latency: a new metric of information processing. *Psychophysiology* 8, 207–215.
- Fiore, A. M. (2003). *Gender differences in test anxiety*. Retrieved from http://wvuscholar.wvu.edu:8881/exlibris/dtl/d3_1/apache_media/L2V4bGlicmlzL2bC9kM18xL2FwYWNoZV9tZWRpYS82NjA2.pdf.
- Fiziksel Aktivitelerin Sağlık Üzerindeki Etkileri*.
<http://www.medikalsozluk.com/haberler/haber.asp?hbr=50> sitesinden alınmıştır.
- Fiziksel aktivite ve sağlıklı Yaşam. (2015).
kastamonuhalksagligi.gov.tr/.../Fiziksel%20Aktivite%20ve%20Sağlıklı%20Yaşam
Web sitesinden alınmıştır.
- Fedewa A. , Ahn S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Volume 82, Issue 3.
- Foster, C., & Spencer, L. (2003). Are undergraduate engineering students at greater risk for heart disease than other undergraduate students? *Journal of Engineering Education*, 92 (1), 73-77.
- Freud, S. (1996). *Psikanaliz ve Uygulama*. (Çev. Muammer Sencer), İstanbul: Degah Yayınları
- Freud, S. (2014). *Endişe*. İstanbul, Degah Yayınları
- El-Nasr, M. S., Yen, J., Loerger, T. R., Flami., (2000). Fuzzy logic adaptive model of emotions autonomous agents and multi-agent systems. Kluwer Academic Publishers Netherlands, 219-257.
- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. In: W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Volume Ed.) *Handbook of child psychology* (5th ed., Vol. III, pp. 1017–1095). New York: Wiley.
- Ercan, E.S., Aydın, C.(1999). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu*. (2.Baskı) İstanbul: Genta.
- Erikson, E. H. (1985). *Childhood and society*. Revised 1985 Edition, New York: W.W. Norton.

- Eryılmaz, A. (2009). Okulda Motivasyon ve Amotivasyon: Planlı Çalışma. *X. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi kitapçası*. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. Ergenler İçin Ders Çalışmaya Motive Olma Ölçeğinin Geliştirilmesi. 2014, 1(1), 34-40
- Eyigor S., Karapolat H., Yesil H., Uslu R., Durmaz B. (2010). Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine* 46(4):481-7
- Gabbard, C., Barton, J. (1979). Effects of physical activity on mathematical computation among young children. *Journal of Psychology*. 103, 287-288.
- Geçtan, E. (1995). Psikanaliz Ve Sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. London, England: Bloomsbury Publishing.
- Goldstein, E. (2007). *Sensation and perception* (7th ed.). United States: Wadsworth.
- Govern, M., K. (2005). The effects of exercise on the brain. *Biology* 202 Serendip. Retrived from <http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro05/web2/mmcgovern.html>
- Harold, W., Kohl, III., and Heather, D. C. (Eds). (2013). *Educating the Student Body. Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academi Performance*. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment. Retrived February 2014 from: http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=18314&page=161.
- Hesketh, T., Pryor, R. & Hesketh, B., (1988). An application of a computerized fuzzy graphic rating scale to the psychological measurement of individual differences, *International Journal of Man-Machine Studies*, 29, 1, 21-35.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., Kramer, A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 58-65.
- Heining, R. (2012). The New York Times Magazine. Retrived from <http://dx.doi.org/10.1002/j.2168-9830.2003.tb00740> sitesinden alınmıştır.
- İnsan vücudu. (2013). http://tr.wikipedia.org/wiki/insan_vucudu Web sitesinden alınmıştır
- İsacowitz R. (2014). Pilatesin Kısa Tarihçesi. <http://pilatesegitmeni.blogcu.com/pilatesin-kisa-tarihcesi/6794093> sayfasından alınmıştır.

- James, W. (1890). The principles of psychology. In *Encyclopedia Britannica*. Retrieved April 25, 2009, from Encyclopedia Britannica Online database. Retrieved from <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/476946/The-Principles-of-Psychology>
- John, M. (2014). Review of the empirical literature on body-oriented psychotherapy. *Working paper*. Radix Institute
- Karacan, İ., Selim, N., & Tüzün, F. (2004). Bone mineral density in a normal Turkish female population. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, volume: 50, Issue:1.
- Kapkın, E., Kapkın, A.T. (2002). *Metapsikoloji*. Payel Yayınevi. İstanbul.
- Karen R. (2010). *A Study Of The Relationship Between Physical Fitness And Academic Performance*. In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Education. Liberty University.
- Kaesler D.S., Mellifont, R.B., Kelly P.S., Taaffe, D.R. (2007). A novel balance exercise program for postural stability in older adults: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11, 37-43.
- Kaygı nedir, *Emin psikoterapi merkezi*. <http://www.eminterapi.com/cocuk-psikolojisi/45-kayg-nedir.html> sitesinden alınmıştır.
- Keays, K., Harris, S., Lucyshyn, J., MacIntyre, D. (2008). Effects of Pilates exercises on shoulder range of motion, pain, mood, and upper-extremity function in women living with breast cancer: a pilot study. *Physical Therapy* 88, 494e510.
- Keyas K. (2006). *Effect of pilates exercises on shouder range of motion, pain, mood, and upper extremity function in woumen living with breast canser: A pilot study*. A Thesis Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science. The University of British Columbia.
- Prof.Dr. Kulaksızoğlu A. (2004). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi; Altıncı Basım.
- Kierkegaard, S. (2014). *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Oriented Deliberation in View of the Dogmatic Problem of Hereditary Sin*. Translated by Hannay A. , New York: W.W. Norton
- Kol, S. (2010). Okul Öncesi öğretmen adaylarının gnternete yönelik tutumlarının farklı değişkenlere incelenmesi. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 11-13 November, Antalya-Turkey.

Konsantrasyon ve dikkat. Neden her çocukta farklı?.(2014).

<http://www.anneboyutu.com/Haber?konsantrasyon-ve-dikkat&ArtId=10534>

sitesinden alınmıştır.

Kotulak, R. (2005). Exercise, education found to supercharge genes, reduce Alzheimer's. *Chicago Tribune*, online.

Kourosh, A., Shahrzad, E. M., Hamzeh, A. Z., & Hadi, P. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. WCES 2011, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 15, 399–402.

Available online at www.sciencedirect.com.

Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kóczy L. T. and Hirota K.,(1993). Approximate reasoning by linear rule interpolation and general approximation. *Internat. J. Approx. Reason*, 9, 197-225.

Kusurkar R. A., Ten Cate T. J., Vos C. M., Westers P., Croiset G. (2013). How motivation affects academic performance: a structural equation modelling analysis. *Advances in Health Sciences Education. Theory and Practice*, 18(1):57-69, doi: 10.1007/s10459-012-9354-3.

Lange, C., Unnithan, V., Larkam, E., Latta, P.M. (2000). Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 4 (2), 99e108.

Laroche, D. P., Knight C. A., Dickie, J. L., Lussier, M., and Roy, S. J. (2007). Explosive force and fractionated reaction time in elderly low and high active women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, (9) ; 1659-1665.

Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapy* 4, 275e282.

Luthans, F. (1992). *Organizational behavior*. McGraw-Hill, 1992 - 656 sayf

Mamdani E. H. (2006). Applications of fuzzy logic to approximate reasoning using linguistic systems, *J IEEE Trans. Comput*, C-26: 1182-1191.

Mandler, G., Sarason, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, Vol 47(2), Apr, 166-173. doi: [10.1037/h0062855](https://doi.org/10.1037/h0062855).

Maslow A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

May, P. (1996). *The Meaning of Anxiety*. Revised 1977 edition, New York: W.W. Norton.

- Mayr, R., J. (1998). Motive für die studien- und berufswahl. fragebögen zur erkundung des lehrens und lernens an der pädagogischen akademie. *Eine Materialsammlung*. Pädagogische Akademie der Diözese Linz.
- Miller, M. D., Reynolds C. F.(2012). *Depression and anxiety in later life: What everyone needs to know* (Google e-book). JHY Press.
- Mitchell, L.S., Grant S., and Aitchison T. (1998). Physiological effects of exercise on post-menopausal osteoporotic women. *Phys. Ther.* (84) 4 pp. 157–163.
- Michael, L. P., Steven, E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Reviews Neurosciences*. 13: 25. Retrieved from www.annualreviews.org/aronline.
- Memmedova, K. (2014). Structural modeling impact of Pilates on on motivation, attention , anxiety & educational achievement. *Elsevier, Procedia, Social and Behavioral Sciences 5th World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership WCLTA-2014*, Prague - Czech Republic, 29-30 October.
- Modie, J. (2003). “Good” Chemical, Neurons in Brain Elevated Among Exercise Addicts. OHSU, online. Retrieved from http://www.eurekalert.org/pub_releases/2003-09/ohs-cn092603.php
- Nadia, A. (July, 2010) . Effect of intrinsic and extrinsic motivation on academic performance. *Pakistan Business Review*.
- Naveh-Benjamin, M., McKeachie, W. J., Lin, Y., Holinger, D. P. (1981). Test anxiety: Deficits in information processing. *Journal of Educational Psychology*, 73(6), Dec, 816-824. doi:10.1037/0022-0663.73.6.816
- Nazife B., Timur B., (2004). *Bulanık mantık ilke ve temelleri*. Ankara. Bıçaklar kitapevi Yayını.
- Nelson, D.L. and Quick, J.C. (2003), *Organizational Behaviour: Foundation, Realities and Challenges* (4th ed.), Australia: Thomson South-Western
- Noland, H., Price, J., Drake, J., & Telljohann, S. (2009). Adolescents’ sleep behaviors and perceptions of sleep. *Journal of School Health*, 79(5), 224-230.
- North Cyprus . *Cyprus Centre For Positive Psychotherapy*.
<http://positum.org/organization/national> sitesinden alınmıştır.
- Öner, N. (1990). *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Yöret Yayınları.

Öner N., Albayrak, D., K. (2007). Sınav kaygı envanteri.

<http://www.aktuelrehberlik.com/index.php?topic=1258.msg14580#msg14580>

sitesinden alınmıştır.

Öner, Necla. (1981). *Kaygı Yeni Davranışların Kazanılmasında Güdüleyici, Uyumu Kolaylaştırıcı Olabilir mi?* İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Özer, A. K. (1990). *Sınav Ve Sınanma Kaygısı*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Peseschkian, N. (Walker, Robert R, Dr. Translator), (1987). *Positive psychotherapy theory and practice of a new method*. Berlin, Springer-Verlag.

Pedersen, M. V., Leick, L., Hart, E., Secher N. H., Pedersen, B. K., Pilegaard H. (2009). Evidence for a release of brain-derived neurotrophic factor from the brain during exercise. *Experimental Physiology*. 9, 4:1062–1069.

Pilates H., J. (1998). *Your Health: A Corrective System of Exercising that Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*. US, Presentation Dnamics.

Parsons, O., Nixon, S. (1998). Cognitive functioning in sober drinkers: A review of the research since 1986. *Journal of studies on alcohol*, 59, 180-190.

Pilates ve yoga. (2014). <http://www.piyofit.net/pilatesveyoga.html> sayfasından alınmıştır.

Pilates ve yoga arasındaki fark nedir. (2014). <http://altipilates.com/pilates-ve-yoga-arasindaki-fark-nedir/> sayfasından alınmıştır.

Pilates, H. J. (1998). *Pilates' return to life through contrology*. US, Presentation Dnamics.

Pintrich, P. R. (2003). A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 2003, Vol. 95, No. 4, 667–686.

Pintrich, P.R., & Maehr, M.L. (Eds.). (2004). *Advances in motivation and achievement: Motivating students, improving schools* (Vol. 13). Oxford, England: JAI, An Imprint of Elsevier Science.

Psikoterapide radix yaklaşım.(n.d.).

<http://www.mutlulukatolyesi.com/bedenselpsikoterapi> Web sitesinden alınmıştır.

Rasmussen, P. , Brassard, P. , Adser, H. , Pedersen, MV. , Leick, L, Hart, E. , Secher, NH, Pedersen, BK. , Pilegaard, H. (2009). Evidence for a release of brain-derived neurotrophic factor from the brain during exercise. *Exp Physiol*. Oct;94(10):1062-9, doi: 10.1113/expphysiol.

- Reeve, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Self-determination theory: A dialectical framework for understanding the sociocultural influences on student motivation. In D. McInerney & S. Van Etten (Eds.), *Research on sociocultural influences on motivation and learning: Big theories revisited* (Vol. 4, pp. 31–59). Greenwich, CT: Information Age Press.
- Reschly, A. R., & Christenson, S. L. (2006). Promoting successful school completion. In G. G. Bear & Minke, K.M. (Eds.). *Children's Needs-III: Development, Prevention, and Intervention*, National Association of School Psychologists. pp. 103-113.
- Robbins, S. P. (1996). *Organizational Behavior*. Prentice Hall PTR.
- Rodarte-Luna, B., & Sherry, A. (2008). Sex differences in the relation between statistics anxiety and cognitive/learning strategies. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 327-344. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.03.002>
- Ryan R. M. (2013). *The Oxford handbook of human motivation*. University of Rochester Press.
- Sarason, I. G. (1978). The Test Anxiety Scale: Concept and research. *Stress and anxiety*, Vol. 5, pp. 193-216).
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety and cognitive interferences: Reactions to tests. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 46, 929-938.
- Sekendiz B., Altun O., Korkusuz F., Akın S. (2007). Effects of pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11, 318-326.
- Shaffer, A. (2015). *The Pilates, Yoga, and Tai Chi Energy-Boosting Workout*. <http://www.fitnessmagazine.com/workout/yoga/poses/pilates-yoga-tai-chi-energy-boosting-workout/> sayfasından alınmıştır.
- Shephard, R. (1983). Physical activity and the healthy mind. *Canadian Medical Association Journal*, 128, 525-530
- Sibley, B.A., Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric exercise science* 15, 243–256
- Singh S. (2012). How does physical education and sport impact on academic avhivement. Retrieved from http://www.youthsporttrust.org/media/7864224/2014_conference_ri_leaflets_006.pdf
- Sinha, A. K. P., & Sinha, L. N. K. (2007). *Sinha's comprehensive anxiety test (SCAT)*. Agra, India, National Psychological Corporation.

- Slavin, R. E. (2014). *Educational Psychology: Theory and practice (11th Edition)*, US, Loose Leaf.
- Smithson, M., (1982). Applications of fuzzy sets concepts to sSocial science. *Journal of Mathematical Social Science*, 2, 257-274.
- Spielberger, C. D. (2010). *Test anxiety inventory*. Published Online, John Wiley & Sons, DOI: 10.1002/9780470479216.corpsy0985.
- Spielberger, C. D. (1980). *Test anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., Morris, L. W. & Liebert, R. M. (1968). Cognitive and emotional compenents of test anxiety temporal factors. *Psychological Reports*, 5.
- Staunton, T. (2002) . *Body Psychotherapy*. Routledge.
- Steinmayr, R. B. (2009). The importance of motivation as a predictor of school achievement. *Learning and Individual Differences*, 19, 80–90.
- Stuart, J. H., Biddle, K. F., Steve, B. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. US, Routledge.
- Tai Chi Theory. (2015). <http://www.spine-health.com/wellness/yoga-pilates-tai-chi/tai-chi-theory> sayfasından alınmıştır.
- Takagi T. and Sugeno M., (1985). Fuzzy identification of systems and its applications to modeling and control. *IEEE Trans. Syst., Man, Cybern.*, vol. 15, pp. 116–132.
- Taras, H., & Potts-Datema W. (2005). Sleep and student performance at school. *Journal of School Heath*, 75, 248-254.
- Taruna, M., Sheena, S. (2013). Anxiety and mental health of adolescents: A Study. *International Educational E-Journal*, Volume-II, Issue-III, July-Aug-Sept.
- Tekin, H. (1991). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Gözden Geçirilmiş 13. Baskı, Ankara, Yargı Yayınları,
- Tengeriin, B. (2007). *İnsancıl Yaklaşım ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi*, <http://www.turkish-media.com/forum/topic/88027-insancil-yaklasim-ve-ihtiyaclar-hiyerarşisi/> Web si,tesinden alınmıştır.
- Tomporowski, P.D. (2003). Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youths: a review. *Pediatr. Exerc. Sci.* 15, 348–359.

- Tomprowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., Naglieri G. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*. 20, 111–131.
- Topaloğlu, T. (2015). Türkiye'nin Motivasyon Adres <http://www.e-motivasyon.net/Motivasyon-Kuramlari.html>
- Trombly, C. A. (2004). Trombly, C.A. and Randomski, M. V. Occupational Therapy for Physical Dysfunction (4th Ed.). Williams and Wilkins.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2011). *Genel Türkçe sözlük*. <http://tdkterim.gov.tr/bts> adresinden 19 Ocak 2011 tarihinde alınmıştır.
- Ungaro, A. (2002). *Pilates: Body in Motion*. London, Dorling Kindersley Publishing Inc.
- Ülgen, G. (1997). “Eğitim Psikolojisi”. Alkım Yayınevi; 3’cü Baskı.
- Ünal, H., K. (2012). Akademik motivasyon ölçeğinin türkçeye adaptasyonu. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(4), Autumn.
- Üredi, İ., Üredi L. (2005). İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının matematik başarısını yordama gücü *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, Aralık, ss. 250-260.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C. B., Vallières, É. F. (1992). Academic motivation scale (AMS-C 28). *Educational and Psychological Measurement*, vol. 52. Retrived from [www.sagepub.com/upmdata/28824_02_Castle & Buckler Ch 02. Pdf](http://www.sagepub.com/upmdata/28824_02_Castle&Buckler_Ch02.Pdf)
- Yaycı, L. (2013). D2 dikkat testinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 3 (1).
- Yaycı, L. (2012). D2 dikkat testinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. 22. *Ulusal Özel Eğitim Kongresi*, Trabzon, Turkey
- Yılmaz, H., & Huyugüzel-Çavuş, P. (2007). Fen öğrenimine yönelik motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 6(3) 430-440.
- Yörükoğlu, A. (1987). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,
- Ward, A., Stoker, W. H., & Murray-Ward, M. (1996). *Achievement and ability tests - definition of the domain, educational measurement*. Lanham, MD: University Press of America.
- Weiner, B. (1990). History of motivational research in education. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 616-622.

- Zadeh L., A. (1965). Fuzzy sets. *Information and control*, 8, 338-353.
- Zadeh, L. A. (2011). A note on Z-numbers, *Information Sciences*, 181, 2923-2932.
- Zadeh, L. A. (2013). Z-numbers-a new direction in the analysis of uncertain and complex systems. *7th IEEE International Conference on Digital Ecosystems and Technologies*, July 24, Menlo Park.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of art*. New York, NY, Plenum.
- Zekai Ş. (2009). *Bulanık mantık ilkeleri ve modelleme (Mühendislik ve Sosyal Bilimler)*. Su Vakfı Yayınları, İstanbul.

EKLER

EK - 1

Akademik Motivasyon Ölçeği

Adı Soyadı

Uygulama Tarihi

Doğum Tarihi

Cinsiyeti: Kız ☐ Erkek ☐

Neden Okula Gidiyorsunuz ?

Aşağıdaki dereceleri kullanarak, okula neden gittiğinizi ifadeleri uygun şekilde işaretleyerek cevaplandırınız.

Hiç uyuşmuyor;	Biraz uyuşuyor;	Orta derecede	Oldukça	Tam olarak
		Uyuşuyor	Uyuşuyor	Uyuşuyor
_____	_____	_____	_____	_____
1	2	3	4	5
				6
				7

Neden Okula Gidiyorsunuz? Çünkü

- 1.....sadece lise diploması ile ileride iyi bir iş bulamaya bilirim..... 1 2 3 4 5 6 7
2. ...yeni bir şeyler öğrenirken zevk alıyorum ve tatmin oluyorum..... 1 2 3 4 5 6 7
3. ...üniversite eğitiminin, seçtiğim alana daha iyi hazırlanmamda yardımcı olacağını düşünüyorum..... 1 2 3 4 5 6 7
- 4...bana ait düşünceleri başkalarıyla paylaşırken çok yoğun duygular yaşıyorum..... 1 2 3 4 5 6 7
5. ...dürüst olmak gerekirse, bilmiyorum, aslında okulda boşa zaman harcıyormuşum gibi geliyor..... 1 2 3 4 5 6 7
6.derslerimde kendimi aşarken zevk aldığım için..... 1 2 3 4 5 6 7
7. ...üniversiteyi bitirebileceğimi kendi kendime kanıtlamak için..... 1 2 3 4 5 6 7
8. ...ileride daha itibarlı bir iş sahibi olabilmek için..... 1 2 3 4 5 6 7
9. ...daha önce hiç görmediğim şeyleri keşfederken zevk aldığım için.... 1 2 3 4 5 6 7
10. ...aslında, istediğim iyi bir iş alanına girebilmemi sağlayacak 1 2 3 4 5 6 7
11. ...ilginç yazılar okumaktan zevk aldığım için..... 1 2 3 4 5 6 7

12. ...önceden okula gitmek için iyi nedenlerim vardı ama,
şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım..... 1 2 3 4 5 6 7
13. ...kişisel hedeflerimden birine ulaşmak için kendimi aşarken
yaşadığım mutluluktan dolayı..... 1 2 3 4 5 6 7
14. ... şu da bir gerçek ki, okulda başarılı olduğum zaman kendimi
önemli hissediyorum..... 1 2 3 4 5 6 7
15. ... ileride “iyi bir hayat” yaşamak istiyorum..... 1 2 3 4 5 6 7
16. ... ilgimi çeken konular hakkında bilgilerimi artırırken
duyduğum mutluluktan dolayı 1 2 3 4 5 6 7
17. ... meslek edinme açısından daha iyi seçim yapmamı sağlayacak..... 1 2 3 4 5 6 7
18. ... önemli yazarların yazdıklarına tamamen kendimi
kaptırdığımda hissettiğim mutluluktan dolayı..... 1 2 3 4 5 6 7
19. ...neden okula gittiğimi bilemiyorum, açıkçası pek de
umurumda değil..... 1 2 3 4 5 6 7
20. ... zor olan akademik çalışmalarda zorlandığımı hissetmekten
zevk aldığım için..... 1 2 3 4 5 6 7
21. ... kendi kendime zeki olduğumu göstermek için..... 1 2 3 4 5 6 7
22. ... ileride daha iyi ücret alabilmek için..... 1 2 3 4 5 6 7
23. ... ilgimi çeken birçok konu hakkında daha fazla şey öğrenmeye
devam etmemi sağlıyor..... 1 2 3 4 5 6 7
24. ... inanıyorum ki, birkaç yıl daha aldığım bu eğitim
çalışma hayatı için gereken yeteneklerimi geliştirecek..... 1 2 3 4 5 6 7
25. ... birbirinden farklı ve ilginç konuları okurken hissettiğim büyük
hazdan dolayı 1 2 3 4 5 6 7
26. ...bilmiyorum, zaten okulda ne yaptığımı bir türlü anlayamadım..... 1 2 3 4 5 6 7
27. ... üniversitedeki çalışmalarımda mükemmel olmaya çalışmak,
bireysel tatmin yaşamamı sağlıyor..... 1 2 3 4 5 6 7
28. ... kendi kendime, derslerde başarılı olabileceğimi
göstermek istiyorum..... 1 2 3 4 5 6 7

EK – 2**Sınav Kaygısı Envanteri**

Adı Soyadı

Uygulama Tarihi

Doğum Tarihi

Cinsiyeti: Kız ☐ ; Erkek ☐

YÖNERGE : Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru yada yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiç biri üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

1 - Hiçbir zaman; 2 - Bazen; 3 - Sık sık; 4 - Her Zaman

1. Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim..... 1 2 3 4
2. O dersten alacağım notu düşünmek, sınav
sırasındaki başarımlı olumsuz yönde etkiler..... 1 2 3 4
3. Önemli sınavlarda donup kalırım..... 1 2 3 4
4. Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitirmeyeceği mi
düşünmekten kendimi alamam..... 1 2 3 4
5. Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır..... 1 2 3 4
6. Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim..... 1 2 3 4
7. Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissedirim..... 1 2 3 4
8. Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde
toplamama engel olur..... 1 2 3 4
9. Bir sınava çok iyi hazırlandığım zaman bile kendimi
oldukça sinirli hissedirim..... 1 2 3 4
10. Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır..... 1 2 3 4
11. Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum..... 1 2 3 4

12. Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim..... 1 2 3 4
13. Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissederim..... 1 2 3 4
14. Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım..... 1 2 3 4
15. Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim..... 1 2 3 4
16. Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim..... 1 2 3 4
17. Sınavlar sırasında başarısız olmanın sonuçlarını
düşünmekten kendimi alamam..... 1 2 3 4
18. Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim..... 1 2 3 4
19. Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye çalışır fakat yapamam..... 1 2 3 4
20. Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında
bildiğim şeyleri bile unuturum..... 1 2 3 4

EK-3

d2 Dikkat Testi Norm Tablosu

Adı Soyadı: _____

Doğum Tarihi: _____

Cinsiyet : Kız ☐ ; Erkek ☐

1	d	a	"	d	"	d	a	p	p	d	p	"	d	"	d	d	p	d	p	d	d	"	p	"	d	d	d	d	p	d	p	"	d	p	p	d	d	"	p	p	d	d	"	p			
2	"	d	p	"	d	a	d	d	"	p	"	d	a	d	"	d	p	d	p	p	"	d	d	p	d	p	"	d	d	"	p	d	p	p	d	"	d	"	d	"	p	d	"	p	d	"	
3	"	d	a	"	d	"	p	"	d	p	d	p	"	p	d	"	d	"	p	"	d	"	p	"	d	"	p	"	d	"	p	d	"	p	"	d	d	"	p	p	d	"	d	"	p	d	"
4	d	a	"	d	"	d	a	p	p	d	p	"	d	"	d	d	p	d	p	d	"	p	"	d	d	d	d	"	p	p	d	"	p	p	d	"	d	"	p	p	d	p	d	"	p	"	
5	"	d	p	"	d	a	d	d	"	p	"	d	a	d	"	d	p	d	p	p	"	d	d	p	d	p	"	d	d	"	p	d	p	p	d	"	d	"	p	p	d	"	p	d	"	p	"
6	"	d	a	"	d	"	p	"	d	p	d	p	"	p	d	"	d	"	p	"	d	"	p	"	d	"	p	"	d	"	p	d	"	p	"	d	d	"	p	p	d	"	d	"	p	d	"
7	d	d	"	d	"	d	a	p	p	d	p	"	d	"	d	d	p	d	p	d	"	p	"	d	d	d	d	"	p	p	d	"	p	p	d	"	d	"	p	p	d	p	d	"	p	"	
8	p	"	p	"	d	a	d	d	"	p	"	d	a	d	"	d	p	d	p	p	"	d	d	p	d	p	"	d	d	"	p	d	p	p	d	"	d	"	p	p	d	"	p	d	"	p	"
9	"	d	d	"	d	"	p	"	d	p	d	p	"	p	d	"	d	"	p	"	d	"	p	"	d	"	p	"	d	"	p	d	"	p	"	d	d	"	p	p	d	"	d	"	p	d	"
10	d	a	"	d	"	d	a	p	p	d	p	"	d	"	d	d	p	d	p	d	"	p	"	d	d	d	d	"	p	p	d	"	p	p	d	"	d	"	p	p	d	p	d	"	p	"	
11	p	"	p	"	d	a	d	d	"	p	"	d	a	d	"	d	p	d	p	p	"	d	d	p	d	p	"	d	d	"	p	d	p	p	d	"	d	"	p	p	d	"	p	d	"	p	"
12	"	d	d	"	d	"	p	"	d	p	d	p	"	p	d	"	d	"	p	"	d	"	p	"	d	"	p	"	d	"	p	d	"	p	"	d	d	"	p	p	d	"	d	"	p	d	"
13	d	a	"	d	"	d	a	p	p	d	p	"	d	"	d	d	p	d	p	d	"	p	"	d	d	d	d	"	p	p	d	"	p	p	d	"	d	"	p	p	d	p	d	"	p	"	
14	"	d	p	"	d	a	d	d	"	p	"	d	a	d	"	d	p	d	p	p	"	d	d	p	d	p	"	d	d	"	p	d	p	p	d	"	d	"	p	p	d	"	p	d	"	p	"

EK- 4**Başarı Testi**

İsim

Öğrenci N°

Tarih

Grup

Soru 1: Piaget'in gelişim dönemlerinden hangisi, ergenlik dönemidir?

- a) Duyusal-Hareket Dönemi
- b) İşlem Öncesi Dönem
- c) Somut İşlemsel Dönem
- d) Soyut İşlemsel Dönem
- e) Sezgisel İşlem Dönemi

Soru 2: Hangi ifade Piaget'in kuramının ergenlik dönemine ait değildir?

- a) Dönemin temel düşünce özelliklerini bir bütünün değişkenleriyle birleştirebiliyor.
- b) Yaşam diğer insanlarınkinden oldukça farklı ve kendine özgü, dramatik olduğunu düşünüyor.
- c) "Hayal seyirciler" inancı
- d) Aşırı idealist
- e) Varsayımsal olaylara ilişkin düşünemez

Soru 3: Psikoseksüel gelişim kuramının hangi dönemi, ergenlik dönemine aittir?

- a) Fallik dönem
- b) Gizil dönem
- c) Anal dönem
- d) Genital dönem
- e) Oral dönem

Soru 4: Ergenlikte bağımlılığa karşı özerklik ve bağımsızlık ifadesi hangi kuramda yer almıştır?

- a) Erikson Kuramı
- b) Kohlberg Ahlak Kuramı
- c) Psikoanalitik Kuram
- d) Öğrenme Kuramı
- e) Piaget'in Ahlak Kuramı

Soru 5: Bu dönemde aileyle ilişkisi çözümlenememiş olan eski karmaşaların tekrar ortaya çıkması olasıdır. Bu ifade Freud'un kuramında hangi döneme denk geliyor?

- a) Anal dönem
- b) Genital dönem
- c) Oral dönem
- d) Fallik dönem
- e) Gizil dönem

Soru 6: Hangi ifade Öğrenme Kuramına ait değildir?

- a) Öğrenilmiş ve öğrenilmemiş dürtü
- b) Deneme yanılma
- c) Gözlem yoluyla öğrenme
- d) Ergenlik buhranlı bir dönem
- e) İstikrarlı ailelerden gelen ergenler bu dönemi rahat geçirir.

Soru 7: Erikson'a göre 12-18 yaş arasındaki ergenlerin zorunda oldukları gelişim karmaşası hangisidir?

- a) Güvene karşı güvensizlik
- b) Özerkliğe karşı kuşku ve utanç
- c) Kimlik kazanmaya karşı kimlik krizi
- d) Girişimciliğe karşı suçluluk
- e) Başarılı olmaya karşı yetersizlik

Soru 8: Aşağıdaki hangi ifade Erikson kuramının ergenlik dönemine ait değildir?

- a) Aileden duygusal bağımsızlığın kazanılması
- b) Cinsiyete uygun sosyal rollerin geliştirilmesi
- c) Kendine özgü bir değerler sisteminin oluşturulması
- d) Toplumsal rollerin belirlenmesi
- e) Kendini güven içinde hissetme ihtiyacı

Soru 9: Hangi kuramcıya göre, ergenlik döneminde yaşam alanı bozulmaktadır?

- a) Lewin
- b) Piaget
- c) Freud
- d) Erikson
- e) Bandura

Soru 10: Ergenlikten yetişkinliğe doğru geçerken, çocukluklardaki amaç ve değerlerin bırakmaya zorlandığını ve bu nedenle doğacak konumsuzluk, çelişki ve stres yaratır. Bu ifade hangi kuramda yer almaktadır?

- a) Alan Kuramı
- b) Sosyal Öğrenme Kuramı
- c) Psikoseksüel Kuramı
- d) Psikososyal Gelişim Kuramı
- e) Bilişsel Gelişim Kuramı

Soru 11. Buluş çağında ilk büyüyen beden uzuvları hangileridir?

- a) Beden
- b) Bacak ve kollar
- c) Eller ve ayaklar
- d) Kulak
- e) Baş

Soru 12. Buluş çağında bedensel farklılaşmaların başladığı yıllar hangileridir?

- a) 10 (kız)-12 (erkek) yaş
- b) 15 (kız)-17 (erkek) yaş
- c) 8 (kız)- 10 (erkek) yaş
- d) 12 (kız)-14 (erkek) yaş
- e) 11(kız)-13 (erkek) yaş

Soru 13: Aşağıdaki hangi ifade ergenin bedensel gelişimi ile ilgili ihtiyacı değildir?

- a) Ergen, kendi bedensel gelişim seyrini anlamak ister.
- b) Bedenini başkalarıyla kıyaslama ihtiyacı duyar.
- c) Uygun duruş ve oturma alışkanlıkları kazanmak ister.
- d) Vücudundaki ağırlık artışının artmasını anlamak ister.
- e) Cinsel konularda bilgi edinmek ister.

Soru 14: Ergenlik döneminde genç, yüzündeki orantısız büyümenin ve yüz ifadesinin değişmesinin nedenini anlamak ister. Bunun sonucunda ergende oluşabilecek duygu nedir?

- a) Kaygı
- b) Heyecan
- c) Mutluluk
- d) Tatmin olma

e) Suçluluk

Soru 15: Kızlarda ergenlik döneminde en önemli “esas” değişiklik nedir?

- a) Adet kanaması
- b) Göğüsün büyümesi
- c) Cinsel oyunlar
- d) Karşı cinse duygu
- e) Yüzdeki sivilceler

Soru 16: Ergenlik döneminde hangi değişim, ilave cinsel gelişime ait değildir?

- a) Beden yapısındaki değişimler
- b) Sesin kalınlaşması
- c) Yüzdeki sivilcelerin artması
- d) Üreme organlarındaki değişimler
- e) Vücutta Kılınma

Soru 17: Ergenlik döneminde kendi kendini cinsel tatmin etme ihtiyacının sürekli olması, ergen üzerinde ne tür olumsuz duygu oluşturur?

- a) Öfke
- b) Kaygı
- c) Suçluluk
- d) İlgisizlik
- e) Korku

Soru 18: Gizli eşcinsellik tanımı aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Eşcinsel yönelimine göre davranan ve bundan haz duyan bireylere denir.
- b) Savunma mekanizmalarını kullanarak doyuma ulaşan bireylere denir.
- c) Bilinçdışı dürtülerin doyumu amacıyla başlayan eşcinselliğe denir.

d) İlk çocuklukta anne babayla yanlış özdeşim kuran bireylere denir.

e) Eşcinsel yönelimini bedensel bir yakınlığa dönüştürmeyen bireylere denir.

Soru 19: Aşağıdaki ifadelerden hangisi, kızlarda erken cinsel ve bedensel olgunlaşmanın olumsuz etkileri arasında değildir?

- a) Yaşından büyüklere yönelmesi ve arkadaşlık kurması.
- b) Kendi yaşlılarıyla aynı gelişimlerine paralel ergene has ilgiler edinmesi.
- c) Anne- babanın genç kız tavrı beklemesi.
- d) Çocukluk çağını kısa yaşamak zorunda kalması.
- e) Akranları tarafından çabuk benimsenmesi ve kabul görmesi.

Soru 20: Kız ve erkek çocuklarında geç olgunlaşma aşağıda belirtilen sonuçlardan hangisine yol açabilir?

- a) Olumsuz benlik kavramı oluşur.
- b) Yaşıtlarıyla ilişki kurmaya çalışır.
- c) Özgüveni zamanla gelişir.
- d) Cinsel olgunlaşmada gecikme olduğu için ailesini suçlar.
- e) Kendilerinin özel durumda olduklarını kabul ederler.

Soru 21: Buluş çağında organlardaki büyümenin farklı zaman ve hızlarda olmasından ortaya çıkan orantısız vücut görünümünü saklamak için yapıldığı veya ergenlerin ana ilgi merkezleri olan kendi vücutlarını başka meraklı

gözlerden gizleme isteği. Bu durum hangi duygu ve tutuma girer?

- a) Duyguların yoğunluğunda artış
- b) Aşık olma
- c) Duygulara istikrarsızlık
- d) Mahcubiyet ve çekingenlik
- e) Yalnız kalma isteği

Soru 22: Yeni bir durumla karşılaştığında, bu, kendisi için alışık olmadığı bir durum ise ergen hangi duyguyu yaşayabilir?

- a) Çabuk heyecanlanır.
- b) Tedirgin ve huzursuz olur.
- c) Sevgi eksizliği hisseder.
- d) Hayal kurar.
- e) Yalnızlık hisseder

Soru 23: Bireyin, belli bir olay öncesinde veya olay esnasında duyduğu kaygıya ne ad verilir?

- a) Sürekli kaygı
- b) Durumluluk kaygı
- c) Gelişimsel kaygı
- d) Sosyal kaygı
- e) Genel kaygı

Soru 24: Küfretmek hangi duygunun yansımasıdır ?

- a) Korku
- b) Öfke
- c) Heyecan
- d) Yalnızlık
- e) Kaygı

Soru 25: Ergenlik döneminde aşağıda belirtilen en belirgin sorun hangisidir?

- a) Yalnız kalmak
- b) Okulda problem yaşamak
- c) Aşık olmak

- d) Anlaşılmamak
- e) Utangaç olmak

Soru 26: Başka bir okula geçiş yapan gencin en sık rastladığı sorun nedir?

- a) İdareyi tanıma
- b) Öğretmenin değişmesi
- c) Arkadaşlardan ayrılma
- d) Yeni çevreye uyum sağlamak
- e) Uyum sağlamak

Soru 27: Aşağıdaki hangi duygu öğrenilmemiş duygudur?

- a) Öfke
- b) Yalnızlık duygusu
- c) Adalet duygusu
- d) Şüphencilik
- e) Dürüstlük

Soru 28: Korkuyu kaygıdan ayıran fark nedir?

- a) Korku uzun sürelidir, kaygı ise daha az sürer.
- b) Kaygı korkudan daha şiddetli olur.
- c) Korkunun kaynağı belli değildir.
- d) Korkuyu doğuran sebep bellidir.
- e) Kaygının sebebi açıktır.

Soru 29: Hangi ifade ahlak tanımına uygun değildir?

- a) Ahlak iyi ve doğru davranışlar bütünüdür ve insanların uymakla sorumlu oldukları davranışlar ve kurallardır.
- b) Adalet ve eşitlik ile çelişmeyen, adil olan insanların üzerinde ortak olarak birleşebilecekleri genel soyut ilkelerdir.

- c) Bireyin içinde yetiştiği ve yaşadığı toplumun adalet anlayışı ile, ahlak gelişimi arasında ilişki bulmasıdır.
- d) Bireyler arasındaki ahlaki gelişim farkı eğitim yolu ile azaltılabilir.
- e) Birey kendi ahlak anlayışını topluma empoze edebilir.

Soru 30: Aşağıda hangi ifade Ahlak tanımına uygun değildir?

- a) Bütün kültürlerde ahlak anlayışı aynıdır.
- b) İlk ahlak eğitimi ailede başlar.
- c) Eğitimle ahlak anlayışı pekişebilir.
- d) Ahlak anlayışı toplumlara göre değişir.
- e) Toplumsal ahlak anlayışını geliştirmiş kişiler sosyal uyumu kazanabilirler.

Soru 31: Hangi ifade bilinç dışı kavramına ait değildir?

- a) İd'in bütün istekleri bu bölümde bulunur
- b) Farkında olmadığı duygu ve yaşantıyı içerir
- c) Dikkatini toplasa bile bilince çıkaramadığı olaylar
- d) Bilinçli davranışları güdüleyen rehberdir
- e) Bilinçte bulunmayan, yalnız kolaylıkla anımsanıp bilince çağrılabilen yaşantılar

Soru 32: Aşağıda belirtilen ifadelerden hangisi kişiliğin Superego sistemine ait değildir?

- a) Ahlak kurallarının oluşması

- b) Anne-babadan özümsemiş olduğu toplumsal kurallara uyması.
- c) Kişinin ahlaki yönünü temsil etmesi
- d) Kişinin tüm kararların ahlak ilkesine göre hareket etmesi.
- e) İd'in temel ihtiyaçlarını dengelemeye çalışması.

Soru 33: Piaget'e göre hangi yaşlarda özerklik dönemi başlar?

- a) 11 yaş ve üstü
- b) 4-5 yaş
- c) 6-7 yaş
- d) 7-8 yaş
- e) 6-10 yaş

Soru 34: Piaget'e göre 15 yaşında ergenin kurallarla ilgili gelişmiş düşüncesi nedir?

- a) Oluşturulmuş kuralları anlaşılarak değiştirilebilir.
- b) Birey diğer yaşlılarıyla uyulması gereken kuralların olduğunu bilir.
- c) Herkesin kabul edilir kurallara uyması gerektiğini bilir.
- d) Kural dışı davranışın, sonuçları önemlidir.
- e) Kendi dışında bireylerin kurallarına uyum sağlamakta zorlanır.

Soru 35: Kohlberg'in Ahlak Gelişim kuramının hangi evresinde birey, toplumun hak ve değerlerini korunması gerektiğine inanır?

- a) Sosyal Anlaşma, Yararlılık ve Bireysel Haklar Evresi

- b) Sosyal Sistem ve Vicdan Aşaması
- c) Karşılıklı Kişilerarası Beklentiler, Bağlılık ve Kişilerarası Uyum Aşaması
- d) Evrensel Ahlak Prensipleri Evresi
- e) Bağımlı Evre

Soru 36: Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramına göre, toplumdan gelen görev ve kuralları kabul etmeği ve toplumun haklarını korumayı amaçlayan evre hangisidir ?

- a) V evre
- b) III evre
- c) IV evre
- d) II evre
- e) VI evre

Soru37: Hangi Kurama Göre Ahlak kavramı gözlem ve model yoluyla gerçekleşir?

- a) Psikoanalitik Kuram
- b) Kohlberg Kuramı
- c) Piaget Kuramı
- d) Sosyal Öğrenme Kuramı
- e) Erikson Kuramı

Soru 38: Hangi ifade Sosyal Öğrenme Kuramına ait değildir?

- a) Anne-babanın ahlak gelişiminde etkisi vardır.
- b) Çocuk gözlem yaparak ahlak gelişimini tamamlar.
- c) Ahlak gelişimi çevreye göre şekillenir.
- d) Birey kendi ahlak gelişimini doğuştan kazanır ve geliştirir.

- e) Ahlak kuralların kazanılması içselleştirme yeteneğine bağlıdır.

Soru39: Hangi ifade ergenlik döneminde olan kısa süreli depresyon tanımına uygundur?

- a) Ergen üzüntülü, anlaşılmadığını düşünüyor ama günlük hayatına devam ediyor
- b) Kendini değersiz buluyor.
- c) İntiharı düşünüyor.
- d) Öfke ve hırçınlık gösteriyor.
- e) Kendini suçluyor.

Soru 40: Ergenlikte döneminde olan Ayşe, bir aydan fazladır umutsuz, sık sık intiharı düşünüyor, gelecekle ilgili bir planı yok. İştahsız ve geceleri uyuyamıyor. Aynı gün içinde duygularında iniş çıkışlar oluyor.

Ayşe'nin durumu ergenlikte hangi ifadeyle açıklanabilir?

- a) Ergenliğe bağlı kısa sürelidir ve kendiliğinden geçer.
- b) Mevsime bağlıdır.
- c) Çocukluk depresyonudur.
- d) Gerçek depresyon belirtileri ve destek alınmalıdır.
- e) Kaygıya bağlı duygu durumudur.

Soru41: Aşağıda belirtilen hangi ifade ergenlikte görülen saldırganlık davranış bozukluğuna ait değildir?

- a) Çoğu zaman başkalarına kabadayılık eder, gözdağı verir.
- b) Çoğu zaman kavga dövüş başlatır.
- c) İnsanlara karşı fiziksel olarak acımasız davranmıştır.

- d) Hayvanlara karşı fiziksel olarak acımasız davranmıştır.
- e) Sık sık hiddetlenir.

Soru 42: “O an film kopuyor, gözüm hiçbir şeyi görmedi, vurdum, kırdım, sonra da pişman oldum”. Bu ifadeyi kullanan ergende hangi duygu bozukluğu vardır?

- a) Saldırganlık
- b) Şiddet
- c) Öfke
- d) Kuralları ciddi bir biçimde bozma
- e) Depresyon

Soru 43: Aşağıdaki ifadelerden hangisi Anoreksiya nevroza (bulimiye olmayan) yeme bozukluğunu açıklar?

- a) Kilo almaktan aşırı korkma, çok zayıf olduğu halde kendini hala şişman görmek.
- b) Yediğini çeşitli yollarla çıkarmak.
- c) Zaman zaman aşırı yemek yeme durumu.
- d) Sık sık kilo alıp verme.
- e) Aşırı yemekten sonra, aç kalmak.

Soru 44: Aşağıda belirtiden hangisi Bulimiya nevrozu değildir?

- a) Zaman zaman aşırı yeme ve kilo alma.
- b) Yediği için kendini eleştirme.
- c) İlaçlar kullanarak kiloyu düşürmeye çalışma.
- d) Yemeyi kısma, kesme ve kusma çabaları.
- e) Bilinçli bir şekilde yemek yememe.

Soru 45: Ergenlik döneminde intihara sebep değildir?

- a) Çocukluktaki sevgi yoksunluğu
- b) Büyüme sırasındaki baskı
- c) Reddedilme, aşağılanma
- d) Anne-babanın ölümü, boşanma
- e) Aileye karşı kızgınlık

Soru 46: Ergenlik dönemindeki intihar girişimleri için en önemli belirleyici nedir?

- a) Çocukluktaki depresyon
- b) Alkol, arkadaşlardan uzaklaşma
- c) Aileden uzaklaşma
- d) Aşkta hayal kırıklığı
- e) Kalıtsal

EK - 5**RPD 305 Gelişim Psikolojisi II****Ders İzlenesi****Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Bölümü****Lisans Programı****Kontrol Grubu**

Dersin Adı:	Gelişim Psikolojisi II (Ergenlik Psikolojisi)
Dersin Kodu:	RPD 305
Dersin Türü:	Teorik
Araç gereç:	Bilgisayar, Projeksiyon, Powerpoint sunumu
Dersin Düzeyi:	Lisans
Öğretim Görevlisi:	Uz. Psikolojik Danışman ve Pilates Eğitmeni Könül Memmedova (konul.memmedova@neu.edu.tr)
Ders Hedefleri:	Dersin amacı, ergenlik dönemindeki bedensel, cinsel, duygusal, zihinsel gelişimlerin yanında, ergenlikte kişiliğin gelişmesi, bu dönemdeki ilgi ve yetenekler ve nevrotik bozukluklulukların incelenmesidir.
Kaynakça:	A.Kulaksızoğlu.” Ergenlik Psikolojisi”. Remzi Kitabevi (6 Basım)
Süre:	Ön çalışma çalışma (envanterler)-3 saat 1 hafta Teorik bilgi (kurs)- 18 saat, 6 hafta Teorik ve proje- 18 saat, 6 hafta Son çalışma (envanterler) -3 saat 1 hafta
Katılım:	Zorunlu

Deney Grubu I A

Dersin Adı:	Gelişim Psikolojisi II (Ergenlik Psikolojisi)
Dersin Kodu:	RPD 305
Dersin Türü:	Teorik, Pilates Egzersizleri
Araç gerçeç:	Bilgisayar, Projeksiyon, Powerpoint sunumu, sandalye, tereband
Dersin Düzeyi:	lisans
Öğretim Görevlisi:	Uz. Psikolojik Danışman ve Pilates Eğitmeni Könül Memmedova (konul.memmedova@neu.edu.tr)
Ders Hedefleri:	Dersin amacı, ergenlik dönemindeki bedensel, cinsel, duygusal, zihinsel gelişimlerin yanında, ergenlikte kişiliğin gelişmesi, bu dönemdeki ilgi ve yetenekler ve nevrotik bozukluklulukların incelenmesidir. Bu grupta, ders aralıklarında 5 dakika pilates egzersizleriyle gevşemeyi sağlamak, derse dikkati arttırmak, motivasyonu sağlamak, kaygıyı düşürüp akademik başarıyı yükseltmek. Toplam Pilates egzersizleri uygulaması 15dk.
Kaynakça:	A.Kulaksızoğlu.” Ergenlik Psikolojisi”. Remzi Kitabevi (6 Basım)
Süre:	Ön çalışma çalışma (envanterler)-3 saat 1hafta Teorik bilgi ve pilates egzersizleri (kurs)- 18 saat, 6 hafta Teorik ve proje- 18 saat, 6hafta Son çalışma (envanterler) -3 saat 1hafta
Katılım:	Zorunlu

Deney Grubu II

Dersin Adı:	Gelişim Psikolojisi II (Ergenlik Psikolojisi)
Dersin Kodu:	RPD 305
Dersin Türü:	Teorik, Nefes Çalışması
Araç gereç:	Bilgisayar, Projeksiyon, Powerpoint sunumu
Dersin Düzeyi:	lisans
Öğretim Görevlisi:	Uz. Psikolojik Danışman ve Pilates Eğitmeni Könül Memmedova (konul.memmedova@neu.edu.tr)
Ders Hedefleri:	Dersin amacı, ergenlik dönemindeki bedensel, cinsel, duygusal, zihinsel gelişimlerin yanında, ergenlikte kişiliğin gelişmesi, bu dönemdeki ilgi ve yetenekler ve nevrotik bozukluklulukların incelenmesidir. Bu grupta, ders aralıklarında 5 dakika nefes çalışması ile gevşemeyi sağlamak, derse dikkati arttırmak, motivasyonu sağlamak, kaygıyı düşürüp akademik başarıyı yükseltmek. Toplam nefes çalışması uygulaması 15dk.
Kaynakça:	A.Kulaksızoğlu.” Ergenlik Psikolojisi”. Remzi Kitabevi (6 Basım)
Süre:	Ön çalışma çalışma (envanterler)-3 saat 1 hafta Teorik bilgi ve nefes egzersizleri (kurs)- 18 saat, 6 hafta Teorik ve proje- 18 saat, 6hafta Son çalışma (envanterler) -3 saat 1 hafta
Katılım:	Zorunlu

Haftalık Ders Programı

I Hafta

Ergenlik Kuramları

Kazanımlar:

- Piaget'in kuramın ergenlik dönemini bilir.
- Psikoanalitik Kuramın Psikoseksüel gelişim kuramının Genetal dönemini bilir.
- Öğrenme Kuramı ergenlik dönemini bilir.
- Erikson Kuramı ergenlik dönemini bilir.
- Alan Kuramını bilir.

II Hafta

Ergenlikte Bedensel ve Cinsel Gelişme

Kazanımlar:

- Buluş öncesinde bedensel gelişimini bilir.
- Ergenin Bedensel gelişimi ile ilgili ihtiyaçları ve kaygıları bilir.
- Esas ve İlave Cinsel Gelişmeleri bilir.
- Cinsel gelişme ile ilgili sorunları bilir.
- Erken ve Geç olgunlaşmanın ergen üzerindeki etkisini bilir.

III Hafta

Ergenlikte Duyguların Gelişimi

Kazanımlar:

- Ergen Duyguların Genel Özelliklerini bilir.
- Genel Kaygı ve Sorunlar bilir.
- Belirli duyguların ergenlikte ifadesini bilir.
- Ergenin duygusal gelişimi ile ilgili ihtiyaç ve kaygıları bilir.
- Öğrenilmemiş duyguları bilir.

IV Hafta

Ahlaki Gelişim

Kazanımlar:

- Ahlakın tanımını bilir.
- Topografik kuramını bilir.
- Peajet'in Ahlaki Gelişim Kuramını bilir.
- Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı bilir.

- Sosyal öğrenme kuramında Ahlak kavramını bilir.

V Hafta

Ergenlikte Nevrotik Bozukluklar ve Ruh Sağlığı

Kazanımlar:

- Ergenlik Döneminde depresyonları bilir.
- Ergenlikte Öfke, Şiddet ve Saldırganlığın sebeplerini bilir.
- Ergenlikte Yeme Bozukluğu sebeplerini bilir.
- Ergenlik döneminde intiharı sebeplerini bilir.
- Karşıt olma ve karşı gelme bozukluğunu bilir.

VI- VII Haftalar

Ergenlikte Zihinsel Gelişme (Proje)

Kazanımlar:

- Soyut işlemler dönemini araştırır ve yorumlar
- Duygusal zekayı araştırır ve yorumlar
- Ergenlik Döneminde yaratıcılığı araştırır ve yorumlar
- Zihinsel Süreçleri araştırır ve yorumlar

VIII - IX Haftalar

Ergenlikte Mesleğe Yönelme (Proje-Uygulama)

Kazanımlar:

- Meslekler hakkında temel Bilgileri araştırır ve yorumlar.
- Okulda mesleğe yönelme şekillerini araştırır ve yorumlar.
- Meslek seçiminde ailenin etkisini araştırır ve uygulamalı sunar.
- Mesleki rehberlik hizmetlerini araştırır ve yorumlar.

X – XI Haftalar

Ergenlikte Madde Bağımlılığı (Proje)

Kazanımlar:

- Madde bağımlılığının nedenlerini araştırır ve yorumlar.
- Madde bağımlılığının psikolojik tedavi yöntemlerinin araştırır.

- Alkolün ergen üzerindeki etkisini araştırır.
- Çevrenin madde bağımlılık üzerindeki olumlu ve olumsuz etkisi.

XII Hafta**Ergenlikte Nevrotik Bozukluklar (Proje)****Kazanımlar:**

- Ergenlikte depresyonun nedenlerini araştırır.
- Ergenlikte bozukluğunu araştırır ve yorumlar
- Öfke patlamalarının sebeplerini ve yansıtmasını araştırır ve yorumlar.
- Ergenlikte intaharı araştırır ve yorumlar.

XIII Hafta**Değerlendirme ve envanterlerin uygulanması.**

Ek-6

Araştırmacının Pilates Eğitmenliği Sertifikaları





Sayın Könlül Mammadova Özer



27 Nisan - 06 Mayıs 2010 tarihleri arasında katılmış olduğu 60 saatlik

Pilates Matwork ve Yogalates Eğitimliği Sertifika Programı'nı

başarı ile tamamlamış olup, bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır.



*Ege Üniversitesi
Sürekli Eğitim Merkezi*

*Prof. Dr. Eşref Y. Özmen
Müdür*



*Etkin İnsan
Gelişim Enstitüsü*

*Alper Bayraktar
Eğitmen*

Sertifika no: 102016 / 2010



Sayın Könül MAMMADOVA ÖZER,

11-12 Haziran 2012 tarihleri arasında katılmış olduğu
"Pilates Matwork Akseuar Eğitimini " başarı ile
tamamlayıp, bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.



Eğitmen
Alper BAYRAKTAR

sertifika

EK – 7

Öğrenciler İle Pilates Çalışma Görüntüleri



ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı:	Könül Memmedova
Doğum yeri:	Bakü, Azerbaycan
Doğum Tarihi:	1977, Bakü Azerbaycan
Adres:	Lefkoşa, Kuzey Kıbrıs
İletişim:	Tel: 0392236464 Email: konul.memmedova@neu.edu.tr
Akademik Ünvan:	MA, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalı
Öğrenim Durumu:	
1983-1994	74 N ⁰ -lu Okul (İlk okul, Orta okul, Lise), Bakıhanov kas., Bakü
1994-1998	Lisans , Uluslararası İlişkiler, Bakü Devlet Üniversitesi
1996-1998	Ön lisans, Sivil Savunma Hemşireliği Bakü Devlet Üniversitesi
2002-2004	Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalı, Tez konusu: Yabancı Dilde Eğitim Veren Orta Öğretim Kurumlarında Öğrencilerin Mesleki Yönelimleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yakın Doğu Üniversitesi
2007- 2010; 2013-2015	Doktora Öğrencisi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalı, Yakın Doğu Üniversitesi Tez konusu: Pilates Egzersizlerinin Öğrencilerin Akademik Motivasyon, Dikkat, Sınav Kaygı düzeyi ve Akademik Başarısına Etkisi

Eğitimler ve Sertifikalar:

2013-2014	Aile Dizilimi Eğitimi ve Uygulaması, Şapka Kişisel Gelişim Merkezi
2012, Mart	Pin Kodu Eğitimi, 1-3 level, Leman Kişisel Gelişim Merkezi
2012, Haziran	Pilates Matework Aksesuar Eğitimi, Etkin İnsan Gelişim Enstitüsü, Ege Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi
2012 Ağustos	Thai Massage practitioner, Thai Massage Cyprus Affiliated to Suai Thai Culture Center
2011-2012	İyengar Yoga, Bireysel Eğitim ve Uygulama, Zdrava Merkezi, Lefkoşa
2011, Haziran- Temmuz	Pilates Reformer Eğitimciliği Sertifika Programı, Etkin İnsan Gelişim Enstitüsü, Ege Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi
2011, Eylül	“Bedensel Hastalıkların Zihinsel Boyutu” Eğitim Semineri, Etkin İnsan Enstitüsü
2010, Nisan-Mayıs	Pilates Matework ve Yogaletes Eğitimciliği Sertifika Programı, Yetkin İnsan Gelişim Enstitüsü, Ege Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi
2006, Mayıs	Pozitif Piskoterapi Temel Eğitim Sertifika Programı, Cyprus Mental Health Institute, Lefkoşa
2006, Aralık	Pozitif Psikoterapi Eğitim Sertifika Programı, Cyprus Mental Health Institute, Lefkoşa

Yayınlar:

Memmedova K. (20115). Structural modeling impact of Pilates on on motivation, attention, anxiety & educational achievement. *Elsevier, Procedia, Social and Behavioral Sciences 5th World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership WCLTA-2014*, Prague - Czech Republic, 29-30 October

Aliyev R. , Memmedova K. (20115) Application of z-number based modeling in psychological research. *Computational Intelligence and Neurosciences (in press)*

Memmedova K. , Çakıcı E., Bicen H. (2015). Analysis of the effect of pilates exercises on motivation, anxiety, attention and academic achievement among university students (in press).

Araştırma ve uygulama alanları:

Ergenler ve Yetişkinler Üzerinde Zihinsel, Ruhsal ve Bedensel Çalışmalar.

Çalıştığı Kurumlar:

1998-2002	Yönetici asistan, Alan koordinatörü, Amerikan Express, Bakü, Azerbaycan
2004-2006	RPD uzmanı, Yakın Doğu Koleji Öğretim görevlisi, Yakın Doğu Üniversitesi
2006-2007	Öğretim Görevlisi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Yakın Doğu Üniversitesi
2007-2013	Psikolojik Danışman ve Pilates Eğitmeni, Zdrava Merkezi, Lefkoşa
2013 –	Öğretim Görevlisi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Yakın Doğu Üniversitesi

Lisan Bilgisi:

Rusça	çok iyi
Azerbaycan Türkçesi	çok iyi
Türkçe	çok iyi
Fransızca	çok iyi
İngilizce	iyi
İspanyolca	orta
Arapça	az

Bilgisayar Bilgisi:

Microsoft Office: Word, Excel, Power Point, İnternet