



Rekreasyonel Pilates Yapan Bireylerde Öz Yeterliğin Psikolojik İyi Oluşa Etkisi

Elif KUŞLU¹ 

Özet

Anahtar Kelimeler

Genel öz yeterlik,
Psikolojik iyi oluş,
Pilates,
Rekreasyon.

Amaç: Bu araştırmanın amacı, rekreasyonel amaçlı pilates yapan bireylerde öz yeterliğin psikolojik iyi oluş etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: İlişkisel tarama modeline uygun tasarlanan bu araştırmaya toplam 396 gönüllü birey katılmıştır. Bireylere yönelik tanımlayıcı bilgiler bilgi formunda yer verilen sorular aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmada genel öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Buna göre genel öz yeterliğin psikolojik iyi oluş etkisi lineer regresyon analizi ile test edilmiştir.

Bulgular: Rekreasyonel amaçlı pilates yapan bireylerin sahip oldukları genel öz yeterlik inancının psikolojik iyi oluş düzeyine istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Buna göre, bağımsız değişken genel öz yeterlik bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşu %10 oranında etkilemektedir. Ayrıca genel öz yeterlik inancındaki bir birimlik değişimde psikolojik iyi oluşta $\beta: 0,316$ düzeyinde bir değişim meydana gelmektedir.

Sonuç: Rekreasyonel amaçlı pilates yapan bireylerde edinilen bulgular doğrultusunda genel öz yeterliğin psikolojik iyi oluş açısından dikkat çekici bir unsur olduğu ve iyi oluşu yükseltmek amacıyla genel öz yeterliği yükseltmenin önemli olabileceği düşünülmektedir.

The Effect of Self-Efficacy on Psychological Well-Being in Individuals Engaged in Recreational Pilates

Abstract

Keywords

General Self-Efficacy,
Psychological Well-Being,
Pilates,
Recreation.

Aim: The aim of this study is to examine the effect of self-efficacy on psychological well-being among individuals engaging in recreational Pilates.

Method: Designed in accordance with a relational survey model, the study included a total of 396 voluntary participants. Descriptive information about the participants was obtained through a structured information form. The General Self-Efficacy Scale and the Psychological Well-Being Scale were utilized in the study. The effect of general self-efficacy on psychological well-being was tested using linear regression analysis.

Results: It was determined that general self-efficacy beliefs had a statistically significant and positive impact on the psychological well-being levels of individuals participating in recreational Pilates ($p < 0.05$). The independent variable, general self-efficacy, was found to explain 10% of the variance in the dependent variable, psychological well-being. Furthermore, a one-unit change in general self-efficacy resulted in a $\beta: 0.316$ level change in psychological well-being.

Conclusion: Based on the findings obtained from individuals engaging in recreational Pilates, it is suggested that general self-efficacy is a noteworthy factor for psychological well-being. Enhancing general self-efficacy could be significant in efforts to improve well-being.

Article Info

Online Publishing: 30.12.2024

GİRİŞ

Bireylerin boş zamanlarını değerlendirme olgusu gün geçtikçe önem kazanmakla birlikte toplumun her kesiminde günlük hayata dahil olmuştur. Bu nedenle boş zaman bireylerin yaşantılarını sürdürebilmeleri için önemli bir gereksinim (Özavcı, 2022) olmakla beraber yaşantılarından haz ve mutluluk alarak kendilerini daha iyi hissetmelerine olanak sağlayabilmektedir (Curren, 2010). Bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri, boş zamanlarını kaliteli faaliyetlerle değerlendirmeleriyle ilişkilendirilebilir. Nitekim rekreasyonun haz duyulan ve oldukça geniş bir faaliyetler bütünü olduğunu söylemek mümkündür (Colwell vd., 2002; Lu vd., 2005). Diğer bir tanıma göre rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını

¹ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon ABD, Türkiye, elifkusluu@gmail.com

değerlendirmek amacıyla bireysel veya toplu halde gerçekleştirdikleri, keyif ve tatmin odaklı, fiziksel ve psikolojik yenilenmeyi sağlayan faaliyetlerdir (Özdemir ve ark., 2016). Rekreatyon faaliyetleri, kültürel, sportif, sanatsal anlamda çeşitlendirilebilmektedir (Soygüden, 2020). Sportif rekreatyon faaliyetlerinin, kültürel ve sanatsal faaliyetlerden ziyade, kendi alanı içerisinde daha kapsamlı olduğu ve bireylerin ilgisini daha çok çektiği söylenebilir (Çalışkan ve ark., 2020). Sportif rekreatyon, temelini fiziksel egzersize dayandıran ve bireylerin serbest zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanıyan bir rekreatyon türüdür. Bu tür faaliyetler hem fiziksel sağlığı geliştirmek hem de modern yaşamın getirdiği stres ve hareketsizliğin olumsuz etkilerini azaltmak için önemli bir role sahiptir (Ramazanoğlu ve ark., 2004). Bu fiziksel egzersizlerden birine örnek olarak pilates verilebilir. Pilates; vücudun dengeli olmasını, omurgayı desteklemesini, kasların gelişimini, esnekliğini ve kuvvetlendirilmesini sağlayan bir egzersiz çeşididir (Şimşek ve Katırcı, 2011). Pilatesin bireyler üzerinde akciğer gelişimi, dayanıklılık, iyi bir vücut görünümü, stres seviyesinde düşüş gibi faydalarının olduğu söylenebilir (Cabbaroğlu, 2019: 12). Bireylerin iyi bir vücut görünümü kazanmaları bireylerin fiziksel öz algılarını olumlu yönde etkileyebilir. Olumlu yöndeki bu algı, bireylerin iyi ve yeterli hissetmelerine olanak sağlamaktadır (Seo ve Hah, 2004). Pozitif duygusal durum, bireylerin kendi yeteneklerine olan inançlarını artırarak özyeterlilik düzeylerini yükseltir (Aral, 2020). Bu bağlamda pilatesin bireyi fiziksel açıdan iyileştirmesiyle birlikte bireyin özyeterliliğini de pozitif anlamda geliştirebileceği düşünülebilmektedir (Barut, Demir ve ark., 2019). Özyeterlilik, bir kişinin kendi yeteneklerine güvenerek, bir işi başarmak veya bir sorunla başa çıkmak için gerekli gördüğü tüm adımları atabileceğine dair duyduğu inançtır (Arseven, 2016). Özyeterlilik bireyi spor, sanat ve kültürel olarak çeşitli alanlara daha aktif katılmasını sağlayan önemli bir özellik olmasıyla birlikte, bireyin psikolojik anlamda iyi bir ruh haline sahip oluşu ve mutluluk gibi olumlu duygularla da ilişkilidir (Ayyıldız ve Sunay, 2021:231). Bu bağlamda bireyin özyeterlilik algısı ile psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişkilendirilebileceği düşünülebilir. Psikolojik iyi oluş; bireyin kendinin farkında olması, kendini kabullenmesi, çevresiyle pozitif ilişkiler kurması, kendini yönetebilmesi, amacının olması ve yeteneklerini en iyi şekilde kullanabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Keyes ve ark., 2002). Saka (2024)'ya göre ise psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşantılarında genel olarak pozitif duygular deneyimlemesi, yaşamından memnun olması, bedensel ve zihinsel sağlığını olumlu değerlendirmesiyle karakterize edilen, yaşam kalitesini ifade eden bir durumdur. Buradan hareketle rekreatyonel anlamda yapılan pilatesin bireylere hem fiziksel hem de psikolojik fayda sağlayabileceği düşünülebilir.

Egzersiz olarak yapılan pilatesin fiziksel anlamda birçok faydasının olduğu literatürde ortaya koyulmuş olsa da psikolojik anlamda da bu fayda durumlarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada rekreatyonel olarak pilates yapan bireylerin özyeterlilik algılarının psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi ve literatüre bu yönde katkı sağlaması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Rekreatyonel pilates yapan bireylerde özyeterliliğin psikolojik iyi oluşa etkisini incelemek amacıyla tasarlanan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli İki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında, değişkenlerin birlikte sergilendiği ya da derecesini belirlemek için kullanılan bir araştırma modelidir (Karasar, 2020).

Araştırmanın evreni ve örnekleme

Araştırmanın evrenini Türkiye’de rekreatyonel pilates yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemini ise evrenin içerisinde amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen %88,9’u kadın, %11,1’i erkek olmak üzere toplam 396 katılımcı oluşturmaktadır.

Araştırmanın veri toplama araçları

Bilgi Formu: Araştırmaya katılan bireylerin demografik (yaş, cinsiyet, medeni durum, haftalık pilates yapma sıklığı vb.) özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği: Bu araştırmada rekreatyonel pilates yapan bireylerin genel öz yeterliliğini ölçmek amacıyla Jerusalem ve Schwarzer (1995) tarafında geliştirilen ve Aypay (2010)’ın Türkçe’ye uyarladığı ‘‘Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ)’’ kullanılmıştır. Ölçek 4’lü likert tipindedir (1-

tamamen yanlış, 2- biraz doğru, 3- daha doğru, 4- tamamen doğru). Ölçek tek boyutlu ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, öz yeterliliğin de yükseldiğini ifade eder.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Diener ve ark., (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013)'in Türkçeye uyarladığı "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu, toplam 8 madde ve 7'li likert tipinden oluşmaktadır (1- Hiç katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Kararsızım, 4- Kararsızım, 5- Biraz katılıyorum 6- Katılıyorum, 7- Kesinlikle katılıyorum).

Araştırmanın veri analizi

Veriler SPSS paket programına aktarılarak hatalı veriler kontrol edilmiştir. Hazırlanan verilerin dağılımları çarpıklık, basıklık analizleriyle kontrol edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alpha değeri 0,70 üzeri olmasıyla belirlenmiştir. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisi liner regresyon ile test edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Betimsel sonuçlar

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	352	88,9
	Erkek	44	11,1
Yaş	18-25 yaş	119	30,1
	26-30 yaş	91	23,0
	31-35 yaş	63	15,9
	36-40 yaş	64	16,2
	41-60 yaş	59	14,9
Medeni durumun nedir?	Evli	170	42,9
	Bekar	226	57,1
Günlük kaç saat boş zamanın var?	1-2 saat	111	28,0
	3-4 saat	173	43,7
	5-6 saat	82	20,7
	7 saat ve üzeri	30	7,6
Haftada kaç gün pilates yapıyorsun?	Haftada 1-2 gün	254	64,1
	Haftada 3-4 gün	118	29,8
	Haftada 5-6 gün	17	4,3
	Her gün	7	1,8
Toplam		396	100

Araştırmaya katılan bireylerin %88,9'unun kadın olduğu ve en fazla katılımın %30,1 ile 18-25 yaş arasındaki gençlerden oluştuğu anlaşılmıştır. Araştırmaya büyük oranda %57,1 ile bekarlar katılmıştır. Günlük sahip olunan boş zaman süresi incelendiğinde %43,7 oranında katılımcıların 3-4 saate sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların %64,1'i haftada 1-2 gün arasında pilatese katılmaktadır.

Tablo 2. Normallik ve güvenilirlik sonuçları

Ölçekler	\bar{X}	Çarpıklık	Basıklık	α
Psikolojik İyi Oluş	5,76	-2,461	8,431	,898
Genel Öz Yeterlik	2,99	-,300	-,166	,913

Elde edilen verilerin analizinde çarpıklık ± 3 ve basıklık ± 10 aralığında olduğundan verilerin normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir (Kline, 2016, s. 63). Ölçeklerin içsel tutarlılığı Cronbach Alpha sonuçlarının 0,70 üzerinde olmasına göre yorumlanmış ve ilgili sonuçların referans değerinin üzerinde olması nedeniyle ölçeklerin güvenilir olduğu kabul edilmiştir (Hair ve ark, 2017).

Tablo 3. Regresyon sonuçları

Değişkenler	B	SS	β	t	p	r	R ²
Genel Öz Yeterlik → Psikolojik İyi Oluş	,507	,077	,316	6,606	,000	,316	,100

Enter; F: 43,635, p<,000

Rekreasyonel amaçlı pilates yapan bireylerin sahip oldukları genel öz yeterlik inancının psikolojik iyi oluş düzeyine istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Buna göre, bağımsız değişken genel öz yeterlik bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşu %10 oranında etkilemektedir. Ayrıca genel öz yeterlik inancındaki bir birimlik değişimde psikolojik iyi oluşta β : 0,316 düzeyinde bir değişim meydana gelmektedir.

TARTIŞMA

Fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığa olan etkileri literatürde önemli bir araştırma konusudur denebilir. Yapılan incelemelerde pilates gibi rekreasyonel egzersizlerin bireyleri fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan desteklediği öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı rekreasyonel olarak pilates yapan bireylerin özyeterlilik algılarının psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada elde edilen bulgular literatürde yapılan çalışmaların bulgularıyla tartışılmıştır.

Yapılan istatistiksel analizlere göre rekreasyonel olarak pilates yapan bireylerde özyeterliliğin psikolojik iyi oluş düzeyine istatistiksel olarak pozitif yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bireylerin fiziksel görünümünde değişiklikler onların fiziksel öz algılarını arttırarak egzersiz yapabilme yetkinliğini arttırdığı söylenebilir. Bireylerin öz algılarındaki bu artış beraberinde özyeterlilik algısını da aynı yönde arttırabilmesi mümkündür. Özyeterliliğin artması bireylerin daha pozitif duygulara sahip olması, refah seviyesinin artması ve daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmasına etki edebilir. Nitekim Duyan ve ark., (2022) yaptığı çalışmada pilates egzersizi yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının azaldığını, egzersiz sayesinde olumlu bir fiziksel imaj geliştiren bireylerin kendileriyle daha barışık olduklarını ve bu durumun psikolojik iyilik halini arttırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Martinez-Garcia ve ark., (2020) anoreksiya nevrozalı bireylerle yaptığı çalışmada pilatesin beden imajı memnuniyetsizliğini azalttığını ve fiziksel memnuniyeti arttırdığını tespit etmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgulardan hareketle olumlu beden algısının bireylerin kendine olan güvenini arttırarak özyeterlilik duygusunu güçlendirdiğini ve psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkün olabilir. Ahar ve ark., 2023 yılında yaptığı çalışmada sekiz haftalık pilatesin bireyler üzerinde nörolojik ve fizyolojik değişikliklere yol açarak özyeterliliği arttırdığı ve bu sürecin psikolojik iyi oluş üzerinde belirgin bir şekilde etkisinin olduğunu vurgulamıştır. Bununla beraber An ve ark., (2020), Melendro ve ark., (2020) ve Marfil-Carmona ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmalarda fiziksel aktivitenin bireysel özyeterliliği arttırdığını ve bu durumun psikolojik iyi oluşa oldukça katkısının olduğunu ortaya koymuşlardır. Buradan hareketle bireylerin fiziksel öz algılarındaki olumlu değişiklikler, özyeterlilik seviyelerini artırırken, bu durum psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir denebilir. Fiziksel öz algının özyeterlilikle ilişkisi, bireylerin egzersiz yetkinliklerine olan güvenlerinin artması ve bu güvenin motivasyonlarını pekiştirmesi yoluyla açıklanabilir. Özyeterliliğin artışı, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırarak psikolojik iyilik hali üzerinde bir etki yaratabilmektedir. Gelecekteki çalışmalar, farklı yaş ve sosyo-kültürel gruplar üzerinde pilatesin etkilerini inceleyerek, bu bulguları daha genel hale getirebilir. Ayrıca, özyeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin daha derinlemesine araştırılması, bu alandaki teorik ve pratik bilgi birikimini artırabilir.

ETİK ONAY BİLGİLERİ

Etik Kurul Komitesi : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Protokol/Sayı Numarası : E-84026528-050.01.04-2300214661

KAYNAKÇA

- Ahar, S., Barzegari Marvast, H., & Samadi, H. (2023). The effect of eight weeks of pilates exercises on self-efficacy and psychological well-being of male armed forces personnel with post-traumatic stress disorder. *Journal of Police Medicine*, 12(1), 1-14
- An, H.Y., Chen, W., Wang, C.W., Yang, H.F., Huang, W.T. & Fan, S.Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13).
- Aral, S., (2020). *Egzersiz katılımcılarının özyeterlilik, umut ve iyilik halinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19), 63-80.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Ayyıldız, E., & Sunay, H. (2021). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 230-240.

- Barut, A.İ., Demir, A., Ballıkaya, E. & Çiftçi, F. (2019). Doğa Yürüyüşü ve Yamaç Paraşütü Sporunu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu ve Özyeterliliklerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3,(2), 137-145.
- Cabbaroğlu, M. (2019). *Sportif rekreasyon etkinliği olarak zumba ve pilates'in yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisi (Muğla ili örneği)*. Yüksek Lisan Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Colwell, P.F., Turnbull, G.K. & Dehring, C. (2002). Recreation Demand and Residential Location. *Journal of Urban Economics*, 51(3), 418-428.
- Curren, R. (2010). Aristotle's educational politics and the Aristotelian renaissance in philosophy of education. *Oxford Review of Education*, 36(5), 543-559.
- Çalışkan, C., Yeşilyurt, C., & İnan, H. (2020). Gençlerde rekreatif spor davranışı: hazcı ve faydacı değer bakışı. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(21), 5-22.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39.
- Duyan, M., Ilkim, M., Çelik, T. (2022). Sosyal görünüm kaygısının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi: düzenli pilates aktiviteleri yapan kadınlar üzerine bir çalışma. *Pakistan Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(02).
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Yayınları.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Lu, L., Hu, C.H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
- Marfil-Carmona, R., Ortega-Caballero, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., & Puertas-Molero, P. (2021). Impact of the mass media on adherence to the Mediterranean diet, psychological well-being and physical activity. Structural equation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7).
- Martínez-Sánchez, S.M., Martínez-García, C., Martínez-García, T.E., Munguía-Izquierdo D. (2020). Psychopathology, body image and quality of life in female children and adolescents with anorexia nervosa: a pilot study on the acceptability of a Pilates program. *Front psychiatry*, 11, 1054.
- Melendro, M., Campos, G., Rodríguez-Bravo, A. E., & Arroyo Resino, D. (2020). Young people's autonomy and psychological well-being in the transition to adulthood: A pathway analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 1946.
- Özavci, R. (2022). *Boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolü*. Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi.
- Özdemir, A. S., Güçer, E. & Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon ve turizm*. (Editör: S. Karaküçük.) Rekreasyon bilimi içinde, (s. 313-393). Gazi Kitabevi.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Saka, T. (2024). *8 haftalık sportif rekreasyon katılımının ev hanımlarında psikolojik iyi oluş ve rekreasyon fayda algısı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). *Generalized self-efficacy scale*. (Eds.: J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston). Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Seo H.M. & Hah Y.S., (2004) A study of factors influencing on health promoting lifestyle in the elderly: application of pender's health promotion model. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34, 1288-1297.
- Soygüden, A. (2020). Sporda tüketici davranışlarının incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(70).
- Şimşek D. & Katırcı H. (2011) . Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilite ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Literatür İncelemesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Spor Bilimleri Dergisi* 5(2), 58-70.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.

Kline, R. B. (2016). *Principles And Practice of Structural Equation Modeling. Methodology In the Social Sciences* (4th ed.). The Guilford Press.

Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*, (Second edition). Sage publications.