



TC
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

**SEDANter KADINLARDA DAVRANIŞ DEĞİŞİMİ
VE PERFORMANS DUYGU DURUMUNA GÖRE
YAŞAM KALİTESİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tuğba BALAKAR

Danışman
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

SAMSUN
2020

TC
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİM VE SPOR
ANABİLİM DALI

**SEDANter KADINLARDA DAVRANIŞ DEĞİŞİMİ
VE PERFORMANS DUYGU DURUMUNA GÖRE
YAŞAM KALİTESİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tuğba BALAKAR

Danışman
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

SAMSUN
2020

TEŞEKKÜR

Çalışmam süresince bana destek olan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU' na ve her konuda benden desteğini esirgemeyen sevgili eşim Özen BALAKAR 'a, annem Nurten ÖZCANLI'ya, babam Ekrem ÖZCANLI'ya, kardeşim Tuğçe ÖZCANLI MENDİ'ye ve Cihangir MENDİ'ye bu çalışma aracılığı ile teşekkürlerimi sunarım.



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Tuğba BALAKAR tarafından Prof.Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında hazırlanan ‘‘Sedanter Kadınlarda Davranış Değişimi Ve Performans Duygu Durumuna Göre Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi’’ başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 07/07/2020 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Hasan SÖZEN
Ordu Üniversitesi

ONAY

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

07/07/2020

Prof.Dr. Ali BOLAT
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ÖZET

SEDANTER KADINLARDA DAVRANIŞ DEĞİŞİMİ VE PERFORMANS DUYGU DURUMUNA GÖRE YAŞAM KALİTESİNİN BELİRLENMESİ

Amaç: Sedanter kadınlarda davranış değişimi ve performans duygu durumuna göre yaşam kalitesinin belirlenmesi farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Giresun ve Ordu illerinde Özel Spor İşletmelerin de aktif fitness, pilates, step aerobik, aletli ve aletsiz cimmastik v.b. spor yapan kadınlar ile yaşamlarında spor yapmayan sedanter kadınlardan oluşurken; örneklem grubu ise 135'ini spor yapan kadınlardan, 136'sı spor yapmayan kadınlar olmak üzere toplam 271 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara demografik bilgi, Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği, Davranış Değişim Basamakları Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu Ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Davranış değişim aşamalarına göre optimal performans duygu durumunda görev zorluğu, eylemde farkındalık, açık hedefler, geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt ölçekleri boyutlarında değişim bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Farkındalık azalması boyutunda ise değişim bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında bedensel alanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Buna karşılık ruhsal alan, sosyal ilişkiler ve çevresel alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Katılımcıların spor yapıyor musunuz durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır. ($p<0,05$). Katılımcıların kendilerine göre sağlıklı olmaya ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında anlamlı farklılığa rastlanmıştır($p<0,05$).

Sonuç: Sedanter kadınlarda Davranış değişim aşamaları ve optimal performans duygu durumuna göre yaşam kalitesinin değiştiği sonucuna varılmıştır. Sedanter kadınlarda optimal performans duygu durumu ve yaşam kalitesinin olumlu yönde gelişmesi için spor yapmaya katılım durumları artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sedanter Kadınlar, Yaşam Kalitesi, Davranış Değişimi, Optimal Performans, Spor

Tuğba BALAKAR, Yüksek Lisans Tezi
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

ABSTRACT

DETERMINATION OF SEDENTARY WOMEN'S QUALITY OF LIFE ACCORDING TO BEHAVIORAL CHANGE AND FLOW STATE

Aim: This study aims to determine sedentary women's quality of life according to behavioural change and flow state, and to examine it in terms of different variables.

Research Tools and Method: Participants of the study consist of women who actively do sport such as fitness, pilates, step aerobics, artistic gymnastics or gymnastics without apparatus at private gyms, and sedentary women who do not do sport in their lives in the provinces of Giresun and Ordu in Turkey; sample of the study consists of a total 271 women, 135 of them do sport while 136 of them do not. Demographic information was collected from the participants, and Turkish adaptations of Flow State Scale, Behavioural Stages Scale, Life Quality Scale Short Form were applied to participants.

Findings: In the flow state according to behavioural stages, change was detected in the sub-scale dimensions of task difficulty, awareness of action, open targets, feedback, concentration on the task, sense of control, conversion of time, and experience of reaching the target ($p<0,05$ and $p<0,001$). On the other hand, no change was found in the dimension of decrease in awareness ($p>0,05$). In the comparison between life quality and its sub-dimensions, no meaningful difference was found in physical domain ($p>0,05$). However, a meaningful difference was found in the sub-dimensions of psychological domain, social relations and environmental domain ($p<0,05$ and $p<0,001$). Regarding whether participants did sport or not, there were no statistically meaningful differences in flow state and its sub-dimensions ($p<0,05$). In the comparison between participants' life quality regarding staying healthy and its sub-dimensions, differences were found in all of the sub-dimensions ($p<0,05$).

Results: The study revealed that sedentary women's life quality changed according to behavioural stages and flow states. Sedentary women's participation in doing sport should be enhanced in order for their flow states and life quality to improve positively.

Key Words: Sedentary Women, Life Quality, Optimal Performance, Sport, Behavioural Stages

Tuğba BALAKAR, Master's Thesis

Ondokuz Mayıs University

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1.Egzersiz Davranış Değişimi ve Aktif Olma.....	3
2.1.1.Egzersiz Davranış Değişimi Basamakları.....	3
2.1.2. Fiziksel Aktivite ve Sporun Faydaları:	5
2.2.Yaşam Kalitesi Kavramı	6
2.2.1.Yaşam Kalitesini Etkileyen Bazı Etkenler.....	7
2.2.2.Yaşam Kalitesi Göstergeleri	9
2.2.3.Kaliteli Yaşam Sağlamanın Yolları	11
2.2.4.Farklı Yaklaşımlar Açısından Yaşam Kalitesi.....	13
2.2.5.Spor ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki	13
2.3.Optimal Performans Duygu Durumu Tanımı	14
2.3.2.Eylem - Farkındalık Birleşimi.....	15
2.3.3.Açık (net) Hedefler	16
2.3.4.Belirli Geri Bildirim.....	16
2.3.5.Göreve Odaklanma	16
2.3.6.Kontrol Duygusu.....	16
2.3.7.Kendilik Farkındalığının Azalması	17
2.3.8.Zamanın Dönüşü	17
2.3.9.Amaca Ulaşma Deneyimi	17
3.MATERYAL VE YÖNTEM.....	18
3.1. Katılımcı Grupları	18
3.2. Kullanılan Anketler.....	18
3.2.1.Davranış Değişim Basamakları Ölçeği	18
3.2.2.Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu	19
3.2.3.Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği	19
3.3. İstatistiksel Değerlendirme	20

4.BULGULAR.....	21
5.TARTIŞMA	57
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	74
ÖZGEÇMİŞ.....	85



1. GİRİŞ

Sağlıklı yaşam biçimleri, kişilerin kendilerini ve diğer insanların sağlıklarını koruma ve geliştirme amaçlı uygulamaya çalıştığı bilinçli davranışlardır. Bu nedenle kişilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına dair tutum ve davranışları önemli bir yer tutmaktadır(Kılıç, 2017).

Günümüz sağlık anlayışının amacı; kişilerin kendi sağlığı ile ilgili doğru karar alması ve bu kararların kişinin, iyi olma durumunu koruyan, sürdüren ve geliştiren davranış niteliğinde olmasını sağlamaktır. Hayat davranışları, mevcut var olan hastalığının önüne geçmek değil, kişinin içerisinde bulunduğu dönemde ki sağlığını daha da iyi duruma getirmeye çalışmaktır(Kitiş ve Gümüş, 2015).

Sağlıklı hayat için günümüzde yapılan pek çok etkinlikte en çok fiziksel egzersizin göz ardı edildiği anlaşılmaktadır. Bu hareketsiz yaşamında sağlık problemlerine yol açtığı pek çok araştırma tarafından ortaya koyulmuştur(Arslan ve Ceviz, 2007).

Günümüzde fiziksel aktivite etkinliklerinde başarılı performansa eşlik eden psikolojik faktörlerin anlaşılması başarıda önemli önceliğe sahiptir. Performans kalitesine katkıda bulanabilecek psikolojik süreçlerin ne olabileceğini anlamak için optimal performans ile ilişkili psikolojik yapıları incelemek için araştırmacılar harekete geçmiştir. Fiziksel aktivite etkinliklerinde optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtan optimal performans duygu durumu/akış durumu da bu alanda çalışanlar için önemli bir çalışma konusu olmaktadır(Çetinkalp, 2011).

Optimal performans duygu durumunu, bireyin yapmış olduğu aktivite içerisinde kaybolması, aktivite üzerinde yeterlilik ve kontrolü olduğunu hissetmesi ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk olarak tanımlamıştır (Burucu, 2019).

Günümüzün en önemli özelliklerinden biri, devamlı ve hızlı gelişim ve değişim süreci içinde bulunmasıdır. Bu gelişim ve değişim ile birlikte insanların hayatlarında istek, ihtiyaç ve arzularında da önemli farklılık gözlenmektedir. Zamanın vermiş olduğu bilinçlenme ile bireyler hareketsiz yaşam tarzının olumsuzluklarının farkına varmıştır. Bu bağlamda sporun giderek önem kazanması insanları spor ve egzersiz adına neler yapabilecekleri ile ilgili bilgi arayışına sürüklemiştir. Giderek bireylerin yaşam uzunluğunun yanı sıra süregelen hayatlarındaki kaliteli yaşamak da anlam kazanmıştır.

Sağlıkla bağlantılı olan hayat kalitesi, sağlığın fiziki, ruhsal ve duygusal özelliklerini içermektedir. Gelişen ve hızla büyüme eğiliminde olan teknolojik gelişmeler insanları da hareketsiz yaşama ve bir takım anlamsız koşturmaca içerisinde olmasına neden olmuştur.

Sağlığın korunması bireylerin hayatındaki en önemli konulardan biridir. Sağlıklı hayat tarzı üzerine birçok çalışma yapılmış, sağlık davranışlarında demografik bilgilerin etkileri araştırılmıştır. Bedensel hareket eksikliğinin önemli sağlık problemlerine yol açması dünyanın birçok ülkesinde kişileri egzersize ve hareketli yaşam tarzına yönelmelerini sağlayabilecek olan etkinliklere katılım sağlamalarına sebep olmuştur.

Kişinin bedensel etkinlikte bulunması, bu etkinliği devam ettirmesi veya sonlandırmasına sebep olacak unsurların net bir şekilde anlaşılmasının güçlüğü, araştırmacıları değişik yöntemler bulmaya yönlendirmiştir. Çünkü bedensel etkinlik davranışlarının, fiziksel aktivite içerisinde bulunma arzusunun veya niyetinin, olumlu veya olumsuz yönlerinin, kişinin bedensel egzersize katılım sağlamasında, devam ettirmesinde veya sonlandırmasında hangi duygusal ve psikolojik nedenlere bağlı olduğunun net kanıtı yoktur. Egzersiz davranış değişimi modelinde aktivite yapmaya yönelik davranış değişiminin yapılan çalışmalarda beş aşamada incelendiği görülmektedir. Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılıktır.

Kişiler açısından kaliteli bir yaşam, içerisinde bulunduğu hayatı zorluk yaşamadan, sosyal çevresinde kabul görmesi, ekonomik ve sosyal özgürlüğe sahip olduğu ve de kendini geliştirebilme imkanlarını kolaylıkla bulabildiği anlamlı bir yaşam tarzıdır. Yaşam kalitesinde asıl amaçlanan, bireyin kendi psikolojik, sosyal, fiziksel ve ekonomik durumundan ne derece memnun olduğunun belirlenmesidir(Eriş ve Anıl, 2015).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Egzersiz Davranış Değişimi ve Aktif Olma

Davranış yaşamlarımızı kolaylaştırırken iyi bir yaşam sürmemizi sağlamamıza ve toplum içerisinde önemli yer edinmemizi sağlayan unsurlardan biridir. Kendi özgür hür davranış şekli kişinin toplum içerisindeki yerini belirler. Gelişen teknoloji ile hayatımız hareketsiz yaşama sürüklenmektedir ve bunun farkına varan araştırmacılar hareketi hayatımıza geçirmek için bir takım çabalar içerisine girmişlerdir. İnsanların aktif olmaya yönelik katılımlarını arttırmak için, egzersize yönelik istek ve yönlendirmelerinin düzgün bir şekilde belirlenmesine gereksinim duyulur.

Davranış değişikliklerinin bir süreç olduğunu, kişilerin yönlendirilmesinde ve bireyin içerisinde olduğu davranış değişimi sürecini incelemek Prochaska ve DiClemente (1983), tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ortaya çıkması sigaranın bırakılması için olan bu model, fiziki olarak aktif olma için uygulanmış ve faaliyet planlarının geliştirilmesinde de yeterli olduğu kabul görmüştür.

Bu ölçek Prochaska ve DiClemente tarafından sigarayı bırakma çalışmaları ile geliştirilmiş. 1992 yılında Marcus ve ark. tarafından egzersize uyarlanmış, Marcus ve Lewis, (2003) yılında yapmış oldukları bir çalışmada, aktivite gerçekleştirmeye yönelik davranış değişimi 5 kategoride incelenmektedir. Bunlar; niyetten önceki durum, yapmaya niyet etmek, hazırlık yapmak, hareket etmek ve devamlılıktır. İnsanlar yapmış oldukları egzersizde içinde bulundukları hareketlere yönelik olumlu aşama kat ettikçe, fiziksel hareketlere daha fazla katılım sağlarlar. Egzersiz yapmaya yönelen davranışlarını da olumlu anlamda değiştirdikleri görülür (Gümüş ve Kitiş, 2015).

2.1.1. Egzersiz Davranış Değişimi Basamakları

Değişim, "bir dizi aşamada ilerlemeyi içeren süreç" olarak tanımlanmaktadır. Kişiler tutumlarını aniden değiştirmezler. Değişim aşamaları süresince kademe kademe ve yavaş yavaş çoğaltarak tutumlarını farklılaştırırlar. Değişim basamakları veya aşamaları, kişinin tutum değiştirmedeki ilgi ve motivasyonunu belirtir. Bu modele göre, aktivite gerçekleştirmeye yönelik değişim aşaması beş aşamada incelenmektedir.

1-Düşünmeme (niyet öncesi)

2-Düşünme (niyet)

3-Hazırlık

4-Hareket

5-Devam ettirme (Koyun, 2013).

Düşünmeme (Niyet Öncesi)

Düşünmeme egzersize yönelik davranış değişim aşamasının ilk basamağı olan niyet öncesinde bireylerin gelecekteki altı ay içerisinde egzersiz yapmak ile ilgili hiçbir niyeti yoktur. Bu kişilere fiziksel aktivitenin sağlıkları için önemli olduğunu anlamalarının sağlanması ve aktivitede aktif olduklarında dikkat edecekleri unsurlarla ilgili bilgilendirilmeleri hususunda yardıma ihtiyaç duyarlar. Egzersiz yapmaya zaman bulamayanlara zaman yönetimi konusunda yardımcı olunabilir (Dilek ve ark. 2017).

Düşünme (Niyet)

Düşünme aşaması, birey gelecek altı ay içinde egzersize başlama düşüncesindedir. Bu aşamada insanlar hareketsiz yaşamın getirdiği sorunların farkındadır ve değişime hazırdır. Henüz değişmeye karar vermemişlerdir. Fiziksel aktivite faaliyetlerine katılım sağlamak istiyorsunuz fakat henüz kayıt olmadınız. Niyetlenme aşamasında kişiler kararsızdır, bir yandan değişmek ister diğer yandan ise istemezler. Niyet aşaması tamamen kararsızlık hakkındadır. Değişmek için ilk adımı atmak kolay değildir (Aksoy, 2016).

Hazırlık

Hazırlık aşamasında olan bireyler fiziksel olarak aktiftir ama yine de istenilen seviyede değildirler (Dilek ve ark. 2017). Kişiler kendileri için harekete geçme yönünde plan ve programlama hazırlamaya başlamışlardır. Bu seviyeye gelindiğinde kişiler yakın çevresinden destek bekler ve başarısız olmaktan korkar (Koyun, 2013).

Hareket

Bu seviyede kişi düzenli egzersize geçmiştir ama 6 aydan daha kısa bir zaman katılım sağlar. Bu kategoride hareket 6 aydan kısa sürmüştür. Birey istenilen seviyede hareket

eder ama süre olarak yeterli değildir. Hareket aşamasında olan birey arzu edilen düzeyde fiziki olarak yeterli faaliyetlerde bulunur. Fakat bu 6 aydan daha kısa bir zaman devam eder (Çetin, 2018).

Devam ettirme

Devam ettirme veya devamlılığın korunması aşamasıdır. 6 aydan uzun süren düzenli aktivite yapılan kategoridir (Gümüş ve Kitiş, 2015). Bu aşamada devam ettirme aşamasında olan birey 6 aydan uzun süren düzenli aktiviteye katılım sağlamaktadır (Çeker v.ark. 2013). Bireyin düşünmeme aşamasından devam ettirme aşamasına doğru ilerleme göstermesi, fiziksel etkinliklere düzenli olarak katıldıkları ve egzersiz davranışlarını değiştirdiklerini görülmektedir. Kısaca; model bireyin sağlık davranışındaki değişimi basamaklandırarak açıklamaktadır (Gümüş ve Kitiş, 2015) .

2.1.2. Fiziksel Aktivite ve Sporun Faydaları:

İnsanların yaşamlarında sağlık önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışı, beslenme alışkanlıkları, sosyal çevreleri, sağlık potansiyelinin geliştirilmesi, egzersiz alışkanlığı, kişilerarası destek ve stres yönetimi ve iyilik düzeyinin artmasına yönelik etkinlikleri ifade etmektedir (Özkan ve Yılmaz, 2008).

Bireyler sağlık davranışlarını en üst seviyeye çıkartmalıdırlar. Sağlık seviyesini yükseltmek isteyen bireyler kötü alışkanlıklar, düzensiz kilo kontrolü, sosyal anlaşmazlık, hareketsiz yaşam, alkol ve sigara gibi örneklerini çoğaltabileceğimiz olumsuz davranışlardan uzak durmalıdır(Cihangiroğlu ve Deveci, 2011).

Bireylerin yaşam sermayesi zamandır. Kişinin zamanını nereye harcadığına bakılarak değerlerini, önceliklerini ve sevdiği etkinlikleri rahatlıkla öğrenebiliriz. Bu da demek oluyor ki kişi zamanı nereye harcıyorsa kaliteli ve sağlıklı bir yaşam için neler planladığı anlaşılabilir. Bu hayat planlamasında kişilerin egzersize ve harekete ne kadar yer verdiği önemlidir. Bedensel aktivitenin yararları göz önünde bulundurulduğunda, sağlıklı bireylerin ve toplumların fiziksel aktiviteye yönlendirilmeleri gerekmektedir (Vural, Eler ve Atalay, 2010).

Hareketsiz yaşam tarzı doğrultusunda insanların sağlıklarını tehlikeye atacak birçok problem ortaya çıkmaktadır. Bunların başında da obezite gelmektedir. Obezite hareketsiz yaşam sonucu vücut yağ oranında artışın meydana gelmesidir.

Hayatın başlangıcından itibaren süregelen büyüme, gelişme ve özellikle yaşlanma süreci içerisinde ki değişiklikler nedeniyle kişilerin zihinsel ve fiziksel kapasitelerinde ve yaşam kalitelerinde bir azalma başlamasıyla sağlıkları da olumsuz etkilenmektedir. Aktif ve hareketsiz yaşam süren bireylerin fiziksel ve psikolojik kapasiteleri farklıdır. Bu sebeple bireyler erken yaşta sporla tanıştırılmalıdırlar. Küçük yaşta kişilerin düzenli egzersiz yapma ve bunu bir yaşam tarzı haline getirmesi, sağlık açısından büyük önem taşımaktadır (Ateş, 2009).

2.2. Yaşam Kalitesi Kavramı

Yaşam kalitesi, değişen ve gelişen dünya şartlarında araştırmalara konu olmuş, bir alandır. Özellikle sağlık ve sosyal bilimler camiası tarafından sıklıkla araştırmacılar tarafından ilgi görmüştür (Eriş ve Anıl, 2011).

DSÖ tarafından, yaşam kalitesi; bireylerin amaçları, beklentileri, standartları, endişeleri ile hayattaki pozisyonunu içeren algısı, kültür ve değer yargıları bağlamında yaşamak şeklinde tarif edilmiştir. Bu tanım fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık seviyesi, sosyal ilişkiler, kişisel inançlar ve sosyal çevre ile bağlantıyı içeren kompleks ve geniş bir konsepttir (Uysal, 2016).

Yaşam kalitesi, kişilerin arzularını hayata geçirmesi, kendi bireysel gelişim imkânlarından faydalanması, çeşitli etkinliklere katılması, yeterli kaynaklara sahip olması ve bu elde etmiş olduğu kaynakların yeterli olduğunu düşünmesidir.

Kaliteli bir yaşam, istekleri doğrultusunda sahip olmak istediği ürünlere zorluk çekmeden sağlama, çevresini etkisi altına alma, özgür iradesi ile seçim yapabilme, kendi sosyal ve kişisel gelişim olanakları bulma ve hayatını anlamlı bir şekilde sürdürmesidir.

Yaşam kalitesinde asıl amaçlanan, bireyin kendi psikolojik, sosyal, fiziksel ve ekonomik durumundan ne derece memnun olduğunun belirlenmesidir(Eriş ve Anıl, 2011).

Sosyal, psikolojik, fiziksel ve ekonomik şartları tamamlamış bireylerin yaşam doyumlarından daha da haz alması ve yaşamlarının daha da anlamlı hale gelmesi beklenmektedir.

Kalite kavramını; Tengilimoğlu'nun (2011) yapmış olduğu araştırmalara göre şu şekilde sıralayabiliriz:

- Kalite, en iyiye ulaşma seviyesidir
- Kalite, belirlenen stardartlara uygunluğudur.
- Kalite, talep edilene karşılıktır.
- Kalite, bir şeyin eksiksiz olmasıdır.
- Kalite, kullanışlılığa uygunluktur.
- Kalite, uyum sağlamadır.
- Kalite, düşünülen hizmet ya da ürünün, ihtiyaçların karşılığı olabilmesidir.
- Kalite, düşünülen hizmet ve ürünün ekonomik şartlar ile sağlanması ve isteklere cevap vermesidir.

Yukarıda Tengilimoğlu (2011) tarafından yapılmış olan tanımlamalar kalite kavramının çeşitli özelliklerini vurgu yapmaktadır.

Yaşam kalitesi, “kişisel tatmin”i ifade eder ve kişinin beden sağlığı, psikolojik durumu/iyilik hali, sosyal etkileşimleri, işlevselliğin yeterliliği, uyum yetisi, hayat görüşü, kişisel inançlarından karmaşık bir şekilde etkilenmektedir. Bir başka ifade ile yaşam kalitesi, kişinin öznel olarak farklı yaşam alanlarından aldığı doyum hissini, nesnel olarak ise sosyal işlevlerini, günlük etkinliklerini ve bedensel sağlığını içermektedir (Şimşek, 2006).

Yaşam kalitesi sağlık durumunun ve tedavilerinin değerlendirilmesinde önemli bir sonuç ölçümüdür ancak farklı kişilere farklı şeyler ifade eden bir kavram olduğu için net bir tanım yapmak güçtür(Tekkanat, 2008).

Birçok kaynakta da belirtildiği üzere yaşam kalitesi kişiden kişiye çeşitli sosyo kültürel ve ekonomik farklılık göstermekte ve tam ve anlamlı bir sonuca varılamamaktadır.

2.2.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Bazı Etkenler

-Kişi hak ve özgürlüklerini istediği gibi yaşayıp ekonomik zorluk çekmeyeceği ve saygı gördüğü ülkelerde yaşaması yaşam kalitesi düşüncesini etkileyen unsurlardandır.

-Politik istikrar ile geleceklerini güven altına alan insanlar gelecek endişesi taşımadan yaşamlarını sürdürebilmesi kendileri açısından önemlidir.

-Toplum içerisinde kendini daha yukarılarda görmek ve bu üst gruba ulaşmak, o grubun üyesi olmak, yaşam kalitesini yükseltebilir.

-Çoğunluk grupların üyesi olmak, saygı görmek insanın yaşam kalitesi düşüncesini etkilemektedir.

-Evli, eşi, çocukları, ailesi, akrabaları ve geniş arkadaş ortamına sahip olmak ve bu ilişkilerinde iyi olmak psikolojik yönden insanın kendini iyi hissetmesini sağlar.

-Fiziksel ve ruhsal zindelik kişinin başarılarına katkı sağlamak için önemli bir yere sahiptir.

-Düşüncelerini net bir şekilde ifade eden aktif insanlar için stres durumu basitçe ortaya gelmez.

-Kişinin hayatını kontrol altında olduğunu bilmesi özgüveni açısından çok önemlidir.

-Maddi kazanç ve muhafazakarlık yerine, toplumsal ve maddesel değerlere sahip olmak hayatı daha rahat geçirme düşüncesini de etkiler.

Yaşam doyumuna etki eden faktörlerin incelendiği birçok buna benzer çalışma yapılmıştır (Maden, 2010).

Yaşam Kalitesinin Doyum Alanları

Hoes ve Sullivan’a göre hayat kalitesinin 4 önemli alanı bulunur. Bunlar;

1. Psikolojik durum: Zihin sağlığı, hayattan doyum alma, faydalılık, vücut imgesi, anksiyete/stres, oto kontrol durumu, dinlenme ve iş ile ilgili durumlar, bir işi tasvir etme, hayatın anlamı, mutluluk, sosyal izolasyon, duygusal tepkiler bu alan içerisinde değerlendirilir.

2. Fiziksel durum: Hareketsel yeterlilik, bedensel hareket, hayat faaliyetleri, uyku, cinsel yaşam, iştah, yeme, zindelik, yorgunluk, ağrı/acı, sağlık ve hastalık algılaması, sağlıkta değişiklik ve tedavi ile ilgili durumlar bu alan içerisinde değerlendirilir.

3. Sosyal ve Bireysel durum: Kişinin eşi ve onu destekleyen insanları, sosyal ve kültürel etkinlikleri, mahremiyet, değişik organizasyonlara katılma, öğrenme ve eğitim durumu, kendini ve hayatı algılama şekli, çalışma durumu bu alan içerisinde yer alır.

4. Parasal/Maddi durum: Gelecek ile ilgili güven duygusu, yaşama durumu, sağlık güvencesi, iş güvencesi ve ev hali bu alan içerisinde yer alır (Aktaran; Baykal, 2008).

Yaşam Kalitesini Azaltan ve Artıran Durumlar

Yaşam Kalitesinin Arttıran Durumlar Bireyin:

Ekonomik ve sosyal güvence içinde olması, rahatlık ve gereken konfora sahip olması, güven içinde yaşaması, anlamlı ve aktif bir yaşantı içinde olması, yakın çevresi ile olumlu ilişkiler içinde olması, eğlence ve zevk aldığı aktivitelerinin olması, itibar görmesi, otonomisinin olması, mahremiyetine değer verilmesi, kendini ifade edebilmesi, fonksiyonel olarak yeterli olması, özgün bir birey olarak algılanması, huzur içinde olması, inanç ve değerlerine saygı gösterilmesi gerekmektedir (Çavuş, 2016).

Yaşam Kalitesi Azaltan Durumlar Bireyin:

Temel gereksinimlerin karşılanmaması, beden imgesinin değişmesi, öz bakım davranışlarının ve günlük yaşam aktivitelerinin yetersizliği, kronik yorgunluk, bitkinlik, seksüel fonksiyonlarda bozulma, gelecek ile ilgili kaygılar, destek sistemlerindeki yetersizlik ve akut ya da kronik sağlık sorunları olarak sayılır (Çetin, 2018).

2.2.2. Yaşam Kalitesi Göstergeleri

Ekonomik Göstergelerle Yaşam Kalitesi

Toplumlar içerisinde ki ekonomik düzeydeki değişimler kaliteli yaşam ile doğru orantılıdır. Yaşam kalitesini yaşamın bir parçası olarak ele aldığımızda ekonomik boyutlarını devletlerin yürütmüş ve planlamakta olduğu ekonomi ve kalkınma politikaları da önem kazanmaktadır. Yaşam kalitesinin ekonomik göstergelerine göre; kişi başı milli gelir miktarı, birey için düşen gelir miktarı, iş imkânları, kendisine ait konut, aile içinde eş veya çocukların çalışma durumu, temel ihtiyaçlar vb. maddeler olarak tanımlanabilir. Yine yapılan çalışmalar neticesinde ekonomik özgürlüğü olmayan ya da maddi anlamda yetersiz kişilerin kaliteli yaşam seviyelerinde düşüş olduğu görülmektedir.

Sosyal Göstergelerle Yaşam Kalitesi

Özmete (2010) tarafından yapılan çalışmada da aile içi iletişimin kuvvetli olması ve ailede herkesin birbiri ile her şeyi açıkça konuşabilmesi aile yaşam kalitesi açısından

önemli bulunmuştur. Yaşam kalitesi açısından önemli göstergelerden bir diğeri, bireyin sosyal çevresi ve çevresi ile olan ilişkisidir. Bu noktada aile son derece önem taşımaktadır. Bireyin “var olabileceği”, “ait olabileceği” ve “kendini gerçekleştirebileceği” destekleyici bir aile çevresi, yaşam kalitesinin gelişmesinde son derece önemlidir. Bu bağlamda yaşam kalitesi, sosyal kalite ile büyüyen/genişleyen bir kavramdır.

Psikolojik Göstergelerle Yaşam Kalitesi

İnsanın farklı durumlara uyum sağlama planları ve değişik ruhsal durumlarını ihtiva eder. Psikolojik iyi durumda olma insanın subjektif hayat kalitesi göstergelerini içine alır. Bunlar psikolojik etki, yaşam doyumu ve duygusal iyilik halidirler. Bunlar hayat deneyimlerinin subjektif olarak değerlendirilmesi olarak kabul görürler. Bu durumlarda yaşam kalitesi insanın kendi kendini değerlendirmesi olan kişisel bir doyum veya sonuçtur (Ünver, 2014).

Sağlık Göstergelerle Yaşam Kalitesi

Sağlık açısından yaşam kalitesi, birçok konuyu içine alan kavramlar bütünüdür. Genel yaşam kalitesi tanımında olduğu gibi, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi tanımlamasında da kabul görmüş evrensel tek bir tanım bulunmamaktadır.

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, bireysel ve toplumsal düzeyde incelenmektedir. Bireysel düzeyde bireyin sağlığını etkileyen risk faktörleri ve koşullar, sosyal destek ve sosyoekonomik durum; toplumsal düzeyde ise toplumun sağlık algısı, işlevsellik durumunu etkileyen kaynaklar, koşullar, devlet tarafından uygulanan politikalar yaşama yıllar katmak için önemlidir (Kılınç, 2019).

Bireyin hangi durumda olursa olsun fiziksel dayanıklılık isteyen faaliyetler ile günlük yaşam aktivitelerini, kendi öz bakımını gerçekleştirebilmesi ve bu etkinliklerin yeterli seviyede olmasıdır (Boylu ve ark., 2016).

Bunların dışında literatür incelendiğinde kişilerin bir sağlık güvencesine sahip olmaları yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

2.2.2. Kaliteli Yaşam Sağlamanın Yolları

Literatür incelendiğinde araştırmacıların çoğu yaşam kalitesi kavramını, yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, mutluluk, sosyal durum ve zinde olma ile eş anlamlı kullanmış, yaşam kalitesini; mutluluk, doyum, uyum, sosyal durum ve zinde olma olarak tanımlamış oldukları görülmektedir.

Kaliteli Yaşam Hareketli Yaşam

Hareketsiz yaşam tarzı yüzünden son yıllarda ortaya çıkan hastalıklardan dolayı tüm dünya üzerinde hareketli yaşam ve fiziksel etkinliklere ilgi artmaktadır. Kişinin fiziksel açıdan aktivite yapması, sürdürmesi veya bırakmasına sebep olan olgular bireysel farklılık göstermektedir.

Düzenli ve disiplinli bir şekilde egzersiz veya spor yapan kişilerin hayata bakış açılarında ki enerjilik artmaktadır. Fiziksel görüntü ve psikolojik açıdan kendilerini çok daha iyi hissetmelerini sağlar. Kişinin hayatı boyunca egzersiz yapması, ileriki yaşlarda meydana gelebilecek sağlık problemlerinde ki olumsuzlukları azaltır. Başka türlü spor yapma fırsatı olmasa bile her gün, hiç değilse gün atlayarak en az 30 dakika süreli hızlı bir tempoda yürüyüş yapmak da iyi bir egzersizdir. Egzersiz yapmak bir yaşam tarzıdır. Günlük yaşayışı planlarken temel ihtiyaçlar arasında egzersize de yer verilmelidir. Bedenimiz var olma sebebimizdir. Egzersiz sırasında ve günlük yaşantımız sırasında onu yanlış hareketle gelecek zararlardan korumamız gerekmektedir (Çetin, 2018).

Kaliteli Yaşam Sağlamada Beslenme

Beslenme; büyüme, hayatı gerçekleştirme ve kişinin sağlığının düzenli bir şekilde korunması için büyük önem taşımaktadır. Kişilerin ve toplumun mutluluk, huzur ve refah içinde yaşayabilmeleri için en gerekli ve ihtiyaç duyulan beslenme düzeninin sağlanması açısından önemlidir. Günlük hayatın hızına göre, beslenme alışkanlıklarının değiştiğine dikkat çekmekte, hazır yiyecekler, kötü ve sağlıksız alışkanlıkların kullanımının fazlaştığı ve olduğundan daha fazla yemek ve hızlı-hazır yemek tutumlarının giderek fazlaştığı görülmektedir. Yetersiz beslenme bireylerde stres, uykusuzluk, halsizlik, dikkat dağınıklığı ve bunun gibi birçok negatif yaşamları ortaya çıkartmaktadır. Yetersiz beslenmenin genel ve toplumsal olarak huzursuzluk ve gerginlik ortamlarını fazlaştırdığı, genel olarak iyilik halini ise azaldığı düşünülmektedir (Toplu, 2019).

Beslenme, açlığı azaltmak veya baskılamak ya da gönlünce istediği şeyleri yiyip içmek veya tıka basa yemek anlamına gelmez. Düzgün dengeli ve olması gerektiği gibi beslenme bireyler için pek çok yönden önem kazanmaktadır. Ortaya koyulan performansın artması, beden ağırlığının düzenlenmesi ve fazla beden ağırlığının önüne geçilmesi, yetersiz beslenmeden kaynaklanan vitamin ve mineral eksikliklerinin önüne geçilmesi, dolaşım sisteminin düzenli çalışması, yorgunluğun hızlıca giderilmesi, vücudun enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi insanı, direk veya indirek yollarda etkileyen durumu dengeli ve yeterli beslenme ile düzenlenmesi sağlanabilir (Sarioğlu ve ark., 2012).

Kaliteli Yaşam Sağlamada Düzenli Yaşam ve Uyku

Sağlıklı olma ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için uykunun mutlaka düzenli olması gerekmektedir. Uyku ihtiyacı süresi kişilerin yaşam tarzına göre farklılıklar göstermektedir. Büyüme hormonu uyku durumunda vücut tarafından üretildiği için çocukların ve gençlerin büyüme ve gelişmesinde de uyku önemlidir. Yaşlılarda gece uykuları yıllar geçtikçe azalır. Kişilerin uyku ihtiyacı sağlık durumlarına göre farklılık gösterebilir. Kimi bireyler az uyku ile yetinmeyi tercih ederler. Bazıları akşamları erken yatıp sabah erken kalkarlar. Bazı insanlarsa akşam geç yatıp sabah geç kalkarlar. Günlük hayatta yaşanan psikolojik sorunlar karşısında uykunun süresi ve düzeninin bozulduğu anlaşılmıştır. Bu kapsamda da düzenli ve kaliteli uyku uyumazsa kişinin fiziksel ve psikolojik strese karşı dayanma gücü azalabilir (Bilkent Üniversitesi, 2020).

Kaliteli Yaşam Sağlamada Günlük Yaşamda Streslerle Başa Çıkma

Kişilerin kısa süreli maruz kaldığı stres günlük yaşantısında ki zorluklarla başa çıkma yollarından biri olabilir. Fakat uzun süreli, fazla miktarda strese maruz kalmak yorgunluğa ve dolayısıyla yapılacak işin veriminin azalmasına sebep olur. Bu durum bedensel ve psikolojik sağlığı tehlike altına sokabilir. Maruz kalınan aşırı stres beraberinde uyku bozuklukları, baş ağrısı, çalışılan konu üzerinde yoğunlaşamama, huzursuzluk, kalp çarpıntısı, mide ve bağırsak rahatsızlıkları, fiziksel ağırlar gibi olumsuzluklarla karşılaşılması stresin bir sonucudur. Vakti kaliteli değerlendirmek, planlı çalışmak, yapılacak olan zor görevleri parçalara ayırarak bölümler halinde sonuca ulaşmaya çalışmak da stresi azaltır. Gerekli durumlarda psikolojik destek almak da stresle

başı çıkma yollarındandır. Günlük hayatın rutininden kurtulup farklı olanları yapmak da stresi azaltan faktörlerdendir (Bilkent Üniversitesi, 2020).

Kaliteli Yaşam Sağlamada Zaman Yönetim

Tüm bireyler için bir gün 24 saat ve bir haftada toplamda 168 saat bulunur. Fakat herkes için ortak sunulan bu saat dilimlerini kişiler kendi farklılıklarına göre yönetmektedir. Kişilerin çalışmaları, günlük hayattaki rutinleri ve planları bu bağlamda zaman yönetimine farklılıklar katmaktadır. Zamanın iyi yönetimi kişiye olumlu geri dönüşü ile anlaşılır (Bilkent Üniversitesi, 2020).

Kaliteli Yaşam Sağlamada Çalışma Ortamı

İş hayatı platformu da kaliteli yaşam sağlamada negatif rizikoları kapsayabilir. Bireyler iş yerindeki tehlikeleri öğrenmeli ve en az seviyeye indirebilmelidir (Çetin, 2018) .

Çalışma hayatında sorunlar yaşanması ile beraber, çalışma hayatının nasıl nitelikli hale getirilebileceği, gelişmiş ülkelerin karşısına çıkan büyük problemlerdendir. Dünya üzerindeki teknolojik gelişmeler, hayat standardının geliştirilmesi üzerinde yoğunlaşmayı gerektirmiş, hayat kalitesinin artırılmasında ise ekonomik ve teknolojik gelişmenin tam olarak yetmediği ve iş yaşamının düzenlenmesi gerekliliğini ortaya çıkartır (Erginer, 2003).

2.2.3. Farklı Yaklaşımlar Açısından Yaşam Kalitesi

Son zamanlarda, bilimsel literatürde, yönetsel kadrolarda, medyada ve günlük hayatta yaşam kalitesi kavramı ile çok sık karşılaşılır.

Hayat kalitesi kavramının, genellenebilen temel özelliği, insanın bedensel ve sosyal varoluşunun güvenlik içinde bulunması olarak görülür.

Günlük hayatta, yaşam kalitesi çeşitli boyutlarda farklılık gösterir. Yaşamın kişilere, ortamlara, toplumlara ve dönemlere göre farklılaştığını, bu farklılaşmanın yaşama anlam farklılığı kattığı anlamına gelebilir. Değişimler, kalite kavramını ölçülebilir bir boyut olarak görebilmenin olanaklarını sunmaktadır.

2.2.4. Spor ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

İnsanlar sürekli olarak kendisini ve sınırlarını keşfetmeye, zorlamaya çalışmışlardır. İnsanın sınırlarının araştırılması devam etmektedir. Birçok spor dalı aracılığı ile insanın

kuvveti, hareketliliği, dayanıklılığı, esnekliği, sürati veya çabukluğu, ritim, estetik duygusu ve yetenekleri zorlanmıştır (Örs, 2019).

Günlük hayatta kişilerin yaşam tarzları birbirinden farklılık gösterir. Bazı insanlar yoğun, stresli, yorucu, aşırı tempolu ve aktif bir yaşama sahipken, diğer insanlar bu hareketli yaşam tarzının aksine sıkıcı ve durağan bir yaşama sahiptir. Bu hareketli, yoğun, stresli ve yorucu yaşam tarzına sahip kişiler de kendi aralarında gruplaşır ve bir grup bu hareketli yaşantıyı tolere edebilirken, bir grup insanda fiziksel ve psikolojik olarak bu yaşam tarzında başarısız olurlar. Yaşanılan bu başarı ya da başarısızlık kişilerin yaşam kalitesini etkilemektedir. İnsan, doğası gereği fiziksel ve psikolojik olarak bütün olmalıdır. Fiziksel egzersiz kişileri olumsuz hem psikolojik hem de bedensel olgularını ortadan kaldırmaya ve olumlu yönde motive olmasını sağlayıp, bireysel ve toplumsal gelişimine katkı sağlayan önemli bir olgudur (Gönülateş, 2016).

Düzenli egzersiz etkinliklerine katılan kişilerin yaşam enerjilerinin arttığı, kendilerini daha iyi hissetmeye başladıkları ve daha iyi göründükleri belirtilmektedir. Egzersiz yapmak, kalp ve damar hastalıkları, tansiyon ve ileri yaşlarda kemik yoğunluğunun azalması gibi kişilerin bu gibi sağlık problemlerini azaltmaktadır. Günümüzde gelişen, hızla değişen ve büyüyen teknolojiyle birlikte insanlar, özellikle de gençler çok daha hareketsiz bir yaşama sürdürmektedirler (Güldalı, 2017).

2.3. Optimal Performans Duygu Durumu Tanımı

“Optimal performans duygu durumu, diğer ismiyle akış deneyimi (flow state), spor ve egzersiz ortamında yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtmaları açısından ele alınan önemli kavramlardan biridir. Sporcular ile egzersiz yapanlarda optimal performans deneyimi ve bununla ilişkili olarak sergilenen davranışlar son yıllarda spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacıların ilgi odağı olmuştur”(Aşçı ve Ark., 2007)

Optimal performans duygu durumu, kişinin yapacak olduğu egzersize tam konsantre olarak tüm ilgisini yapmış olduğu etkinliğe vermesi ve yaptığı egzersizde kendi algıladığı zorluğu yine kendine göre yeterli seviyede beceriye sahip olduğunu hissetmesi ile yaşadığı içsel haz olarak tanımlanmıştır (Ersöz, 2011).

Sporcular, antrenman veya maç sırasında farklı duygu durumları yaşayabilirler. Sporcuların içinde bulundukları farklı durumlar, kaygı, stres, rahatlık gibi duyguları

hissetmelerine neden olabilir ve performanslarını iyi ya da kötü olarak o anki duygu durumları etkileyebilir. Sporcuların içerisinde bulundukları bu duygular ve o anki psikolojik durumları performanslarının ne yönde olacağının belirleyicisidir. Optimal performans duygu durumu sporda performansın belirleyicisi olarak ele alınan psikolojik yapılardan biridir (Kelecek ve ark., 2010).

Optimal performans duygu durum kavramı, ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin *Beyond Boredom and Anxiety* adlı kitabında bireyleri serbest zaman etkinliklerine iten nedenleri açıklamak amacı ile kullanılmıştır. Csikszentmihalyi yaptığı görüşmelerin sonucunda yoğun olarak bir işle ilgilenme ve haz almayı optimal performans duygu durumu olarak adlandırmıştır. Csikszentmihalyi'ye göre optimal performans duygu durumu, spor ve fiziksel aktivite ortamında, kişilerin fiziksel aktivite sırasında gösterdikleri becerileri ile hareket anında algılanan durum, yapılması gerekenler ve bu mücadele arasındaki ilişki sonucu ortaya çıkan optimal zihinsel durumdur.

Csikszentmihalyi (1990) Optimal performans duygu durumunu 9 ayrı alt boyutla tanımlamaktadır. Bu alt boyutlara ilişkin açıklamalar alt başlıklar halinde sunulmuştur.

2.3.1. Görev Zorluğu-Beceri Dengesi

İlk olarak, yapılması planlanan hareketin, akış zorluklar ile hareketi yapabilme becerisi arasındaki dentedir. Bu hareketler tarafsız şekilde uyum sağladığında, durum akışın oluşması için uygun hale gelmiş demektir. Ama hem zorluklar hem de beceriler kişisel olarak yüksek düzeyde olursa olabilir. Zorluklar ve beceriler arasında denge var ama bireysel düzeylerin altındaysa, sonuçlar ilgisizlikle sonuçlanacaktır.

Kaygı, zorlukların kişinin kendi becerilerinden daha ağır olarak algılandığında ortaya çıkacağı ortaya konulur. Güven kavramı kaygıdan akışa geçişte önemli noktadır. Neyin önemli olduğu beceriler ile zorluklar arasındaki algıdır. Ayrıca, algılanan beceriler ile zorluklar arasındaki denge hassastır ve kişiseldir (Hanin, 2000).

2.3.2. Eylem - Farkındalık Birleşimi

Bireyin yapılacak olan aktivitenin düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılaması durumudur. Performans sırasında bireyin hareket eylemi ve farkındalığının birleşmesine ifade eder. Sporcunun yapılacak olan hareketinin farkında olarak ve bilinçli olarak yaptığı bu hareketi düşünmeden hissetmesine neden olur. Eylem farkındalık birleşimi bir faaliyet sırasında bireyin farkındalığının, yapmış olduğu eylemle

birleşmesidir. Böylelikle eylem sürecinde hareket etme duygusu vasıtasıyla bir durum oluşturarak düşünmeden ve otomatik olarak geliştirilen tepki verme duygusudur. Sporcu etkinlik sırasında hareketlerine ilişkin nasıl yapacağını fazla düşünmez sadece yapar (Bayköse, 2014).

2.3.3. Açık (net) Hedefler

Belli bir aktiviteye katılım gerçekleştiğinde, kişi kendi ya da grup için belirlemiş olduğu hedefler doğrultusunda davranışlarını düzenler. Aktivite için belirlenen hedeflerin açık bir biçimde belirlenmiş olması, kişinin, tam olarak ne yapacağını bilmesini sağlayacaktır. Bu durum kişinin akış durumuna girmesini kolaylaştıran bir unsurdur. Açık ve net hedefler, kişinin hedeflere ulaşmaya yönelik davranışlarında konsantrasyon ve dikkate olanak sağlayacaktır. Kişinin aktiviteye bütünüyle kendisini vermesine yardımcı olacak bir ön koşul olarak düşünülebilir. Kişi hangi hareketi sırasıyla gerçekleştireceğini öyle açıkça öğrenmiştir ki, belirlenen hareket kalıplarını kesintisiz ve seri biçimde uygular (Çetinkalp, 2011).

2.3.4. Belirli Geri Bildirim

Geri bildirim hedefe ulaşmada doğru yolda olup olmadığını belirlemede önemli bir adımdır. Optimal performans duygu durumunda, geri bildirim almak kolaydır. Kişinin açık ve belirli bilgiyi hayata geçirmesi ve performansı doğru bir yönde sürdürmesi sürecidir (Jackson ve Eklund, 2004).

2.3.5. Göreve Odaklanma

Kişinin aktivite sırasında sadece yapacak olduğu göreve odaklanarak gerçekleştirdiği aktiviteye ilişkin hareketler, hareketler arası geçişler ve duygu aktarımları ile bütünleşmesi bu hareketlerin tamamlamasına uygun odaklanmayı devam ettirmesi anlamına gelmektedir. Optimal performans deneyimi için en çok üzerinde durulan faktördür (Tez, 2018).

2.3.6. Kontrol Duygusu

Kişinin karşılaştığı görevde ustalaştığı ve kontrol edebildiği duygumunu ifade eder. Bireyler performansı süresince vücut hareketlerinin, uyumlu olduğundan, hareketler esnasında tüm bedenini kontrol ettiğini algılamaktadır. Birey için en önemli görev, doğru

hareketleri yerine getirmektir. Görevini yerine getirirken şayet yarışma düzeyinde bile olsa kazanmak ya da kaybetmek önemli değildir (Çetinkalp, 2011).

2.3.7. Kendilik Farkındalığının Azalması

İnsanlar sıkça negatif bilinç durumlarını, yeterliğimizi sorgulamayı ve diğerlerinin fikirleri ile ilgilenmeyi severiz. Akış bu ağırlıklardan kurtulmayı sağlar. Kişi tam olarak aktivitenin içine girerse, kendisi ve diğerlerinin değerlendirmesi hakkında endişeye yer vermez. Kendilik farkındalığının kaybı, farkındalığın kaybı anlamına gelmez (Hanin, 2000)

Bu alt boyutta yaptığım yapılan aktivite ile ilgili başkalarının değerlendirmelerini göz önünde bulundurmamamız gerektiği anlamına gelir.

2.3.8. Zamanın Dönüşü

Zamanın fiziksel farkındalığın ötesine dönüştüğü egzersiz sırasındaki duyguya işaret eder. Sporcular zamanın ne hızlandığını ne de yavaşladığı duygusunu bildirirler. Akış durumunda, sporcular davranışlarını yavaşlamış olarak bildirirler (Bayköse, 2014). Bu düzeyde performansın sonunda zamanın nasıl geçtiği anlaşılamamaktadır (Çetinkalp, 2011).

2.3.9. Amaca Ulaşma Deneyimi

Aktivitenin kendisi, aslında kendi ödülünü sağlar ve bu da eğlencedir. Bağımsız bir etkinliği, gelecekte bir yarar sağlama beklentisiyle değil de, o etkinlikte bulunmanın kendi başına bir ödül olduğu için gerçekleştirme durumudur. Akış yaşantısı içsel olarak ödüllendirici olduğundan dolayı içinde yaşanan zamanı anlamlandırır (Csikszentmihalyi, 1990).

Literatür incelendiğinde bilgiler ve deneysel araştırma sonuçlarına baktığımız zaman egzersize yönelmede ve egzersize katılımımda sürekliliğin sağlanmasında sürekli optimal performans duygu durumunun önemli bir yere sahip olduğu gerçeği söylenebilir.

3.MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Katılımcı Grupları

Araştırma öncesi Ondokuzmayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 06.08.2019 tarih ve 2019/309 karar sayılı izin alınmıştır(Ek1). Sedanter Kadınlarda Davranış Değişimi ve Performans Duygu Durumuna göre Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi arasındaki ilişkiyi ele alan bu araştırmanın evrenini; Giresun ve Ordu illerinde Özel Spor İşletmelerin de aktif fitness, pilates, step aerobik, aletli ve aletsiz cimmastik v.b. spor yapan kadınlar ve yaşamlarında spor yapmayan sedanter kadınlar oluştururken; örneklem grubu ise 135'i spor yapan kadınlar oluştururken 136'sı spor yapmayan kadınlar olmak üzere toplam 271 kişiden oluşmaktadır.

3.2. Kullanılan Anketler

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmış olup söz konusu form dört bölümden oluşmaktadır. Bu bölümlerden ilki araştırmacı tarafından geliştirilen, katılımcıların sosyo-demografik durumları ile ilgili 12 madde içeren kişisel bilgiler bölümüdür.

3.2.1. Davranış Değişim Basamakları Ölçeği

Egzersiz Yapma Davranışı Değişimi Aşamaları Anketini Türkçe şekline ait geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Miçooğulları arkadaşları (2010) yapmıştır. Ankette yer alan 4 maddeye işaretleyenler evet ve hayır şeklinde bir cevap işaretlemişlerdir. İnsanların egzersiz yapmaya olan niyetleri/istekleri ve egzersizi uygulama alışkanlıkları, maddelere verdikleri cevaplara göre puanlanmıştır. Bu puanlamada 5 ayrı egzersiz davranış aşaması bulunur: Bunlar; 1-niyet öncesi, 2-niyet, 3-hazırlık, 4-hareket ve 5- hareketlerde devamlılık olarak belirtilir (Marcus ve Lewis, 2003).

Ankette mevcut durumda orta düzeyde yapılan aktiviteye bedensel olarak katılma, gelecek 6 ayda orta düzeyde yapılan aktiviteye bedeni olarak katılımı artırma, düzenli olarak orta düzeyde bedensel olarak aktivite,6 aydan bu yana düzenli olarak orta düzeyde yapılan aktiviteye bedensel olarak katılmak ve en az 3 yıldan daha fazla düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılma ile ilgili sorular sorulmuştur (Çeker ve ark., 2015).

Her soruya verilen hayır veya evet cevaplarına göre değişim kategorileri puanlama şekli:

Birinci ve 2. Soruya Hayır diyenler “Niyet Öncesi” aşaması,
Birinci soruya Hayır ve 2.soruya evet diyenler “Niyet” aşaması,
Birinci soruya Evet ve 3.soruya Hayır diyenler “Hazırlık” aşaması,
Birinci ve 3.soruya Evet ve 4.soruya Hayır diyenler “Hareket” aşaması,
Birinci, 3. ve 4.soruya Evet diyenler “Devamlılık” aşaması olarak değerlendirilir

(Marcus ve Lewis, 2003).

3.2.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu

Sağlıkla ilişkili Yaşam kalitesi ölçeği Dünya Sağlık Örgütünün geliştirmiş olduğu bir ölçektir. Türkçeye uygunluğu Eser ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uzun ve kısa formu olmak üzere iki sürümü vardır. Ölçek 26 sorudan oluşmaktadır. Sorular bedeni, ruhsal, sosyal ve çevresel iyilik hallerini içerir. Türkçe geçerlilik çalışmaları sırasında bir soru daha eklenerek soru ile 27 sorudan oluşan şekli kullanılmıştır.

3.2.3. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

Optimal performans duygu durumunun aktivitelere katılan insan üzerindeki genel durumunun bir belirleyicisidir. Bedensel aktivite ile spora katılımdaki optimal performans uygulama sıklığının değerlendirilmesi amaçlanır. Aşçı ve ark.,(2007) tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçekte toplam 36 madde vardır. Bu maddeler 9 alt ölçeği oluşturur. Bu alt ölçekler: 1- Görev Zorluğu/ Beceri Dengesi (1,10,19 ve 28. maddeler), 2-Eylem-Farkındalık Birleşimi (2,11,20 ve 29. maddeler), 3-Açık (net) Hedefler (3,12,21ve 30. maddeler), 4-Belirli Geri Bildirim (4,13,22,31 maddeler), 5-Göreve Odaklanma (5,14,23 ve 32. maddeler),6- Kontrol Duygusu (6,15,24 ve 33. maddeler),7- Kendilik Farkındalığının Azalması (7,16,25 ve 34. maddeler), 8-Zamanın Dönüşümü (8,17,26 ve 35. maddeler),ve 9- Amaca Ulaşma Deneyimidir (9,18,27 ve 36. maddeler). Her bir madde “Hiçbir Zaman (1)” dan başlayarak “Her Zaman (5)” değerine doğru bir puanlama ile yapılır.

3.3. İstatistiksel Değerlendirme

Elde edilen veriler elektronik ortama aktarılarak Microsoft Windows için SPSS 23.0 istatistik yazılımını kullanarak çeşitli istatistik analizlerine tabi tutulmuştur. İstatistiksel işlemlerde ikili gruplarda bağımsız t-testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi ve farklı olan grup tespitinde ise LSD testleri uygulanmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak alınmıştır.



4.BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Yaş	N	%
18- 25 yaş arası (Yıl)	126	46,5
26-33 yaş arası (Yıl)	58	21,4
34-41 yaş arası (Yıl)	59	21,8
42 yaş ve üzeri (Yıl)	28	10,3
Boy Uzunluğu	N	%
150 -160 cm	92	33,9
161-171 cm	131	48,3
172 cm ve üzeri	48	17,7
Vücut ağırlığı	N	%
50-60 kg	102	37,6
61-71 kg	95	35,1
72 kg ve üzeri	74	27,3
Beden Kitle Endeksi	N	%
18- 25 yaş arası	126	24,31 kg/m ²
26-33 yaş arası	58	23,41 kg/m ²
34-41 yaş arası	59	24,49 kg/m ²
42 yaş ve üzeri	28	25,48 kg/m ²
Spor Yapma durumu	N	%
Evet	135	49,8
Hayır	136	50,2
Kendilerine Göre Sağlık durumu	N	%
İyi	106	39,1
Normal	150	55,4
Kötü	15	5,5
Bedensel Görüntü Olarak Kendilerini Görme Durumu	N	%
İyi	111	41,0
Orta	125	46,1
Kötü	35	12,9
Vücut Ağırlığı Olarak Kendilerini Hissetme Durumu	N	%
Zayıf	24	8,9
Normal	176	64,9
Kötü	71	26,2
Adet Görme Durumları	N	%
Düzenli	176	64,9
Düzensiz	57	21,0
Bazen Düzensiz	38	14,0
Toplam	271	100,0
Adet Boyunca Kendilerini Hissetme Durumu	N	%
İyi	87	32,1
Aynı	74	27,3
Daha Kötü	110	40,6

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler Devamı

Ailelerinde Spor Yapanlar	N	%
Eş	28	10,3
Çocuk	39	14,4
Yok	204	75,3
Bel Çevre Ölçüsü	N	%
60-80 cm	24	8,8
81-101 cm	115	42,1
102 cm ve üzeri	67	24,5
Kalça Çevre Ölçüsü	N	%
60-80 cm	29	10,7
81-101 cm	168	62,0
102 cm ve üzeri	74	27,3

p<0,05

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmada yer alan katılımcılar arasında en yüksek katılım 126 kişi ile %46,5 18- 25 yaş arası iken, en düşük katılım ise 28 kişi ile %10,3 42 yaş ve üzeri olmuştur. Katılımcıların boy aralıklarına bakıldığında en yüksek katılım 131 kişi ile %48,3 161-171 cm olurken en düşük katılım ise 48 kişi ile %17,7 172 cm ve üzeri şeklinde gerçekleşmiştir. Katılımcıların kilolarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında en yüksek katılım 102 kişi ile % 37,6 50-60 kilo arası kişiler oluştururken, en düşük katılım ise 74 kişi ile %27,3'ünü 72 kilo ve üzeri oluşturur. Katılımcıların beden kitle endeksi verilerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında en yüksek ortalama 42 yaş ve üzeri katılımcılar oluştururken, en düşük ortalama ise 26-33 yaş arası katılımcılar oluşturmuştur. 102 kişi ile % 37,6 50-60 kilo arası kişiler oluştururken, en düşük katılım ise 74 kişi ile %27,3'ünü 72 kilo ve üzeri oluşturur katılımcıların spor yapıyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplar 135 kişi %49,8 Evet derken, Hayır diyen katılımcıların sayısı 136 kişi %50,2 oluşmaktadır. Katılımcıların kendinize göre sağlığınıza sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında en yüksek katılım 150 kişi ile % 55,4 normal olurken en düşük katılım ise 15 kişi ile %5,5 Kötü oluşturmaktadır. Bedensel görüntü olarak nasılsınız sorusuna verdikleri yanıtlara bakıldığında en yüksek katılım 125 kişi %46,1 Orta olurken, en düşük katılım 35 kişi %12,9 Kötü olduğu görülmektedir. Katılımcıların vücut ağırlığı olarak kendiniz nasıl hissediyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında ne yüksek katılım 176 kişi %64,9 Normal olurken en düşük katılım ise 24 kişi ile %8,4 Zayıf oluşmaktadır. Adet görme durumuna göre en yüksek katılım 176 kişi ile % 64,9 düzenli, en düşük katılım ise 38 kişi ile % 14,0 Bazen düzensiz oluşmaktadır. Katılımcıların adet boyunca kendinizi nasıl hissedersiniz sorusuna verdikleri cevaplara göre en yüksek

katılım 110 kişi ile %40,6 Daha Kötü, en düşük katılım ise 74 kişi ile %27,3 oluşmaktadır. Katılımcıların ailenizde spor yapan var mı sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığı zaman en yüksek katılım 204 kişi ile %75,3 Yok derken, en düşük katılım 28 kişi ile %10,3 Eş oluşmaktadır. Bel çevre ölçülerine bakıldığı zaman en yüksek katılım 115 kişi ile %42,1 81-101 cm olurken en düşük katılım ise 24 kişi ile %8,8 60-80 cm oluşmaktadır. Katılımcıların kalça çevre ölçünüz sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığı zaman en yüksek katılım 168 kişi %62,0 81-101 cm olurken en düşük katılım ise 29 kişi ile %10,7 60-80 cm oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Aktiflik Durumlarına İlişkin Bilgiler

Şu anda orta düzeyde fiziksel olarak aktiviteye katılma durumu	N	%
Evet	185	68,3
Hayır	86	31,7
Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı artırma Niyeti	N	%
Evet	191	70,5
Hayır	80	29,5
Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapma Durumu	N	%
Evet	174	64,2
Hayır	97	35,8
Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılma Durumu	N	%
Evet	135	49,8
Hayır	136	50,2
Geçmişte, en az 6 aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılma Durumu	N	%
Evet	160	59,0
Hayır	111	41,0
Geçmişte, en az 3 yıllık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılma Durumu	N	%
Evet	136	50,2
Hayır	135	49,8

p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların aktiflik durumlarına verdikleri cevaplara bakıldığı zaman en yüksek katılım 191 kişi ile %70,5 (Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim) olarak görülürken en düşük katılım ise 86 kişi ile %31,7 Şu anda (orta düzeyde fiziksel olarak aktiviteye katılmaktayım) olarak görülmüştür.

Tablo 3. Katılımcıların Davranış Değişim Aşamalarına Göre Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılması

Optimal performans Ölçek alt Boyutları	Davranış değişim Aşaması	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Görev zorluğu	Niyet Öncesi (a)	60	13,30	3,67	5,12** a<b,c,d,e
	Niyet (b)	55	15,25	2,83	
	Hazırlık (c)	39	14,56	2,69	
	Hareket (d)	39	14,97	2,61	
	Harekette devamlılık (e)	78	15,37	2,52	
	Toplam	271	14,72	3,00	
Eylem farkındalık	Niyet Öncesi (a)	60	13,10	3,66	3,20* a<d,e
	Niyet (b)	55	13,93	2,99	
	Hazırlık (c)	39	14,21	2,50	
	Hareket (d)	39	14,33	2,40	
	Harekette devamlılık (e)	78	14,88	2,79	
	Toplam	271	14,12	3,01	
Açık hedefler	Niyet Öncesi (a)	60	13,60	3,97	7,52** a<b,c,d,e
	Niyet (b)	55	16,20	2,55	
	Hazırlık (c)	39	15,08	3,02	
	Hareket (d)	39	15,13	3,06	
	Harekette devamlılık (e)	78	16,18	2,56	
	Toplam	271	15,30	3,20	
Geri bildirim	Niyet Öncesi (a)	60	13,70	3,79	6,71** a<b,e
	Niyet (b)	55	15,27	3,03	
	Hazırlık (c)	39	14,72	3,07	
	Hareket (d)	39	14,69	2,62	
	Harekette devamlılık (e)	78	16,37	2,76	
	Toplam	271	15,08	3,22	
Göreve odaklanma	Niyet Öncesi (a)	60	13,08	3,48	6,14** a<b,c,e d<e
	Niyet (b)	55	14,78	2,45	
	Hazırlık (c)	39	14,46	2,20	
	Hareket (d)	39	14,18	2,79	
	Harekette devamlılık (e)	78	15,40	2,67	
	Toplam	271	14,45	2,89	
Kontrol duygusu	Niyet Öncesi (a)	60	13,67	3,59	10,99** a<b,c,d,e b<c c,d<e
	Niyet (b)	55	16,25	2,47	
	Hazırlık (c)	39	14,97	2,71	
	Hareket (d)	39	15,41	2,62	
	Harekette devamlılık (e)	78	16,65	2,48	
	Toplam	271	15,49	3,01	
Farkındalık azalması	Niyet Öncesi (a)	60	12,93	4,30	1,83
	Niyet (b)	55	13,53	4,42	
	Hazırlık (c)	39	13,41	3,83	

Tablo 3. Katılımcıların Davranış Değişim Aşamalarına Göre Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılması Devamı

	Hareket (d)	39	14,05	4,03	
	Harekette devamlılık (e)	78	14,73	4,05	
	Toplam	271	13,80	4,18	
Zamanın dönüşümü	Niyet Öncesi (a)	60	13,18	3,82	5,78** a<b,c,d,e
	Niyet (b)	55	15,40	2,56	
	Hazırlık (c)	39	14,59	3,00	
	Hareket (d)	39	15,08	2,96	
	Harekette devamlılık (e)	78	15,50	2,87	
	Toplam	271	14,77	3,19	
Amaca ulaşma deneyimi	Niyet Öncesi (a)	60	14,23	3,85	8,41** a<b,c,d,e
	Niyet (b)	55	16,76	2,67	
	Hazırlık (c)	39	16,23	2,79	
	Hareket (d)	39	16,77	3,01	
	Harekette devamlılık (e)	78	16,90	2,46	
	Toplam	271	16,17	3,14	

*p<0,05 ve **p<0,001

Tablo 3’de görüldüğü üzere; Davranış değişim aşamalarına göre optimal performans duygu durumunda Görev zorluğu, eylemde farkındalık, açık hedefler, geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05 ve p<0,001). Farkındalık azalması boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Yaş	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) 18-25 yaş	126	3,64	,702	,245	,865	-
		(b) 26-33 yaş	58	3,73	,743			
		(c) 34-41 yaş	59	3,70	,757			
		(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,71	,914			
		Toplam	271	3,68	,734			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) 18-25 yaş	126	3,50	,714	,529	,663	-
		(b) 26-33 yaş	58	3,50	,720			
		(c) 34-41 yaş	59	3,62	,804			
		(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,64	,861			
		Toplam	271	3,54	,750			

Tablo 4. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova) Devamı

Açık Hedefler	(a) 18-25 yaş	126	3,72	,762	1,249	,292	–
	(b) 26-33 yaş	58	3,87	,733			
	(c) 34-41 yaş	59	3,94	,876			
	(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,91	,915			
	Toplam	271	3,82	,800			
Belirli Geri Bildirim	(a) 18-25 yaş	126	3,69	,813	1,430	,234	–
	(b) 26-33 yaş	58	3,83	,654			
	(c) 34-41 yaş	59	4,06	1,951			
	(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,82	,889			
	Toplam	271	3,81	1,146			
Göreve Odaklanma	(a) 18-25 yaş	126	3,57	,714	1,490	,217	–
	(b) 26-33 yaş	58	3,83	1,152			
	(c) 34-41 yaş	59	3,67	,744			
	(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,89	1,690			
	Toplam	271	3,68	,968			
Kontrol Duygusu	(a) 18-25 yaş	126	3,74	,799	1,456	,227	–
	(b) 26-33 yaş	58	3,96	,661			
	(c) 34-41 yaş	59	3,92	,722			
	(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,81	,936			
	Toplam	271	3,83	,773			
Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) 18-25 yaş	126	3,50	,910	,479	,697	–
	(b) 26-33 yaş	58	3,40	1,109			
	(c) 34-41 yaş	59	3,46	1,050			
	(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,75	2,888			
	Toplam	271	3,49	1,311			
Zaman Dönüşümü	(a) 18-25 yaş	126	3,67	,773	,380	,767	-
	(b) 26-33 yaş	58	3,65	,784			
	(c) 34-41 yaş	59	3,79	,845			
	(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,74	,898			
	Toplam	271	3,70	,802			
Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) 18-25 yaş	126	4,02	,724	,337	,798	-
	(b) 26-33 yaş	58	4,11	,765			
	(c) 34-41 yaş	59	4,00	,825			
	(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,95	,955			
	Toplam	271	4,03	,778			

(p<0.05)

Tablo 4’de görüldüğü üzere; katılımcıların yaş durumlarına ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, optimal performans duygu durum alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<0.05).

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 26-33 yaş ($\bar{x}=4,11\pm.765$), 42 yaş ve üzeri ($\bar{x}=3,95\pm.955$)

katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalık azalmasında 26-33 yaş ($\bar{x}=3,40\pm 1,109$), 42 yaş ve üzeri ($\bar{x}=3,75\pm 2,888$) katılımcılar oluşturmuştur ($p<0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Boy Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Boy	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,69	,821	,020	,980	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,67	,717			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,66	,670			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,58	,833	,368	,692	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,50	,734			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,57	,623			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,80	,850	,040	,961	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,83	,800			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,84	,710			
		Toplam	271	3,82	,800			
	Belirli Geri Bildirim	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,69	,898	,857	,426	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,90	1,405			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,81	,691			
		Toplam	271	3,81	1,146			
	Göreve Odaklanma	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,71	1,138	,072	,931	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,66	,918			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,67	,735			
		Toplam	271	3,68	,968			
	Kontrol Duygusu	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,84	,822	,449	,639	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,79	,786			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,92	,634			
		Toplam	271	3,83	,773			
	Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,38	1,053	,571	,566	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,55	1,566			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,57	,950			
		Toplam	271	3,49	1,311			
	Zaman Dönüşümü	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,70	,842	,231	,794	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,73	,783			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,64	,787			
		Toplam	271	3,70	,802			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) 1.50-1.60 cm	92	4,05	,811	1,066	,346	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	4,07	,746			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,88	,800			
		Toplam	271	4,03	,778			

($P<0.05$)

Tablo 5’de görüldüğü üzere; katılımcıların boy durumlarına ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, optimal performans duygu durum alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 1.61-1.71 cm ($\bar{x}=4,07\pm.746$), 1.72 cm ve üzeri ($\bar{x}=3,88\pm.800$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise eylem farkındalık birleşimi 1.61-1.71 cm ($\bar{x}=3,50\pm.,734$), 1.50-1.60 cm ($\bar{x}=3,58\pm.,833$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kilo Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kilo	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) 50-60 kilo	102	3,69	,727	,255	,775	–
		(b) 61-71 kilo	95	3,71	,617			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,63	,905			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) 50-60 kilo	102	3,54	,735	,192	,825	–
		(b) 61-71 kilo	95	3,57	,694			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,50	,841			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) 50-60 kilo	102	3,80	,790	,210	,810	–
		(b) 61-71 kilo	95	3,83	,669			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,84	,960			
		Toplam	271	3,82	,800			
	Belirli Geri Bildirim	(a) 50-60 kilo	102	3,80	,819	,043	,958	–
		(b) 61-71 kilo	95	3,80	,677			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,85	1,828			
		Toplam	271	3,81	1,146			
	Göreve Odaklanma	(a) 50-60 kilo	102	3,71	,982	,188	,829	–
		(b) 61-71 kilo	95	3,70	1,050			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,62	,838			
		Toplam	271	3,68	,968			
	Kontrol Duygusu	(a) 50-60 kilo	102	3,88	,733	,539	,584	–
		(b) 61-71 kilo	95	3,83	,676			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,76	,932			
		Toplam	271	3,83	,773			
	Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) 50-60 kilo	102	3,55	1,698	,173	,841	–
		(b) 61-71 kilo	95	3,48	,893			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,44	1,156			
		Toplam	271	3,49	1,311			
	Zaman Dönüşümü	(a) 50-60 kilo	102	3,72	,787	,413	,662	-
		(b) 61-71 kilo	95	3,74	,733			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,63	,906			
		Toplam	271	3,70	,802			

Tablo 6. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kilo Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova) Devamı

Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) 50-60 kilo	102	4,13	,742	1,989	,139	-
	(b) 61-71 kilo	95	4,02	,682			
	(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,89	,920			
	Toplam	271	4,03	,778			

(P<0.05)

Tablo 6’da görüldüğü üzere; katılımcıların kilo durumlarına ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, optimal performans duygu durum alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 50-60 kilo ($\bar{x}=4,13\pm,742$), 72 kilo ve üzeri ($\bar{x}=3,89\pm,920$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığının azalması 72 kilo ve üzeri ($\bar{x}=3,44\pm,1,156$), 50-60 kilo ($\bar{x}=3,55\pm,1,698$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Sağlığınız Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kendinize Göre Sağlığınız	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) İyi	106	3,69	,768	3,959	,020*	a > c b > c
		(b) Normal	150	3,72	,662			
		(c) Kötü	15	3,16	1,124			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) İyi	106	3,60	,766	3,939	,021*	a > c b > c
		(b) Normal	150	3,55	,695			
		(c) Kötü	15	3,03	,994			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) İyi	106	3,88	,823	5,671	,004*	a > c b > c
		(b) Normal	150	3,84	,715			
		(c) Kötü	15	3,16	1,144			
		Toplam	271	3,82	,800			
	Belirli Geri Bildirim	(a) İyi	106	3,80	,826	2,360	,096	-
		(b) Normal	150	3,88	1,316			
		(c) Kötü	15	3,21	1,168			
		Toplam	271	3,81	1,146			

Tablo 7. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Sağlığınız Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova) Devamı

Göreve Odaklanma	(a) İyi	106	3,70	1,018	2,141	,120	-
	(b) Normal	150	3,71	,908			
	(c) Kötü	15	3,18	1,107			
	Toplam	271	3,68	,968			
Kontrol Duygusu	(a) İyi	106	3,81	,877	4,454	,013*	a > c b > c
	(b) Normal	150	3,91	,623			
	(c) Kötü	15	3,30	1,118			
	Toplam	271	3,83	,773			
Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) İyi	106	3,44	1,069	1,429	,241	-
	(b) Normal	150	3,58	1,477			
	(c) Kötü	15	3,01	1,002			
	Toplam	271	3,49	1,311			
Zaman Dönüşümü	(a) İyi	106	3,69	,875	2,279	,104	-
	(b) Normal	150	3,75	,717			
	(c) Kötü	15	3,30	,991			
	Toplam	271	3,70	,802			
Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) İyi	106	4,00	,841	3,295	,039* >c	b
	(b) Normal	150	4,09	,684			
	(c) Kötü	15	3,56	1,054			
	Toplam	271	4,03	,778			

(P<0.05)

Tablo 7’de görüldüğü üzere; katılımcıların kendinize göre sağlığınız durumlarına ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, görev zorluğu becerisi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan görev zorluğu becerisi kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,69\pm.768$), ($\bar{x}=3,72\pm.662$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.16\pm.1,124$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan eylem farkındalık birleşimi kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,60\pm.766$), ($\bar{x}=3,55\pm.695$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.03\pm.,994$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan açık hedefler kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,88\pm.823$), ($\bar{x}=3,84\pm.715$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.16\pm.1,144$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kontrol duygusu kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,81\pm.877$), ($\bar{x}=3,91\pm.623$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.30\pm.1,118$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan amaca ulaşma deneyimi kendinize göre sağlığınız normal olan katılımcıların ($\bar{x}=4,09\pm.684$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.56\pm.1,054$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmayan en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi normal ($\bar{x}=4,09\pm.684$), kötü ($\bar{x}=3.56\pm.1,054$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığının azalması kötü ($\bar{x}=3,01\pm.1,002$), normal ($\bar{x}=3,58\pm.1,477$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Bedensel Görüntünüz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Bedensel Görüntünüz	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) İyi	111	3,82	,709	6,146	,002*	a > c b > c
		(b) Orta	125	3,66	,656			
		(c) Kötü	35	3,32	,995			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) İyi	111	3,65	,765	2,302	,102	-
		(b) Orta	125	3,49	,698			
		(c) Kötü	35	3,38	,845			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) İyi	111	3,94	,768	4,820	,009*	a > c
		(b) Orta	125	3,82	,738			
		(c) Kötü	35	3,47	1,005			
		Toplam	271	3,82	,800			

Tablo 8. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Bedensel Görüntünüz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova) Devamı

Belirli Geri Bildirim	(a) İyi	111	3,88	,757				
	(b) Orta	125	3,83	1,438				
	(c) Kötü	35	3,57	,982				
	Toplam	271	3,81	1,146				
Göreve Odaklanma	(a) İyi	111	3,66	,785				
	(b) Orta	125	3,77	1,103				
	(c) Kötü	35	3,43	,953				
	Toplam	271	3,68	,968				
Kontrol Duygusu	(a) İyi	111	3,95	,761				
	(b) Orta	125	3,87	,645				
	(c) Kötü	35	3,33	1,021				
	Toplam	271	3,83	,773				
Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) İyi	111	3,56	1,042				
	(b) Orta	125	3,46	1,566				
	(c) Kötü	35	3,42	1,080				
	Toplam	271	3,49	1,311				
Zaman Dönüşümü	(a) İyi	111	3,79	,855				
	(b) Orta	125	3,67	,723				
	(c) Kötü	35	3,51	,874				
	Toplam	271	3,70	,802				
Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) İyi	111	4,14	,789				
	(b) Orta	125	4,03	,723				
	(c) Kötü	35	3,65	,838				
	Toplam	271	4,03	,778				

(P<0.05)

Tablo 8’de görüldüğü üzere; katılımcıların kendinize göre bedensel görüntünüz durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, görev zorluğu becerisi, açık hedefler, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan görev zorluğu becerisi kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve orta olan katılımcıların ($\bar{x}=3,82\pm.709$), ($\bar{x}=3,66\pm.656$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.32\pm.992$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan açık hedefler kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve orta olan

katılımcıların ($\bar{x}=3,94\pm.768$), ($\bar{x}=3,82\pm.738$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.47\pm.1,005$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kontrol duygusu kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve orta olan katılımcıların ($\bar{x}=3,95\pm.761$), ($\bar{x}=3,87\pm.645$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.33\pm.1,021$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan amaca ulaşma deneyimi kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve orta olan katılımcıların ($\bar{x}=4,14\pm.789$), ($\bar{x}=4,03\pm.723$) kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.65\pm.,838$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmayan en yüksek katılım belirli geri bildirim iyi ($\bar{x}=3,88\pm.757$), kötü ($\bar{x}=3.57\pm.,982$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise eylem farkındalık birleşimi kötü ($\bar{x}=3,38\pm.,845$), iyi ($\bar{x}=3,65\pm.,765$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Vücut Ağırlığınız Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Vücut Ağırlığı	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) Zayıf	24	3,45	,977	2,237	,100	-
		(b) Normal	176	3,75	,662			
		(c) Şişman	71	3,59	,829			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) Zayıf	24	3,37	,884	1,075	,343	-
		(b) Normal	176	3,58	,712			
		(c) Şişman	71	3,49	,778			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) Zayıf	24	3,52	,960	3,388	,035	-
		(b) Normal	176	3,91	,746			
		(c) Şişman	71	3,72	,844			
		Toplam	271	3,82	,800			
	Belirli Geri Bildirim	(a) Zayıf	24	3,52	1,083	,894	,410	-
		(b) Normal	176	3,84	,715			
		(c) Şişman	71	3,86	1,836			
		Toplam	271	3,81	1,146			

Tablo 9. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Vücut Ağırlığınız Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova) Devamı

Göreve Odaklanma	(a) Zayıf	24	3,88	1,749	2,639	,073	-
	(b) Normal	176	3,74	,862			
	(c) Şişman	71	3,46	,823			
	Toplam	271	3,68	,968			
Kontrol Duygusu	(a) Zayıf	24	3,35	1,144	6,219	,001*	b > a
	(b) Normal	176	3,94	,652			
	(c) Şişman	71	3,73	,833			
	Toplam	271	3,83	,773			
Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) Zayıf	24	3,37	1,167	,162	,851	-
	(b) Normal	176	3,52	1,423			
	(c) Şişman	71	3,47	1,054			
	Toplam	271	3,49	1,311			
Zaman Dönüşümü	(a) Zayıf	24	3,48	,913	2,204	,112	-
	(b) Normal	176	3,77	,763			
	(c) Şişman	71	3,60	,843			
	Toplam	271	3,70	,802			
Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) Zayıf	24	3,89	,929	1,540	,216	-
	(b) Normal	176	4,09	,722			
	(c) Şişman	71	3,92	,850			
	Toplam	271	4,03	,778			

(P<0.05)

Tablo 9’da görüldüğü üzere; katılımcıların kendinize göre vücut ağırlığınız durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, yalnızca kontrol duygusu alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kontrol duygusu kendinize göre vücut ağırlığınız normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,94\pm.652$), zayıf olan katılımcılara ($\bar{x}=3.35\pm.1,144$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi normal ($\bar{x}=4,09\pm.722$), zayıf ($\bar{x}=3.89\pm.,929$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise eylem farkındalık birleşimi zayıf ($\bar{x}=3,37\pm.,884$), normal ($\bar{x}=3,58\pm.,712$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 10. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Adet Görme Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Adet Görme Durumu	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) Düzenli	176	3,72	,700	1,753	,175	-
		(b) Düzensiz	57	3,67	,758			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,48	,891			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) Düzenli	176	3,58	,776	1,429	,241	-
		(b) Düzensiz	57	3,53	,619			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,36	,796			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) Düzenli	176	3,89	,770	4,174	,016*	a > c
		(b) Düzensiz	57	3,84	,753			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,48	,928			
		Toplam	271	3,82	,800			
	Belirli Geri Bildirim	(a) Düzenli	176	3,88	1,281	1,902	,151	-
		(b) Düzensiz	57	3,83	,795			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,48	,860			
		Toplam	271	3,81	1,146			
	Göreve Odaklanma	(a) Düzenli	176	3,71	,915	,500	,607	-
		(b) Düzensiz	57	3,57	,748			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,73	1,415			
		Toplam	271	3,68	,968			
	Kontrol Duygusu	(a) Düzenli	176	3,87	,733	2,013	,136	-
		(b) Düzensiz	57	3,86	,783			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,60	,907			
		Toplam	271	3,83	,773			
	Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) Düzenli	176	3,54	1,429	2,340	,098	-
		(b) Düzensiz	57	3,64	,963			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,08	1,125			
		Toplam	271	3,49	1,311			
	Zaman Dönüşümü	(a) Düzenli	176	3,72	,805	,758	,470	-
		(b) Düzensiz	57	3,74	,725			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,55	,897			
		Toplam	271	3,70	,802			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) Düzenli	176	4,10	,760	2,541	,081	-
		(b) Düzensiz	57	3,96	,717			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,80	,908			
		Toplam	271	4,03	,778			

(P<0.05)

Tablo 10’da görüldüğü üzere; katılımcıların adet görme durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, yalnızca açık hedefler alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan açık hedefler adet görme durumu düzenli olan katılımcıların ($\bar{x}=3,89\pm,770$), bazen düzensiz olan katılımcılara ($\bar{x}=3,48\pm,928$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi düzenli ($\bar{x}=4,10\pm,760$), bazen düzensiz ($\bar{x}=3,80\pm,908$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığın azalması bazen düzensiz ($\bar{x}=3,08\pm,1,125$), düzensiz ($\bar{x}=3,64\pm,963$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 11. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Adet Boyunca Durumunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Adet Boyunca Durumunuz	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) İyi	87	3,73	,731	,512	,600	-
		(b) Aynı	74	3,69	,754			
		(c) Daha	110	3,63	,750			
		Kötü	271	3,68	,743			
		Toplam						
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) İyi	87	3,57	,726	,361	,697	-
		(b) Aynı	74	3,48	,801			
		(c) Daha	110	3,56	,737			
		Kötü	271	3,54	,750			
		Toplam						
	Açık Hedefler	(a) İyi	87	3,84	,760	,080	,923	-
		(b) Aynı	74	3,79	,903			
		(c) Daha	110	3,82	,762			
		Kötü	271	3,82	,800			
		Toplam						

Tablo 11. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Adet Boyunca Durumunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova) Devamı

Belirli Geri Bildirim	(a) İyi	87	3,73	,788	1,071	,344	-
	(b) Aynı	74	3,98	1,791			
	(c) Daha	110	3,77	,769			
	Kötü	271	3,81	1,146			
	Toplam						
Göreve Odaklanma	(a) İyi	87	3,71	1,025	,496	,609	-
	(b) Aynı	74	3,58	,772			
	(c) Daha	110	3,72	1,040			
	Kötü	271	3,68	,968			
	Toplam						
Kontrol Duygusu	(a) İyi	87	3,83	,711	1,299	,275	-
	(b) Aynı	74	3,95	,762			
	(c) Daha	110	3,76	,823			
	Kötü	271	3,83	,773			
	Toplam						
Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) İyi	87	3,45	1,010	,124	,884	-
	(b) Aynı	74	3,56	1,926			
	(c) Daha	110	3,48	,982			
	Kötü	271	3,49	1,311			
	Toplam						
Zaman Dönüşümü	(a) İyi	87	3,79	,744	1,103	,333	-
	(b) Aynı	74	3,60	,857			
	(c) Daha	110	3,70	,807			
	Kötü	271	3,70	,802			
	Toplam						
Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) İyi	87	4,06	,729	,542	,582	-
	(b) Aynı	74	3,95	,846			
	(c) Daha	110	4,06	,771			
	Kötü	271	4,03	,778			
	Toplam						

(P<0.05)

Tablo 11’de görüldüğü üzere; katılımcıların adet boyunca durumunuza ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, optimal performans duygu durum alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi iyi ($\bar{x}=4,06\pm,729$), aynı ($\bar{x}=3.95\pm,846$) katılımcılar

oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığının azalması iyi ($\bar{x}=3,45\pm 1,010$), aynı ($\bar{x}=3,56\pm 1,926$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 12. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Ailesinde Kendisi Dışında Spor Yapan Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kendisi Dışında Spor Yapan	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) Eş	28	3,73	,799	,246	,782	-
		(b) Çocuk	39	3,74	,927			
		(c) Yok	204	3,66	,699			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) Eş	28	3,55	,743	,083	,921	-
		(b) Çocuk	39	3,58	,938			
		(c) Yok	204	3,53	,713			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) Eş	28	3,86	,650	,049	,952	-
		(b) Çocuk	39	3,83	,994			
		(c) Yok	204	3,81	,780			
		Toplam	271	3,82	,800			
	Belirli Geri Bildirim	(a) Eş	28	4,30	2,664	3,005	,051*	a > c
		(b) Çocuk	39	3,85	,927			
		(c) Yok	204	3,74	,778			
		Toplam	271	3,81	1,146			
	Göreve Odaklanma	(a) Eş	28	3,94	1,480	1,303	,274	-
		(b) Çocuk	39	3,73	,972			
		(c) Yok	204	3,63	,875			
		Toplam	271	3,68	,968			
	Kontrol Duygusu	(a) Eş	28	3,94	,685	,325	,723	-
		(b) Çocuk	39	3,84	1,093			
		(c) Yok	204	3,82	,712			
		Toplam	271	3,83	,773			
	Kendilik Farkındalığının Azalması	(a) Eş	28	4,02	2,748	3,236	,041* >b	a
		(b) Çocuk	39	3,21	1,192			
		(c) Yok	204	3,48	,981			
		Toplam	271	3,49	1,311			
	Zaman Dönüşümü	(a) Eş	28	3,68	,702	,093	,911	-
		(b) Çocuk	39	3,66	,969			
		(c) Yok	204	3,71	,783			
		Toplam	271	3,70	,802			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) Eş	28	4,06	,640	,106	,899	-
		(b) Çocuk	39	4,07	1,045			
		(c) Yok	204	4,00	,739			
		Toplam	271	4,03	,778			

(P<0.05)

Tablo 12’de görüldüğü üzere; katılımcıların ailesinde kendisi dışında spor yapan durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, belirli geribildirim ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmış iken diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan belirli geri bildirim ailesinde kendisi dışında spor yapan durumu eş olan katılımcıların ($\bar{x}=4,30\pm 2,664$), yok olan katılımcılara ($\bar{x}=3,74\pm ,778$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kendilik farkındalık azalması ailesinde kendisi dışında spor yapan durumu eş olan katılımcıların ($\bar{x}=4,02\pm 2,748$), çocuk olan katılımcılara ($\bar{x}=3,21\pm 1,192$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi çocuk ($\bar{x}=4,07\pm 1,045$), yok ($\bar{x}=4,00\pm ,739$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise eylem farkındalık birleşimi yok ($\bar{x}=3,53\pm ,713$), çocuk ($\bar{x}=3,58\pm ,938$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 13. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Bel Çevre Ölçüsü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Bel Çevre Ölçüsü	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) 60- 80 cm	177	3,73	,681	1,339	,264	-
		(b) 81-101 cm	82	3,57	,822			
		(c) 102 cm ve üzeri	12	3,60	1,019			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) 60- 80 cm	177	3,56	,719	,338	,713	-
		(b) 81-101 cm	82	3,52	,780			
		(c) 102 cm ve üzeri	12	3,39	1,002			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) 60- 80 cm	177	3,87	,748	,815	,444	-
		(b) 81-101 cm	82	3,74	,859			
		(c) 102 cm ve üzeri	12	3,70	1,106			
		Toplam	271	3,82	,800			
	Belirli Geri Bildirim	(a) 60- 80 cm	177	3,83	,774	,148	,863	-
		(b) 81-101 cm	82	3,81	1,705			
		(c) 102 cm ve üzeri	12	3,64	1,105			
		Toplam	271	3,81	1,146			

Tablo 13. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Bel Çevre Ölçüsü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova) Devamı

Göreve Odaklanma	(a) 60- 80 cm	177	3,65	,707	1,601	,204	—
	(b) 81-101 cm	82	3,79	1,357			
	(c) 102 cm ve üzeri	12	3,29	1,075			
	Toplam	271	3,68	,968			
Kontrol Duygusu	(a) 60- 80 cm	177	3,90	,701	2,303	,102	—
	(b) 81-101 cm	82	3,72	,872			
	(c) 102 cm ve üzeri	12	3,56	,971			
	Toplam	271	3,83	,773			
Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) 60- 80 cm	177	3,55	,955	,468	,627	—
	(b) 81-101 cm	82	3,40	1,859			
	(c) 102 cm ve üzeri	12	3,31	1,414			
	Toplam	271	3,49	1,311			
Zaman Dönüşümü	(a) 60- 80 cm	177	3,74	,771	,650	,523	-
	(b) 81-101 cm	82	3,63	,824			
	(c) 102 cm ve üzeri	12	3,62	1,089			
	Toplam	271	3,70	,802			
Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) 60- 80 cm	177	4,10	,717	2,652	,072	-
	(b) 81-101 cm	82	3,91	,824			
	(c) 102 cm ve üzeri	12	3,72	1,165			
	Toplam	271	4,03	,778			

(P<0.05)

Tablo 13’de görüldüğü üzere; katılımcıların bel çevre ölçüsü durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, optimal performans duygu durum alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 60-80 cm ($\bar{x}=4,10\pm.717$), 102 cm ve üzeri ($\bar{x}=3.72\pm.1,165$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığın azalması 102 cm ve üzeri ($\bar{x}=3,31\pm.1,414$), 60-80 cm ($\bar{x}=3,55\pm.,955$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 14. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Kalça Çevre Ölçüsü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kalça Çevre Ölçüsü	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Optimal Performans Duygu Durumu	Görev Zorluğu Becerisi	(a) 60- 80 cm	29	3,65	,824	2,735	,067	-
		(b) 81-101 cm	168	3,76	,639			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,52	,802			
		Toplam	271	3,68	,743			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	(a) 60- 80 cm	29	3,61	,817	,527	,591	-
		(b) 81-101 cm	168	3,56	,733			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,47	,765			
		Toplam	271	3,54	,750			
	Açık Hedefler	(a) 60- 80 cm	29	3,80	,950	1,218	,297	-
		(b) 81-101 cm	168	3,88	,740			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,70	,863			
		Toplam	271	3,82	,800			
	Belirli Geri Bildirim	(a) 60- 80 cm	29	3,81	,918	,012	,988	-
		(b) 81-101 cm	168	3,82	,749			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,80	1,804			
		Toplam	271	3,81	1,146			
	Göreve Odaklanma	(a) 60- 80 cm	29	3,59	,909	1,001	,369	-
		(b) 81-101 cm	168	3,74	,870			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,57	1,179			
		Toplam	271	3,68	,968			
	Kontrol Duygusu	(a) 60- 80 cm	29	3,87	,983	3,112	,046*	b > c
		(b) 81-101 cm	168	3,91	,695			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,64	,826			
		Toplam	271	3,83	,773			
	Kendilik Farkındalığın Azalması	(a) 60- 80 cm	29	3,64	1,186	1,378	,254	-
		(b) 81-101 cm	168	3,56	1,428			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,28	1,043			
		Toplam	271	3,49	1,311			
	Zaman Dönüşümü	(a) 60- 80 cm	29	3,58	,909	1,078	,342	-
		(b) 81-101 cm	168	3,76	,756			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,62	,857			
		Toplam	271	3,70	,802			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	(a) 60- 80 cm	29	3,98	,979	1,733	,179	-
		(b) 81-101 cm	168	4,09	,691			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,90	,867			
		Toplam	271	4,03	,778			

(P<0.05)

Tablo 14’de görüldüğü üzere; katılımcıların kalça çevre ölçüsü durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, yalnızca

kontrol duygusu alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmışken diğer alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kontrol duygusu kalça çevre ölçünüz durumuna 81-101 cm olan katılımcıların ($\bar{x}=3,91\pm,695$), 102 cm ve üzeri olan katılımcılara ($\bar{x}=3,64\pm,826$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 81-101 cm ($\bar{x}=4,09\pm,691$), 102 cm ve üzeri ($\bar{x}=3,90\pm,867$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığının azalması 102 cm ve üzeri ($\bar{x}=3,28\pm,1,043$), 60-80 cm ($\bar{x}=3,64\pm,1,186$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 15. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durum ve Alt Boyut Ortalamalarının Spor Yapıyor musunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent-Sample Test)

Alt boyut	Spor Yapıyor musunuz?	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Görev Zorluğu Becerisi	Evet	135	3,66	,722	-,332	,740
	Hayır	136	3,69	,767		
Eylem Farkındalık Birleşimi	Evet	135	3,56	,684	,408	,683
	Hayır	136	3,52	,811		
Açık Hedefler	Evet	135	3,86	,745	,822	,412
	Hayır	136	3,78	,851		
Belirli Geri Bildirim	Evet	135	3,81	,715	-,102	,919
	Hayır	136	3,82	1,456		
Göreve Odaklanma	Evet	135	3,67	,900	-,129	,897
	Hayır	136	3,69	1,033		
Kontrol Duygusu	Evet	135	3,84	,760	,105	,917
	Hayır	136	3,83	,788		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Evet	135	3,37	1,037	-1,617	,107
	Hayır	136	3,62	1,529		
Zaman Dönüşümü	Evet	135	3,72	,739	,432	,666
	Hayır	136	3,68	,862		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Evet	135	4,07	,742	,939	,349
	Hayır	136	3,98	,813		

(P<0.05)

Tablo 15’de görüldüğü üzere; katılımcıların spor yapıyor musunuz durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır.

Tablo incelendiğinde alt boyutlar arasında en yüksek ortalama amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda (Evet $\bar{X}=4.07$, $\pm.979$, Hayır $\bar{X}=3.98$, $\pm.813$), en düşük ortalama ise kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda (Evet $\bar{X}=3.37$, $\pm.1,037$, Hayır $\bar{X}=3.62$, $\pm.1,529$) olarak görülmüştür.

Tablo 16. Katılımcıların Davranış Değişim Aşamalarına Yaşam kalitesi Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Davranış değişim Aşaması	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Bedensel alan	Niyet Öncesi (a)	60	22,13	3,57	1,01
	Niyet (b)	55	22,35	2,95	
	Hazırlık (c)	39	22,13	3,91	
	Hareket (d)	39	22,69	3,55	
	Harekette devamlılık (e)	78	23,14	3,31	
	Toplam	271	22,55	3,43	
Ruhsal alan	Niyet Öncesi (a)	60	19,37	4,44	1,82* a<d,e
	Niyet (b)	55	20,27	3,06	
	Hazırlık (c)	39	18,59	3,89	
	Hareket (d)	39	19,05	3,50	
	Harekette devamlılık (e)	78	20,08	3,41	
	Toplam	271	19,60	3,70	
Sosyal ilişkiler	Niyet Öncesi (a)	60	9,82	2,49	2,79* a,b<e
	Niyet (b)	55	10,49	1,77	
	Hazırlık (c)	39	9,72	2,13	
	Hareket (d)	39	10,31	2,51	
	Harekette devamlılık (e)	78	10,87	2,12	
	Toplam	271	10,31	2,23	
Çevre	Niyet Öncesi (a)	60	29,67	5,86	2,91* a<b,c,d,e
	Niyet (b)	55	31,93	4,14	
	Hazırlık (c)	39	31,82	4,90	
	Hareket (d)	39	32,08	5,22	
	Harekette devamlılık (e)	78	32,63	5,56	
	Toplam	271	31,63	5,31	

*p<0,05 ve **p<0,001

Tablo 16’da görüldüğü üzere; katılımcıların davranış değişim aşamalarına göre ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında bedensel alanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05). Buna karşılık ruhsal alan, sosyal ilişkiler ve çevresel alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p<0,05 ve p<0,001).

Tablo 17. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

	Ölçek	Alt Boyut	Yaş	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Kalitesi	Bedensel		(a) 18-25 yaş	126	3,91	,943	1,553	,201	—
			(b) 26-33 yaş	58	3,80	,930			
			(c) 34-41 yaş	59	3,69	1,074			
			(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,52	,971			
			Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal		(a) 18-25 yaş	126	3,38	,609	4,831	,001*	b, c >a
			(b) 26-33 yaş	58	3,67	,518			
			(c) 34-41 yaş	59	3,67	,509			
			(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,45	,420			
			Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal		(a) 18-25 yaş	126	3,18	,627	1,049	,371	—
			(b) 26-33 yaş	58	3,26	,641			
			(c) 34-41 yaş	59	3,33	,469			
			(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,33	,597			
			Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel		(a) 18-25 yaş	126	3,31	,615	5,877	,000*	b >a, d c >d
			(b) 26-33 yaş	58	3,65	,535			
			(c) 34-41 yaş	59	3,54	,540			
			(d) 42 yaş ve üzeri	28	3,16	,687			
			Toplam	271	3,42	,610			

(P<0.05)

Tablo 17’de görüldüğü üzere; katılımcıların yaş değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, ruhsal ve çevresel alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanırken diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal yaş değişkeni durumuna göre 26-33 yaş arası ($\bar{x}=3,67\pm.518$), 34-41 yaş arası ($\bar{x}=3,67\pm.509$) olan katılımcıların 18-25 yaş arası olan katılımcılara ($\bar{x}=3,38\pm.609$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan çevresel yaş değişkeni durumuna göre 26-33 yaş arası ($\bar{x}=3,67\pm.518$) olan katılımcılar 18-25 yaş arası ($\bar{x}=3,31\pm.615$), 42 yaş ve üzeri ($\bar{x}=3,16\pm.687$) olan katılımcılara olan oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel 18-25 yaş arası ($\bar{x}=3,91\pm.943$), 42 yaş ve üzeri ($\bar{x}=3,52\pm.971$) katılımcılar oluştururken, en düşük

katılım ise sosyal 18-25 yaş arası ($\bar{x}=3,18\pm,627$), 42 yaş ve üzeri ($\bar{x}=3,33\pm,597$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 18. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Boy Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Boy	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,76	1,007	1,029	,359	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,76	1,006			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,98	,817			
			271	3,80	,976			
		Toplam						
	Ruhsal	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,46	,585	2,001	,137	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,58	,533			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,42	,607			
			271	3,51	,567			
		Toplam						
	Sosyal	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,28	,630	,269	,764	-
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,24	,591			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,20	,553			
			271	3,24	,596			
		Toplam						
	Çevresel	(a) 1.50-1.60 cm	92	3,42	,584	3,073	,048*	b > c
		(b) 1.61-1.71 cm	131	3,48	,613			
		(c) 1.72 cm ve üzeri	48	3,23	,627			
			271	3,42	,610			
		Toplam						

(P<0.05)

Tablo 18’de görüldüğü üzere; katılımcıların boy değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, sadece çevresel alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmışken diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan çevresel boy değişkeni durumuna göre 1.61-1.71 cm boy arası ($\bar{x}=3,48\pm,613$), olan katılımcıların 1.72 cm ve üzeri olan katılımcılara ($\bar{x}=3,23\pm,627$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel 1.72 cm ve üzeri arası ($\bar{x}=3,98\pm,817$), 1.61-1.71 cm ($\bar{x}=3,76\pm,1,006$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal 1.72 cm ve üzeri ($\bar{x}=3,20\pm,553$), 1.50-1.60 cm arası ($\bar{x}=3,28\pm,630$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 19. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Kilo Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kilo	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) 50-60 kilo	102	3,85	,966	1,846	,160	—
		(b) 61-71 kilo	95	3,88	,928			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,61	1,036			
		Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal	(a) 50-60 kilo	102	3,54	,523	1,544	,216	—
		(b) 61-71 kilo	95	3,55	,545			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,41	,639			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) 50-60 kilo	102	3,23	,544	2,249	,107	—
		(b) 61-71 kilo	95	3,34	,584			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74	3,14	,667			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) 50-60 kilo	102	3,41	,523			—
		(b) 61-71 kilo	95	3,41	,614			
		(c) 72 kilo ve üzeri	74		,716			
		Toplam	271	3,43	,610			
				3,42				

(P<0.05)

Tablo 19’da görüldüğü üzere; katılımcıların kilo değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel 61-71 kilo arası ($\bar{x}=3,88\pm,928$), 72 kilo ve üzeri ($\bar{x}=3,61\pm,1,036$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal 72 kilo ve üzeri ($\bar{x}=3,14\pm,614$), 61-71 kilo arası ($\bar{x}=3,34\pm,584$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 20. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Sağlığınız Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kendinize Göre Sağlığınız	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) İyi	106	3,85	1,044	3,020	,050*	a,b > c
		(b) Normal	150	3,82	,895			
		(c) Kötü	15	3,20	1,128			
		Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal	(a) İyi	106	3,63	,570	5,261	,003*	a,b > c
		(b) Normal	150	3,49	,492			
		(c) Kötü	15	2,92	,835			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) İyi	106	3,46	,591	4,418	,001*	a,b > c
		(b) Normal	150	3,23	,541			
		(c) Kötü	15	2,73	,873			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) İyi	106	3,57	,521	6,594	,000*	a,b > c
		(b) Normal	150	3,36	,600			
		(c) Kötü	15	2,97	,941			
		Toplam	271	3,42	,610			

(P<0.05)

Tablo 20’de görüldüğü üzere; katılımcıların kendinize göre sağlığınız değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan bedensel kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,85\pm 1,044$), ($\bar{x}=3,82\pm .895$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=3.20\pm .1,128$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,63\pm .,570$), ($\bar{x}=3,49\pm .492$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=2.92\pm .,835$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan sosyal kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,46\pm .,591$), ($\bar{x}=3,23\pm .541$), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}=2.73\pm .,873$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan çevresel kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,57\pm .,521$), ($\bar{x}$

=3,36±.600), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}$ =2.97±.,941) oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 21. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Bedensel Görüntünüz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kendinize Göre Bedensel Görüntünüz	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) İyi	111	3,91	,986	1,577	,208	–
		(b) Orta	125	3,75	,937			
		(c) Kötü	35	3,60	1,062			
		Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal	(a) İyi	111	3,70	,552	5,733	,000*	a >b, c b > c
		(b) Orta	125	3,46	,488			
		(c) Kötü	35	3,11	,643			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) İyi	111	3,27	,584	1,951	,144	–
		(b) Orta	125	3,28	,567			
		(c) Kötü	35	3,06	,710			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) İyi	111	3,55	,567	5,487	,003*	a, b >c
		(b) Orta	125	3,36	,583			
		(c) Kötü	35		,748			
		Toplam	271	3,20	,610			
				3,42				

(P<0.05)

Tablo 21’de görüldüğü üzere; katılımcıların kendinize göre sağlığını değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında Ruhsal ve Çevresel alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal kendinize göre bedensel görüntünüz iyi olan katılımcıların ($\bar{x}$ =3,70±.,552), orta ($\bar{x}$ =3,46±.488), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}$ =3.11±.,643), oranla daha fazla ortalama sahip oldukları ve Orta olan katılımcıların ($\bar{x}$ =3,46±.488), kötü ($\bar{x}$ =3.11±.,643) olan katılımcılara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan çevresel kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve normal olan katılımcıların ($\bar{x}$ =3,55±.,567), ($\bar{x}$ =3,36±.583), kötü olan katılımcılara ($\bar{x}$ =3.20±.,748) oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 22. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Kendinize Göre Vücut Ağırlığınız Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kendinize Göre Vücut Ağırlığınız	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) Zayıf	24	3,92	,922	1,829	,163	–
		(b) Normal	176	3,86	,982			
		(c) Şişman	71	3,61	,965			
		Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal	(a) Zayıf	24	3,45	,550	6,684	,000*	b > c
		(b) Normal	176	3,61	,521			
		(c) Şişman	71	3,29	,621			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) Zayıf	24	3,07	,457	4,560	,011*	b > c
		(b) Normal	176	3,32	,587			
		(c) Şişman	71	3,11	,629			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) Zayıf	24	3,31	,607	2,632	,075	–
		(b) Normal	176	3,48	,550			
		(c) Şişman	71	3,30	,729			
		Toplam	271	3,42	,610			

(P<0.05)

Tablo 22’de görüldüğü üzere; katılımcıların kendinize göre vücut ağırlığınıza değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında Ruhsal ve Sosyal alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal kendinize göre vücut ağırlığınız normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,61\pm,521$), şişman olan katılımcılara ($\bar{x}=3,29\pm,621$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan sosyal kendinize göre vücut ağırlığınız normal olan katılımcıların ($\bar{x}=3,32\pm,587$), şişman olan katılımcılara ($\bar{x}=3,11\pm,629$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 23. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Adet Görme Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Adet Görme Durumu	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) Düzenli	176	3,81	1,021	1,261	,285	–
		(b) Düzensiz	57	3,90	,870			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,58	,897			
		Toplam	271	3,80	,976			

Tablo 23. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Adet Görme Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova) Devamı

Yaşam Kalitesi	Ruhsal	(a) Düzenli	176	3,56	,567	2,277	,105	–
		(b) Düzensiz	57	3,44	,516			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,38	,616			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) Düzenli	176	3,25	,577	,157	,855	–
		(b) Düzensiz	57	3,21	,602			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,26	,686			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) Düzenli	176	3,45	,594	1,718	,181	–
		(b) Düzensiz	57	3,44	,581			
		(c) Bazen Düzensiz	38	3,25	,709			
		Toplam	271	3,42	,610			

(P<0.05)

Tablo 23’de görüldüğü üzere; katılımcıların adet görme durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel düzensiz ($\bar{x}=3,90\pm,870$), bazen düzensiz ($\bar{x}=3,58\pm,897$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal düzensiz ($\bar{x}=3,21\pm,602$), bazen düzensiz ($\bar{x}=3,26\pm,686$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 24. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Adet Boyunca Durumunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Adet Boyunca					Anlamlı Fark	
		Durumunuz	N	X	ss	f	p	
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) İyi	87	3,71	,941	1,424	,243	-
		(b) Aynı	74	3,96	,925			
		(c) Daha Kötü	110	3,76	1,030			
		Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal	(a) İyi	87	3,49	,559	1,126	,326	-
		(b) Aynı	74	3,60	,585			
		(c) Daha Kötü	110	3,48	,560			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) İyi	87	3,22	,643	,569	,567	-
		(b) Aynı	74	3,20	,624			
		(c) Daha Kötü	110	3,29	,538			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) İyi	87	3,34	,620	1,593	,205	-
		(b) Aynı	74	3,40	,618			
		(c) Daha Kötü	110	3,49	,594			
		Toplam	271	3,42	,610			

(P<0.05)

Tablo 24’de görüldüğü üzere; katılımcıların adet boyunca durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel alt boyutunda aynı ($\bar{x}=3,96 \pm .925$), iyi ($\bar{x}=3.71 \pm .941$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal alt boyutunda aynı ($\bar{x}=3,20 \pm .624$), daha kötü ($\bar{x}=3,29 \pm .538$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 25. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Ailesinde Kendisi Dışında Spor Yapan Var Mı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Kendisi Dışında				Anlamlı Fark		
		Spor Yapan	N	X	ss	f	p	
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) Eş	28	3,89	,849	2,385	,094	–
		(b) Çocuk	39	3,49	,946			
		(c) Yok	204	3,85	,990			
		Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal	(a) Eş	28	3,68	,552	2,699	,069	–
		(b) Çocuk	39	3,63	,530			
		(c) Yok	204	3,47	,571			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) Eş	28	3,17	,615	1,174	,311	–
		(b) Çocuk	39	3,37	,555			
		(c) Yok	204	3,23	,601			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) Eş	28	3,54	,541	,917	,401	–
		(b) Çocuk	39	3,33	,651			
		(c) Yok	204	3,42	,611			
		Toplam	271	3,42	,610			

(P<0.05)

Tablo 25’de görüldüğü üzere; katılımcıların ailesinde kendisi dışında spor yapan var mı durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel alt boyutunda eş ($\bar{x}=3,89 \pm .849$), çocuk ($\bar{x}=3.49 \pm .946$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal alt boyutunda eş ($\bar{x}=3,17 \pm .615$), çocuk ($\bar{x}=3,37 \pm .555$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 26. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Bel Çevre Ölçünüz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Bel Çevre Ölçüsü	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) 60- 80 cm	177	3,92	,933	4,682	,010*	a > b
		(b) 81-101 cm	82	3,59	1,000			
		(c) 102 cm ve üzeri	12	3,35	1,141			
		Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal	(a) 60- 80 cm	177	3,57	,562	2,900	,057	-
		(b) 81-101 cm	82	3,40	,519			
		(c) 102 cm ve üzeri	12	3,38	,823			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) 60- 80 cm	177	3,30	,596	3,333	,037*	a > b
		(b) 81-101 cm	82	3,11	,548			
		(c) 102 cm ve üzeri	12	3,41	,792			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) 60- 80 cm	177	3,44	,592	1,163	,314	-
		(b) 81-101 cm	82	3,34	,618			
		(c) 102 cm ve üzeri	12	3,56	,798			
		Toplam	271	3,42	,610			

(P<0.05)

Tablo 26’de görüldüğü üzere; katılımcıların bel çevre ölçünüz durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında Ruhsal ve Sosyal alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan bedensel alt boyutunda bel çevre ölçünüz 60- 80 cm olan katılımcıların ($\bar{x}=3,92\pm,933$), 81-101 cm olan katılımcılara ($\bar{x}=3,59\pm,1,000$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan sosyal alt boyutunda bel çevre ölçünüz 60- 80 cm olan katılımcıların ($\bar{x}=3,30\pm,596$), 81-101 cm olan katılımcılara ($\bar{x}=3,11\pm,548$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 27. Katılımcıların Yaşam Kalitesi ve Alt Boyut Ortalamalarının Kalça Çevre Ölçünüz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

								Anlamlı Fark
Ölçek	Alt Boyut	Kalça Çevre Ölçüsü	N	X	ss	f	p	
Yaşam Kalitesi	Bedensel	(a) 60- 80 cm	29	3,74	,976	1,661	,192	-
		(b) 81-101 cm	168	3,88	,944			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,64	1,036			
		Toplam	271	3,80	,976			
	Ruhsal	(a) 60- 80 cm	29	3,42	,696	3,364	,036*	b > c
		(b) 81-101 cm	168	3,58	,530			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,39	,574			
		Toplam	271	3,51	,567			
	Sosyal	(a) 60- 80 cm	29	3,25	,699	,097	,908	-
		(b) 81-101 cm	168	3,25	,573			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,22	,613			
		Toplam	271	3,24	,596			
	Çevresel	(a) 60- 80 cm	29	3,28	,728	1,080	,341	-
		(b) 81-101 cm	168	3,45	,545			
		(c) 102 cm ve üzeri	74	3,39	,696			
		Toplam	271	3,42	,610			

(P<0.05)

Tablo 27’da görüldüğü üzere; katılımcıların kalça çevre ölçünüz durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında Ruhsal boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmışken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal alt boyutunda kalça çevre ölçünüz 81-101 cm olan katılımcıların ($\bar{x}=3,58\pm,530$), 100 cm ve üzeri olan katılımcılara ($\bar{x}=3,39\pm,574$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel alt boyutunda 81-101 cm arası ($\bar{x}=3,88\pm,944$), 102 cm ve üzeri ($\bar{x}=3,64\pm,1,036$) katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal alt boyutunda 102 cm ve üzeri ($\bar{x}=3,22\pm,613$), 60-80cm arası ($\bar{x}=3,25\pm,699$) katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 28. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Alt Boyut Ortalamalarının Spor Yapıyor musunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent-Sample Test)

Alt boyut	Spor Yapıyor musunuz?	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Bedensel	Evet	135	3,86	,975	1,032	,303
	Hayır	136	3,74	,976		
Ruhsal	Evet	135	3,52	,550	,251	,802
	Hayır	136	3,50	,585		
Sosyal	Evet	135	3,24	,589	-,076	,939
	Hayır	136	3,25	,605		
Çevresel	Evet	135	3,49	,566	1,954	,052
	Hayır	136	3,35	,646		

(P<0.05)

Tablo 28’de görüldüğü üzere; katılımcıların spor yapıyor musunuz durumuna ilişkin yaşam kalitesi durumu ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır.

Tablo incelendiğinde alt boyutlar arasında en yüksek ortalama Bedensel alt boyutunda (Evet $\bar{X}$ =3.86, $\pm$.975, Hayır $\bar{X}$ =3.74, $\pm$.976), en düşük ortalama ise Sosyal alt boyutunda (Evet $\bar{X}$ =3.24, $\pm$.,589, Hayır $\bar{X}$ =3.25, $\pm$.,605) olarak görülmüştür

Tablo 29. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumu ve Yaşam Kalitesi Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin (Korelasyon) İncelenmesi

	Eylem Farkındalık	Açık hedefler	Belirli Geri Bildirim	Göreve Odaklanma	Kontrol Duygusu	Kendilik Farkındalık	Zaman Dönüşümü	Amaca Ulaşma	Bedensel	Ruhsal	Sosyal	Çevresel
Görev Zorluğu Becerisi	,572**	,719**	,468**	,396**	,678**	,344**	,498**	,660**	,070	,375**	,188**	,336**
Eylem Farkındalık Birleşimi		,514**	,432**	,427**	,498**	,384**	,467**	,407**	,016	,179**	,279**	,225**
Açık hedefler			,567**	,449**	,708**	,303*	,491**	,677**	,044	,452**	,261**	,414**
Belirli Geri Bildirim				,331**	,530**	,194*	,324**	,388**	,043	,323**	,225**	,292**
Göreve Odaklanma					,436**	,176*	,265**	,355**	,092	,267**	,209**	,247**
Kontrol Duygusu						,282*	,423**	,573**	,125*	,387**	,246**	,320**
Kendilik Farkındalık Azalması							,284**	,260**	,034	,191**	,077	,134*
Zaman Dönüşümü								,634**	,090	,331**	,192**	,272**
Amaca Ulaşma Deneyimi									,111	,435**	,194**	,272**
Bedensel										,140*	,159**	,140*
Ruhsal											,450**	,686**
Sosyal												,430**

*p<0,05 ve **p<0,001

Veriler incelendiğinde optimal performans duygu durum ve alt boyutlarının tamamında yine yaşam kalitesi ve alt boyutlarının tamamında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.05 ve p<0,001).

Tablo 30. Katılımcıların Davranış Değişimi ve Yaşam Kalitesi Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Pearson Correlation)

	Görev Zorluğu	Eylem Farkındalık	Açık Hedefler	Geri Bildirim	Göreve Odaklanma	Kontrol Duygusu	Farkındalık Azalması	Zamanın Dönüşümü	Amaca Ulaşma Deneyimi
Davranış Değişim Basamak	,202**	,208**	,213**	,254**	,235**	,283**	,157**	,212**	,257**
Görev Zorluğu		,584**	,722**	,665**	,596**	,715**	,397**	,489**	,649**
Eylem Farkındalık			,512**	,550**	,511**	,562**	,443**	,461**	,420**
Açık Hedefler				,728**	,586**	,758**	,335**	,478**	,680**
Geri Bildirim					,616**	,764**	,381**	,437**	,586**
Göreve Odaklanma						,707**	,281**	,444**	,528**
Kontrol Duygusu							,359**	,467**	,618**
Farkındalık Azalması								,317**	,320**
Zamanın Dönüşümü									,625**

*p<0,05 ve **p<0,001

Veriler incelendiğinde davranış değişimi ve yaşam kalitesi alt boyutlarının tamamında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

5.TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmaya katılan Giresun ve Ordu illerinde Özel Spor İşletmelerin de aktif olarak Fitness, pilates, step aerobik, aletli ve aletsiz cimnastik v.b. spor yapan kadınlar ve yaşamlarında spor yapmayan Sedanter Kadınların Davranış Değişimi ve Optimal Performans Duygu Durumuna göre Yaşam Kalitesinin belirlenmesi gibi değişkenlerin; yaş, boy, kilo, spor yapıyor musunuz, kendinize göre sağlığını, bedensel görüntünüz, kendinizde göre vücut ağırlığınız, adet görme durumu, adet süresince durumu, ailenizde başka spor yapan var mı, bel çevre ölçüsü, kalça çevre ölçüsü gibi çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiş ve bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Giresun ve Ordu illerinde Özel Spor İşletmelerin de aktif olarak Fitness, pilates, step aerobik, aletli ve aletsiz cimnastik v.b. spor yapan kadınlar ve yaşamlarında spor yapmayan sedanter kadınların ele alındığı bu çalışmada çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşan sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre çalışmada yer alan katılımcıların yaş değişkenlerine göre optimal performans duygu durumu ve alt boyutları ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak gruplar arası anlamlı farka rastlanmamakla birlikte alt boyutlar arasında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 26-33 yaş ve 42 yaş ve üzeri katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalık azalmasında 26-33 yaş ve 42 yaş ve üzeri katılımcılar görülmüştür. Ayrıca katılımcıların yaşam kalitesi ve alt boyut ortalamaları incelendiği zaman ruhsal ve çevresel alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre yaşam kalitesi alt boyutu olan Ruhsal yaş değişkeni durumuna göre 26-33 yaş arası ve 34-41 yaş arası olan katılımcıların 18-25 yaş arası olan katılımcılara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmüştür. Yine Çevresel yaş değişkeni durumuna göre 26-33 yaş arası olan katılımcılar 18-25 yaş arası ve 42 yaş ve üzeri olan katılımcılara olan oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan bir araştırmanın sonunda egzersiz katılımcılarında güdülenme ölçeğinin içsel düzenleme alt boyutu ile sporda sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin görev zorluğu ve beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, zamanın dönüşümü, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, açık hedefler, amaca ulaşma alt boyutları arasında olumlu anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ersöz, 2011).

Bir diğer yapılan araştırmanın sonunda halk oyunları ile ilgilenen bireylerin sürekli optimal performans duygu durumu düzeylerinin katılımcıların yaş gruplarına göre

sürekli optimal performans duygu durumlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Ersöz ve diğerleri, 2013).

Başka bir araştırmada, kadınlarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ve sağlık üzerine etkisi isimli çalışmada sosyo-demografik veriler incelendiğinde bireylerin %32,6'sı 18-23 yaş arasında, %21,5'i 24-28 yaş arasında, %16,1'i 29-33 arasında ve %29,8'i 34 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir (Eyili, 2017).

Boy değişkenlerine göre optimal performans duygu durumu ve alt boyutları ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak gruplar arası anlamlı farka rastlanmamakla birlikte en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 161-171 cm, 172 cm ve üzeri katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise eylem farkındalık birleşimi 161-171 cm, 150-160 cm katılımcılar oluşturmuştur. Ayrıca katılımcıların boy değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, sadece çevresel alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmışken diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan çevresel boy değişkeni durumuna göre 161-171 cm boy arası, olan katılımcıların 172 cm ve üzeri olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Çalışmaya katılan tenisçilerin yaş ortalaması erkeklerde 15,18 ve kadınlarda 15,57 yıl olarak bulunmuştur. Erkekler ve kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$) boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları yüksekliği erkekler lehine anlamlı bulunmuştur (İmamoğlu ve ark.,2019).

Ateş 2009 yılında ev hanımlarında fiziksel kapasite ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi yapmış olduğu çalışmada kadınların boy değerini 159,5 cm olarak ve vücut ağırlık değerlerini 68,89 kg olarak tespit etmiştir.

Katılımcıların kilo durumlarına ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, optimal performans duygu durum alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 50-60 kilo, 72 kilo ve üzeri katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığının azalması 72 kilo ve üzeri, 50-60 kilo katılımcılar oluşturmuştur. Ayrıca katılımcıların kilo değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel 61-71 kilo arası, 72 kilo ve üzeri

katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal 72 kilo ve üzeri, 61-71 kilo arası katılımcılar oluşturmıştır.

Yapılan başka bir araştırmada spor yapanların boy değeri 167 cm olarak vücut ağırlığı değeri 62,42 kg olarak ve BKİ değeri 22,24 kg/m² olarak tespit edilmiştir. Spor yapmayanların boy değeri 166cm olarak, vücut ağırlığı 64,20 kg olarak ve BKİ değeri 23,05 kg/m² olarak tespit edilmiştir(Eyili, 2017).

Kendinize göre sağlığınız durumlarına ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, görev zorluğu becerisi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan görev zorluğu becerisi kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan eylem farkındalık birleşimi kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan açık hedefler kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kontrol duygusu kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan amaca ulaşma deneyimi kendinize göre sağlığınız normal olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca kendinize göre sağlığınız değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan bedensel kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu

karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan sosyal kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan çevresel kendinize göre sağlığınız iyi ve normal olan katılımcıların kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Yapılmış olan çalışmada ev kadınlarının genel sağlık algısını %45,7'sinin epeyce hoşnut olduğunu belirtmiştir (Ateş, 2009).

Başka bir araştırmada ‘’spor yapmayan kadınların kendilerine göre sağlık durumlarını değerlendirenlerde %19,78'i sağlık durumlarının çok iyi,%44,78'i iyi, %24,35'i orta ve %11,9'u kötü olarak’’ bulunmuştur (Semra, 2018). Böylelikle araştırmamız diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

Kendinize göre bedensel görüntünüz durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, görev zorluğu becerisi, açık hedefler, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan görev zorluğu becerisi kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve orta olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan açık hedefler kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve orta olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kontrol duygusu kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve orta olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan amaca ulaşma deneyimi kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve orta olan katılımcıların kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların kendinize göre sağlığınız değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında ruhsal ve çevresel alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmışken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal kendinize göre bedensel görüntünüz iyi olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara, oranla daha fazla ortalamaya

sahip oldukları ve orta olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan çevresel kendinize göre bedensel görüntünüz iyi ve normal olan katılımcıların, kötü olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan çalışmada; beden imajı açısından aktif spor yapan adölesanlar ile sedanterler arasındaki farklılıkları incelemiş ve spor yapanların daha iyi beden imajına sahip olduğu bulmuştur (Yamak ve ark., 2015).

Yine yapılmış olan çalışmada fiziksel olarak aktif olma, sosyalleşme ve çalışabilme durumlarında da katılımcıların büyük çoğunluğu ameliyat öncesine göre daha iyi olduklarını bildirmişlerdir (Bıdaklar, 2019).

Kendinize göre vücut ağırlığınız durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, yalnızca kontrol duygusu alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kontrol duygusu kendinize göre vücut ağırlığınız normal olan katılımcıların, zayıf olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların kendinize göre vücut ağırlığınıza değişkeni durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında ruhsal ve sosyal alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal kendinize göre vücut ağırlığınız normal olan katılımcıların, şişman olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan sosyal kendinize göre vücut ağırlığınız normal olan katılımcıların, şişman olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Başka bir çalışmada vücut ağırlığı, yağ oranı ve vücut kitle indeksi değerlerinde 8 haftalık su cimmastığı programı sonucunda meydana gelen düşüşlerin tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (Güldalı, 2017).

Katılımcıların adet görme durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, yalnızca açık hedefler alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır.

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan açık hedefler adet görme durumu düzenli olan katılımcıların, adet görme durumu bazen düzensiz olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların adet görme durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel adet görme durumu düzensiz, adet görme durumu bazen düzensiz katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal adet görme durumu düzensiz, adet görme durumu bazen düzensiz katılımcılar oluşturmuştur.

Yapılmış bir çalışma da aktivite öncesinde düzensiz adet gören kadınların, 3 aylık aktivite sonrasında adet döngülerinin düzene girdiği sonucu bulunmuştur (Türk, 2016).

Katılımcıların adet boyunca durumunuza ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, optimal performans duygu durum alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi iyi, aynı katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığının azalması iyi, aynı katılımcılar oluşturmuştur. Ayrıca katılımcıların adet boyunca durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel alt boyutunda aynı, iyi katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal alt boyutunda aynı, daha kötü katılımcılar oluşturmuştur.

Yapılmış bir çalışmada düzenli adet gören kadınların yaşam kalitesini etkilemediği görülmüştür (Semra, 2018).

Buna göre çalışmada yer alan katılımcıların ailesinde kendisi dışında spor yapan durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, belirli geribildirim ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmış iken diğer alt boyutlarda ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan belirli geri bildirim ailesinde kendisi dışında spor yapan durumu eş olan katılımcıların, yok olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kendilik farkındalık azalması ailesinde kendisi dışında spor yapan

durumu eş olan katılımcıların, çocuk olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların ailesinde kendisi dışında spor yapan var mı durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre yaşam kalitesi alt boyutlarında en yüksek katılım bedensel alt boyutunda eş, çocuk katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise sosyal alt boyutunda eş, çocuk katılımcılar oluşturmuştur.

Başka bir çalışmada, Adölesanların annelerinin %7.0'ı, babaların % 9.0'ı düzenli olarak egzersiz yapmaktadır sonucuna ulaşmıştır (Kafalı, 2009).

Katılımcıların bel çevre ölçüsü durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, optimal performans duygu durum alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre optimal performans duygu durum alt boyutlarında en yüksek katılım amaca ulaşma deneyimi 60-80 cm, 102 cm ve üzeri katılımcılar oluştururken, en düşük katılım ise kendilik farkındalığının azalması 102 cm ve üzeri, 60-80 cm katılımcılar oluşturmuştur. Ayrıca katılımcıların bel çevre ölçünüz durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında Ruhsal ve Sosyal alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan bedensel alt boyutunda bel çevre ölçünüz 60- 80 cm olan katılımcıların, 81-101 cm olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan sosyal alt boyutunda bel çevre ölçünüz 60- 80 cm olan katılımcıların 81-101 cm olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan çalışmada üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında bel değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 2. bel ölçüm değeri 1. bel ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Araştırmada bel çevresi 83,63 cm olarak tehlike sınırına yakın veya riskli iken 78,83 cm' ye inerek tehlike bölgesinden bira daha fazla uzaklaşmıştır. Yine Araştırmada Bel/kalça çevresi oranı egzersizlere başlamadan önce 0,80 cm iken 3 aylık egzersiz sonucu 0,77 cm'ye düşmüştür (Türk, 2016).

Başka bir çalışmada fazla kilosu olan kişilerde bel çevresinin ölçümünü yapmak gerekir. Kadınlarda bel çevresi 88 cm üzeri risk artmıştır (İslamoğlu ve ark.,2008).

Bu çalışmada yer alan katılımcıların kalça çevre ölçüsü durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında, yalnızca kontrol duygusu alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanırken diğer alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; optimal performans duygu durumu alt boyutu olan kontrol duygusu kalça çevre ölçünüz durumuna 81-101 cm olan katılımcıların, 102 cm ve üzeri olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların kalça çevre ölçünüz durumuna ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında ruhsal boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi alt boyutu olan ruhsal alt boyutunda kalça çevre ölçünüz 81-101 cm olan katılımcıların, 100 cm ve üzeri olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan çalışmada kalça değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 2. Kalça ölçüm değeri 1. kalça ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür (Türk, 2016).

Buna göre çalışmada yer alan katılımcıların spor yapıyor musunuz durumuna ilişkin optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır. Tablo incelendiğinde alt boyutlar arasında en yüksek ortalama amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda, en düşük ortalama ise kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda olarak görülmüştür. Ayrıca katılımcıların spor yapıyor musunuz durumuna ilişkin yaşam kalitesi durumu ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır. Tablo incelendiğinde alt boyutlar arasında en yüksek ortalama Bedensel alt boyutunda, en düşük ortalama ise Sosyal alt boyutunda olarak görülmüştür.

Yapılan çalışmada benzer bir şekilde yeteri derecede fiziksel aktivite yapmamanın ve-veya önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapmamanın sağlığa yönelik yaşam kalitesinin ruhsal alanında fark yaratmadığını bulmuşlardır (Brown, Balluz ve Heath, 2003).

Yapılan bir çalışmada, spor yapan ve yapmayanların fiziksel alan, sosyal alan, çevresel alan ve psikolojik alan değerleri arasında $p < 0,001$ düzeyinde oldukça yüksek anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Eyili 2017).

Başka bir çalışmada, ev hanımlarının genel yaşam kalitesi algısını %57,1 oranında ne iyi ne de kötü şeklinde belirtmiştir (Ateş, 2009).

Davranış değişim aşamalarına göre optimal performans duygu durumunda Görev zorluğu, eylemde farkındalık, açık hedefler, geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt ölçekleri boyutlarında değişim bulunmuştur. Farkındalık azalması boyutunda ise değişim bulunmamıştır. Yine katılımcıların davranış değişim aşamalarına göre ilişkin yaşam kalitesi ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında bedensel alanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna karşılık ruhsal alan, sosyal ilişkiler ve çevresel alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların aktiflik durumlarına verdikleri cevaplara bakıldığı zaman en yüksek katılım %70,5 (Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim) olarak görülürken en düşük katılım %31,7 şu anda (orta düzeyde fiziksel olarak aktiviteye katılmaktayım) olarak görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada, %43.8'i hazırlık aşamasındadır ve gelecek bir ay içinde düzenli olarak egzersiz yapmayı planlamaktadır, %7.5'i düşünmeme aşamasında olup egzersiz yapmamakta ve yapmayı da düşünmemektedir sonuçlarıyla çalışmamızla farklılık göstermektedir (Kafalı, 2009).

Başka bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyinin artışı ile egzersiz inaniş ve alışkanlıklarının değiştirilebileceğini ortaya koymuştur. Tüm dünyada ve ülkemizde fiziksel aktivite konusundaki davranış değişikliğinin sağlanması çok önemlidir sonucunu bulmuştur (Doymaz, 2013).

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Sedanter kadınlarda Davranış değişim aşamaları ve optimal performans duygu durumuna göre yaşam kalitesinin değiştii sonucuna varılmıştır.

Veriler incelendiğinde davranış değişimi ve yaşam kalitesi alt boyutlarının tamamında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmada yer alan katılımcılar arasında en yüksek katılım 126 kişi ile %46,5 18- 25 yaş arası olması gençlerin çoğunlukta spor yapıyor olması gençler arasında bilincinin artması anlamına gelmektedir.

Katılımcıların kilolarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında en yüksek katılım 102 kişi ile % 37,6 50-60 kilo arası kişilerin oluşturduğu görülmektedir ve bunun sonucunda normal kiloya sahip kadınların spora daha fazla ilgi gösterdiği ortaya koyulmuştur.

Kendinize göre sağlığını sorusunun cevaplarına bakıldığında en yüksek katılım 150 kişi ile % 55,4 kendisini normal hissetmektedir.

Bedensel görüntü olarak nasılsınız sorusuna verdikleri yanıtlara bakıldığında en yüksek katılım 125 kişi %46,1 kendi bedensel görüntüsünü orta olarak tanımlamaktadır.

Vücut ağırlığı olarak kendiniz nasıl hissediyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında ne yüksek katılım 176 kişi %64,9 vücut ağırlıklarını normal olarak ortaya koyulmuştur.

Adet görme durumuna göre en yüksek katılım 176 kişi ile % 64,9 düzenli olarak adet gördükleri ortadadır.

Kadınların adet boyunca kendinizi nasıl hissedersiniz sorusuna verdikleri cevaplara göre en yüksek katılım 110 kişi ile %40,6 daha kötü hissettikleri görülmüştür.

Spor yapan ve yapmayan kadınların bel ve kalça ölçümlerinde ortalamaların genellikle 81-101 cm aralığında olduğu görülmektedir.

Yine elde edilen verilere bakılarak aile içerisinde spor yapan kişi oranının düşük olduğu gözlemlenmektedir.

Katılımcıların adet boyunca kendinizi nasıl hissedersiniz sorusuna verdikleri cevaplara göre, kendilerini %40,6 daha kötü hissettikleri ortaya konulmuştur.

Katılımcıların aktiflik durumlarına verdikleri cevaplara bakıldığında zaman en yüksek katılım %70,5 (Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim) olarak görülürken en düşük katılım %31,7 Şu anda (orta düzeyde fiziksel olarak aktiviteye katılmaktayım) olarak görülmüştür. Katılımcıların büyük çoğunluğunun hala egzersiz için niyet aşamasında olduğu anlaşılmaktadır.

Sedanter kadınların yapılan araştırmada kendilerine göre sağlıklarını hem optimal performans duygu durumu (görev zorluğu becerisi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi) hem de yaşam kalitesi (ruhsal, çevresel, bedensel, sosyal) bakımından bazı boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmışken diğer alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre kişilerin kendilerini iyi ve normal hissettikleri ortadadır.

Sedanter kadınların davranış değişimi ve performans duygu durumuna göre yaşam kalitesinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda şu öneriler sıralanabilir;

- Sedanter kadınlarda optimal performans duygu durumu ve yaşam kalitesinin olumlu yönde gelişmesi için spor yapmaya katılım durumları artırılmalıdır.
- Egzersiz davranış değişim basamaklarına göre performans duygu durumuna ve yaşam kalitesi düzeyi ülkemizde çok sayıda spor yapmayan kadınlar için araştırılmalıdır.
- Aktif spor yapmayan kadınlar kendi sağlık durumları da dikkate alarak egzersiz planını yapmaları gerekir.
- Egzersiz planlaması konusunda aktif spor yapmayan kadınlara eğitim verilmelidir.
- Sağlık hizmetlerinin sunulmasında kadınlara sunulacak hizmetlerin planlanması ve uygulanmasında geniş bir bakış açısı sağlanmalı, yaşam kalitesine etki eden etkenler göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi gerekmektedir.
- Egzersizin kadınların yaşam kaliteleri üzerine olumlu etkileri göz önüne alınarak kadınların sağlık ve bireyselliklerine uygun egzersiz programları hazırlanmalıdır.

- Gençlerin spor yapmalarına olanak sağlayacak kulüplerin kısıtlı olması spor salonlarına yönelmektedir bu bağlamda hem kulüp sayılarının da çoğaltılarak genç yaşlarda spor alışkanlığı aşılanmalıdır.
- Yerel yönetimlerin il ve ilçe merkezlerinde gerekli dış alan spor tesisleri, yürüyüş alanları ve parklar gibi çeşitli sportif etkinlik alanlarının çoğaltılması sağlanabilir.
- Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin tahsisinde olan gençlerin spor yapmalarına olanak sağlayacak tesislerin sayısı çoğaltılabilir.
- Spor merkezlerinin olumlu yönleri kişiler arasında önerilmesi sağlanmalı ve böylelikle spora katılımın çoğaltılması sağlanabilir.
- Yapılmış olan bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, toplumumuzda kadınların düzenli egzersizi bir yaşam tarzı haline getirmeleri konusunda çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aksoy Y. Davranış Değişim Aşamalarına Göre Düzenli Egzersize Katılımı Engelleyen Ve Güdöleyen Faktörlerin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Samsun, Doktora Tezi, 2016; s.24.
- Arslan C, Ceviz D. Ev Hanımı ve Çalışan Kadınların Obezite Prevalansı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2007; 21 (5): 211–222.
- Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, & Jackson S. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Uyarlama Çalışması, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 2007; 18 (4), 182-196.
- Ateş B. Ev Hanımlarında Fiziksel Kapasite Ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, Yüksek Lisans Tezi, 2009; s.20.
- Baykal Z. Bel ağrısı olan gebelerde progresif gevşeme egzersizlerinin ağrı algısına ve yaşam kalitesi üzerine etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2008; s.31.
- Bayköse N. Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Yüksek Lisans Tezi, 2014; s.12.
- Bıdaklar S. Bariatrik Cerrahi Sonrası Kadın Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Boylu AA. ve ark. Yaşam Kalitesi Ve Göstergeleri Akademik Araştırmalar Ve Çalışmalar Dergisi Cilt: 8, Sayı: 15, 2016; s.141-142.
- Brown DW, Balluz LS, & Heath GW. Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. Prev Med, 2003; 37(5), 520–528.
- Burucu S. Beden Eğitimi Derslerinde Algılanan Özerklik Desteğinin Güdölenme Düzeyi Ve Optimal Performans Duygu Durumu İle İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Spor Eğitimi Bilim Dalı, Marmara Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2019;s.7.
- Cihangiroğlu Z, Deveci SE. Elazığ Sağlık Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Fırat Tıp Dergisi: 2011; 16 (2): 78-83.
- Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- Csikszentmihalyi M. Flow. The psychology of Optimal Experience. Harper Perennial: New York, 1990;1st edt, pp. 281.

- Çavuş AÖ. Hemodiyaliz Hastalarının Tedaviye Ve Diyetle Uyumları İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezi Örneği, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı Tekirdağ, Yüksek Lisans Tezi, 2016; s.41.
- Çeker A, Çekin R, Ziyagil MA. Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Bedeni Aktiviteye Katılım Davranışı Değişim Basamakları, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi: 2015; 8(1), ss.11-20.
- Çetin S. Kadınların Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre Yaşam Kalitesi Ve Stres Düzeylerinin Araştırılması Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, Doktora Tezi, 2018.
- Çetinkalp CO. Optimal Performans Duygu Durumu Ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma, Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Anabilim Dalları Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Dilek A.Ve Ark. Davranış Değişim Basamakları Ve Cinsiyete Göre Seyircilerin Saldırganlık Düzeyleri December 2017; Volume 3 (Special Issue) e-ISSN 2458-9381ISSN.
- Doymaz F. Sağlıklı Kadınlarda Egzersiz İnanışının Egzersiz Davranış Değişimleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi ,2013; s.64.
- Erginer, A. (2003). İş Yaşamının Niteliği, Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar, (Editör: Cevat Elma; Kamile Demir) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eriş H.M., Anıl D. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı değişkenlere Göre İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi Issn: 1300-5340 Doi:10.16986/Huje.2015014183.2011.s.2.
- Ersöz G, Sözen H, Çetinkaya E. Halk oyunları ile ilgilenen bireylerin optimal performans duygu durumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi, II. Uluslararası Halk Oyunları Kongresi, Kemer, 2013.
- Ersöz G. Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına Ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Doktora Tezi, 2011.
- Eser Yalçın S. Fidaner H. Fidaner C. Elbi H. ve ark. Measure of quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-Bref. 3P Dergisi, 1999; 7(2Suppl.):5-13.
- Eyili M.Ç. Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi Ve Sağlık Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Gönülateş S. Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, Doktora Tezi, 2016.
- Güldalı B. Sekiz Haftalık Su Cimnastiğinin Sedanter Bayanlarda Yaşam Kalitesine Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Hanin L.Y. Emotions in Sport. Editor Yuri L. Hanin. 1st ed. Human Kinetics, 408 p, USA, 2000; s.30-74.

- İmamoğlu O, Çebi M, Gönülateş S. Tenisçilerde Optimal Performans Durumunun Araştırılması, 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 25-28 Nisan 2019, Antalya; s.764-770.
- İslamoğlu Y, Koplay M, Sunay S, Açikel M. “Obezite ve Metabolik Sendrom”, Tıp Araştırmaları Dergisi, 2008; c.6, s.3, ss.168-174.
- Jackson SA, Eklund RC. The Flow Scales Manual. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2004.
- Kafalı N. Transteoretik Modele Göre Adölesanların Egzersiz Davranışları, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2009; s.118.
- Kelecek S. ve ark. Elit Erkek Ve Kadın Voleybolcuların Algıladıkları Gündüsel İklimin, Gündüsel Yönelimlerini Ve Optimal Performans Duygu Durumlarını Belirlemedeki Rolü, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Xv(4), Ekim 2010; 35-47.
- Kılıç L. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket Ve Antrenman Bilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2017; s.1.
- Kılınç AS. Burdur’da 65 Yaş Ve Üzeri Nüfusun Yaşam Kalitesi Ve Yalnızlık Durumu İle İlişkili Etmenler, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilimdalı, Ankara, Doktora Tezi, 2019; s.22-23.
- Kitiş Y, Gümüş Y, 20 Yaş Ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları Ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(3)/2015; 399-411.
- Kitiş Y. Gümüş Y. Egzersiz Davranış Değişimi Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2015; 1–19.
- Koyun A. Yetişkin Kadınlara Değişim Aşamaları Modeli (Transteoretik Model) İle Yapılan Eğitimin Sigarayı Bırakma Davranışı Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2013; S.17.
- Maden Turgut E. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi ve İstanbul’daki Devlet Üniversite Hastanelerinde Çalışan Ameliyathane Hemşirelerine Yönelik Bir Araştırma, İstanbul: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hastane ve Sağlık Kuruluşlarında Yönetim Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010; S.41-42.
- Marcus BH, Lewis B. Physical Activity and The Stages of Motivational Readiness for Change Model. Research Digest, President’s Council on Physical Fitness and Sports, Series: 4, 2003; No:1, 1-8.
- Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS. Self-Efficacy and the Stages of Exercise Behavior Change. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1992; 63, 60-66.
- Miçooğulları O. Ve Ark. Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz Öz Yeterlik Ve Egzersize Bakış Açılarının Cinsiyet Ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences, 2010; 21 (2), 49–59.

- Örs T. Milli Takım Düzeyinde Yarışan Atletlerin Yaşam Kalitesi ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Özkan S, Yılmaz E. Hastanede çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2008; 3: 90-105.
- Özmete E. “Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel/Materyal Refahın Algılanması”, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2010; 3(11).
- Prochaska JO, DiClemente, CC. Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change. J Consulting Clinical Psychol, 1983; 51:390-395.
- Sağlıklı Yaşam Önerileri, (<https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/genclik-danisma-birimi/saglikli-yasam-onerileri/>), Ankara, Erişim Tarihi:01.05.2020.
- Sarioğlu Ö, İmamoğlu O, Atan T, Türkmen M, Akyol P. Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14, 2012; s.88-94.
- Şimşek D. Şizofreni Hastalarında Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı, Isparta, Uzmanlık Tezi, 2006; 71 s.
- Tekkanat Ç. Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri, Pamukkale Üniversitesi Denizli, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2008; s.8.
- Tengilimoğlu D. Sağlık Hizmetleri Pazarlaması, 3, ISBN: 9.786.055.782.689, Siyasal Yayın Evi, Ankara, 2011.
- Tez Ö. Yelkenkanat (Deltakanat) Pilotlarının Optimal Performans Duygu Durumu Ve Boş Zaman Sıkılma Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa, Yüksek Lisans Tezi, 2018; s.14.
- Toplu E. Fitness Merkezlerine Gelen Erkek Yetişkinlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket Ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2019,S.17.
- Türk N. Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk Ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Uysal MF. Postmenopozal Kadınlarda Pilates Egzersizlerinin Pelvik Taban, Denge, Postür Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu, Yüksek Lisans Tezi, 2016;32.
- Ünver H. Gebelerde Egzersizin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, Yüksek Lisans Tezi, 2014; 9.

- Vural Ö, Eler S, Atalay Güzel N. Masa Başı Çalışanlarda Bedeni Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; VIII (2), 69-75.
- Yamak B, İmamoğlu O, Çebi M. Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Sayı: 34, Kasım 2016; 191-201.



EKLER

EK 1. Etik Kurul Belgesi

 T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/328-471 -650 06.08.2019

Sayın Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz **Sedanter Kadınlarda Davranış Değişimi ve Performans Duygu Durumuna göre Yaşam kalitesinin Belirlenmesi** başlıklı OMÜ KAEK 2019/309 Karar nolu Anket çalışması nitelikli araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları açısından Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylı bildirimlerinin yapılmasına, çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç ay içerisinde bildirilmesine 11.04.2019 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof.Dr.Ramiz ÇOLAK
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Tel:(0362)3121919/2782 -4576007 Omutaek@gmail.com
İçişleri 1.Kat (Özel servis karşısı) Atakum/SAMSUN

EK 2. İzin Yazısı



T.C.
GİRESUN VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü



Sayı : 86243382-044-E.786678
Konu : Anket Çalışması

11.07.2019

Sayın Tuğba BALAKAR

İlgi : Tuğba BALAKAR'ın 09.07.2019 tarihli başvurusu.

İlgi yazı gereği istemiş olduğunuz "Sedanter Kadınlarda Davranış Değişimi ve Performans Duygu Durumuna Göre Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi" konulu tez çalışmanız için uygulamanız gereken anket formunu, Kurumumuzca çalışmasına müsaade edilen Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesislerinde yapmanızda sakınca yoktur.

 e-imzalıdır
Halil DEMİREL
İl Müdürü a.
Şube Müdürü

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 3. İzin Yazısı

 

T.C.
ORDU VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : 74068557-044-E.786590
Konu : Anket Çalışması Hk.

11.07.2019

Sayın Tuğba BALAKAR
(Şahancılı Mah. 583.Sokak Doğakent Sit. F1 Blok D:17 Altınordu/ORDU)

İlgi : 11.07.2019 tarihli başvurunuz.

İlgi yazıya istinaden 'Sedanter Kadınlarda Davranış ve Performans Duygu Durumuna Göre Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi' tez konulu anket çalışmanızı Müdürlüğümüz Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisi Denetleme Komisyonu tarafından denetlenen ilimiz, Altınordu İlçesinde bulunan Zen Fitness Life Club tesisinde yapabilirsiniz.

Bilgilerinize rica ederim.

 e-imzalıdır
Mustafa GENÇ
İl Müdürü V.

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres: Selimiye Mah. Dr. Mürvet Sıtkı Cad. No: 13 Merkez ORDU
Telefon: (0452) 223 16 35 Belgegeçer: (0452) 223 16 34
Elektronik Ağ: <http://ordu.gsb.gov.tr> e-posta: ordu@gsb.gov.tr

Bilgi için: Hakan KAPAKULLUKCU
Sporif Eğitim Uzmanı
Telefon No: (452) 223 16 35-303

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Sedanter Kadınlarda Davranış Değişimi ve Performans Duygu Durumuna Göre Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi arasındaki ilişkiye bakılmak için aşağıdaki bilgiler ve anketleri doldurmanız istenmektedir. Göstereceğiniz ilgi ve hassasiyet için çok teşekkür ederim.

Tuğba BALAKAR

Spor Eğitim Uzmanı

Yüksek Lisans Öğrencisi

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların, demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla kullanılan kişisel bilgi formunda, yaş, cinsiyet, bel-kalça çevresi ölçümü ve spor yapma oranları gibi sorular sorulmuştur.

-Yaş: Boy: Kilo:

- Kendinize göre sağlığını:

() İyi () Normal () Kötü

-Bedensel görüntü olarak Kendinizi nasıl tarif edersiniz?

() İyi () orta () kötü

-Vücut ağırlığı olarak kendinizi nasıl hissedersiniz

() Zayıf () Normal () Şişman

- Adet görenler dolduracaktır. Genelde adet görme durumunuz nasıldır?

a) Düzenli (21-30 gün arası) b) Düzensiz (30 günden fazla) c)Bazen düzensiz

- Adet boyunca Normal duruma göre kendinizi nasıl hissedersiniz?

a) Daha iyi b) İyi c) Aynı d)Daha kötü

- Ailesinde kendisi dışında spor yapan;

() Eş () Çocuk () Yok () Diğer:

- Bel çevre ölçümünüz: cm Kalça çevre ölçümünüz: cm

Ek 5. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız etkinlik (dans, spor, müzik, drama, yoga...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında genel olarak yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
.....(etkinlik adı)'e/a katıldığında	1	2	3	4	5
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.		2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklanırım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri ile ilgilenmem	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Bir şeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5

10.Yeteneklerim ortamın /durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11.Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissederim.	1	2	3	4	5
12.Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14.Kendimi olan bitene vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
15.Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5
16.Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17.Zamanın normalden farklı geçtiğini hissederim.	1	2	3	4	5
18.Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19.Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim.	1	2	3	4	5
20.Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
21.Neyi başarmam istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22.Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23.Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24.Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25.Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26.Zamanın hızlı akıp gittiğini hissederim.	1	2	3	4	5
27.Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28.Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29.Hareketleri düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30.Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5

31.Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32.Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5
33.Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34.Başkalarının benim hakkımda düşündükleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35.Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36.Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır.	1	2	3	4	5

Ek 6. Davranış Değişim Basamakları Ölçeği

Evet ve hayır seçeneklerinden oluşun iki seçenekli bir ankettir. Ankete katılanlar, kendi fiziksel aktiviteye katılım durumları ile ilgili evet veya hayır şeklinde cevaplarını vereceklerdir

NO	Lütfen her soru için Evet veya Hayır seçeneğini işaretleyiniz	Evet	Hayır
1	<u>Şu anda orta düzeyde</u> fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	O	O
2	Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim.	O	O
3	Şu anda <u>düzenli olarak orta düzeyde</u> fiziksel aktivite yapmaktayım	O	O
4	Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım	O	O
5	Geçmişte, <u>en az 6 aylık dönemde</u> düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katıldım	O	O
6	Geçmişte, <u>en az 3 yıllık dönemde</u> düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katıldım	O	O

Ek 7. Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu

Yönerge: Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları

cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız, lütfen size en uygun görünen cevabı seçiniz. Genellikle ilk verdiğiniz cevap en uygunu olacaktır. Lütfen kurallarınızı beklentilerinizi, hoşunuza giden ve sizin için önemli olan şeyleri devamlı olarak göz önüne alınız. Yaşamınızın son iki haftasını dikkate almanızı istiyoruz. Örneğin bir soruda son iki hafta kastedilerek şöyle sorulabilir: İhtiyacınız olan desteği başkalarından alabiliyor musunuz? (1)Hiç (2) Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5) Tamamen Son iki hafta boyunca başkalarından aldığınız desteğin miktarını en iyi karşılayan rakamı yuvarlağa almalısınız. Buna göre, eğer başkalarından çokça yardım aldıysanız 4 rakamını yuvarlağa almanız gerekiyor. Son iki hafta içinde, ihtiyacınız olan desteği başkalarından hiç alamadıysanız, 1 rakamını yuvarlağa almalısınız. Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan yanıtın rakamını yuvarlağa alınız.

1- G1 Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?

(1)Çok kötü (2)Biraz kötü (3)Ne iyi, ne kötü (4)Oldukça iyi(5)Çok iyi

2- G4 Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

3- F1.4 Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?

(1)Hiç (2) Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5)Aşırı dereced

4- F11.3 Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç uyuyorsunuz?

(1)Hiç (2) Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5)Aşırı derecede F4.1

5- Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?

(1)Hiç (2) Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5)Aşırı derecede

6-F24.2 Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?

(1)Hiç (2) Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5)Aşırı derecede

7- F5.3 Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?

(1)Hiç (2) Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5)Aşırı derecede

8-F16.1 Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?

(1)Hiç (2) Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5)Aşırı derecede

9-F22.1 Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklı?

(1)Hiç (2) Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5)Aşırı derecede

10-F2.1 Günlük yaşamınızı sürdürmek için yeterli kuvvetiniz var mı?

(1)Hiç (2)Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5) Tamamen

11-F7.1 Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?

(1)Hiç (2)Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5) Tamamen

12-F18.1 İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?

(1)Hiç (2)Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5) Tamamen

13.F20.1 Günlük yaşamınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşıyorsunuz?

(1)Hiç (2)Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5) Tamamen

14-F21.1 Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?

(1)Hiç (2)Çok az (3)Orta derecede (4)Çokça (5) Tamamen

15- F9.1 Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?

(1)Çok kötü (2)Biraz kötü (3)Ne iyi, ne kötü (4)Oldukça iyi(5)Çok iyi

16- F13.3 Uygunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

17- F10.3 Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerisinden ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

18- F12.4 İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

19- F6.3 Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

20- F13.3 Aileniz dışındaki kişilerle ilişkinizden ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

21- F15.3 Cinsel yaşantınızdan ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

22- F14.4 Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

23- F17.3 Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

24- F19.3 Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

25- F23.3 Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?

(1)Hiç hoşnut değil (2)Çok az hoşnut (3)Ne hoşnut, ne değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut

26-F8.1 Ne sıklıkla hüznü, ümitsizlik, bunaltı, çöökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?

(1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Ara sıra (4) Çoğunlukla (5)Her zaman

27 - Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?

(1)Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Aşırı derecede



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Tuğba BALAKAR

Doğum Yeri: Ordu

Doğum Tarihi: 30.01.1985

Medeni Hali: Evli

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl): Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu-
2006

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl: Giresun Gençlik Spor İl Müdürlüğü - 2015

E-posta: tugbaozcanli04@gmail.com