



T.C.

**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KADINLARDA STEP-AEROBİK EGZERSİZLERİNİN YAŞAM
KALİTESİ, HAYAT SEVGİSİ VE RUH SAĞLIĞININ
SÜREKLİLİĞİNE ETKİSİ**

Savaş ÖZATMAN

Danışman: Doç. Dr. Mehmet YAZICI

2. Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Coşkun YILMAZ

BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**ERZİNCAN
Temmuz 2023
Her hakkı saklıdır**

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANSTEZİ

**KADINLARDA STEP-AEROBİK EGZERSİZLERİNİN YAŞAM
KALİTESİ, HAYAT SEVGİSİ VE RUH SAĞLIĞININ
SÜREKLİLİĞİNE ETKİSİ**

Savaş ÖZATMAN

Danışman: Doç. Dr. Mehmet YAZICI

2. Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Coşkun YILMAZ

BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

ERZİNCAN
Temmuz 2023
Her hakkı saklıdır

Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Kadınlarda step-aerobik egzersizlerinin yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve ruh sağlığının sürekliliğine etkisi” isimli “Yüksek Lisans” tezım tarafımca intihal tespit programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 04/07/2023

(İmza)

Savaş ÖZATMAN

ÖZET

Yüksek Lisans

KADINLARDA STEP-AEROBİK EGZERSİZLERİNİN YAŞAM KALİTESİ, HAYAT SEVGİSİ VE RUH SAĞLIĞININ SÜREKLİLİĞİNE ETKİSİ

Savaş ÖZATMAN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Mehmet YAZICI

2023, 45 sayfa

2. Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Coşkun YILMAZ

Amaç: Çalışmamızın amacı üniversite öğrencisi kadınlarda step-aerobik egzersizlerinin yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve ruh sağlığının sürekliliğine etkisinin incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Araştırmanın örneklemini olarak Gümüşhane üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma programında katılımcılar 6 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 60 dakikalık step-aerobik egzersizine katılmıştır. Çalışmamızda kişisel bilgi formu, Yaşam kalitesi ölçeği, Sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formu ve son olarak ise Hayat sevgisi ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizleri SPSS 22 paket programında yapılmıştır. Grupların analizinde Eşlenmiş (Bağımlı) gruplar için *t*-test (Paired. Samples *T*-test), iki farklı grup için *T* testi (bağımsız gruplarda), iki değişken arasındaki ilişkinin varlığı ile yönü ve şiddetini belirlemek için Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmamıza katılan kadın katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanlarının egzersiz grubunun yaşam kalitesinde fiziksel ve zihinsel puan değerlerine etkisi olurken, Kontrol grubunda sadece zihinsel puana negatif etkisi görülmüştür. Sporcu ruh sağlığı sürekliliği alt boyutlarının egzersiz grubunda pozitif olarak etkilerken, kontrol grubunda ise tüm alt boyutlarda negatif şekilde etkilediği bulunmuştur. Hayat sevgi alt boyutlarını da ise egzersiz grubunda tüm alt boyutlarda artışların, kontrol grubunda ise tüm alt boyutlarda düşüşler olduğu tespit edilmiştir. Yaşam kalitesinin hayat sevgisi düzeyindeki değişimin %33,8 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Yaşam kalitesinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin %28,5 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Hayat sevgisinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin % 40.7 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir.

Sonuç: Altı haftalık step-aerobik egzersizlerinin kadın öğrencilerde yaşam kalitesi, ruh sağlığının sürekliliği ve hayat sevgilerini artırdığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hayat Sevgisi, Ruh Sağlığının Sürekliliği, Step-Aerobik, Yaşam Kalitesi.

ABSTRACT

MSc Thesis

KADINLARDA STEP-AEROBİK EGZERSİZLERİNİN YAŞAM KALİTESİ, HAYAT SEVGİSİ VE RUH SAĞLIĞININ SÜREKLİLİĞİNE ETKİSİ

Savaş ÖZATMAN

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Mehmet YAZICI

2. Supervisor: Doctoral faculty member Coşkun YILMAZ

Objective: The aim of our study is to examine the effect of step-aerobic exercises on the quality of life, love of life, and the continuity of mental health in university student women.

Material and Method: The research sample consists of female university students who continue actively in the 2022-2023 academic year at Gümüşhane University. In the study program, participants participated in 60 minutes of step-aerobic exercise daily, 3 days a week, for 6 weeks. Our study used the personal information form consisting of 8 questions, the Quality of Life scale, the Athlete mental health continuity-short form, and the Love of Life scale. Analysis of the data was done in SPSS 22 package program.

Results: While the 6-week step aerobic training of the female participants participating in our study had an effect on the physical and mental score values of the exercise group on the quality of life sub-dimensions, the effect was only on the mental score in the control group. Athlete mental health continuity sub-dimensions were found to affect positively in the exercise group, while negatively affecting all sub-dimensions in the control group. In the love of life sub-dimensions, it was calculated that there were increases in all sub-dimensions in the exercise group and decreases in all sub-dimensions in the control group. It is seen that quality of life explains 33.8% of the change in the level of love of life. It is seen that quality of life explains a significant part of the change in athlete mental health continuity as 28.5%. It is seen that love of life explains a significant part of the change in athlete mental health continuity as 40.7%.

Conclusion: It has been calculated that six-week step-aerobic exercises increase the quality of life, continuity of mental health, and love of life in female students. As a suggestion to our study, step-aerobic sessions can be opened periodically for female students.

Keywords: Continuity of Mental Health, Love of Life, Step-Aerobics, Quality

TEŞEKKÜR

Gerçekleştirmiş olduğum tez çalışmasında bilgi birikim ve deneyimleriyle destek olan tez danışmanlarım, Doç. Dr. Mehmet YAZICI ve Dr. Öğr. Üyesi Coşkun YILMAZ ‘ a, manevi desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen aileme teşekkürü borç bilirim.



İÇİNDEKİLER

Sayfa

Bilimsel Etiğe Uygunluk	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vi
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1. Kadın ve Spor	4
2.1.1. Kadınlarda Fiziksel ve Fizyolojik Özellikler	3
2.1.2. Kadınlarda Psikolojik Özellikleri	3
2.2. Step Aerobik	8
2.3. Yaşam Kalitesi	11
2.4. Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği	12
2.5. Hayat Sevgisi	13
3.MATERYAL ve METOT	14
4. BULGULAR	21
5.TARTIŞMA	28
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	33
KAYNAKLAR	34
EKLER	40
ÖZGEÇMİŞ	45

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Tanımlayıcı bilgiler.....	14
Tablo 3.2. Tanımlayıcı bilgiler.....	15
Tablo 3.3. Ölçeklerin egzersiz öncesi normal dağılım, geçerlilik ve güvenirlik analizleri.....	19
Tablo 3.4. Ölçeklerin egzersiz sonrası normal dağılım, geçerlilik ve güvenirlik analizleri.....	19
Tablo 4.1 Grupların egzersiz öncesi ve sonrası yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması.....	21
Tablo 4.2. Grupların egzersiz öncesi ve sonrası sporcu ruh sağlığı sürekliliklerinin karşılaştırılması.....	22
Tablo 4.3. Grupların egzersiz öncesi ve sonrası hayat sevgisi düzeylerinin karşılaştırılması.....	23
Tablo 4.4. Yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve Sporcu ruh sağlığı sürekliliği alt boyutları ilişkisi.....	24
Tablo 4.5. Yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve Sporcu ruh sağlığı sürekliliği ilişkisi.....	25
Tablo 4.6. Yaşam kalitesinin hayat sevgisine yönelik regresyon analizi.....	25
Tablo 4.7. Yaşam kalitesine göre ruh sağlığı sürekliliğine yönelik regresyon analizi.....	26
Tablo 4.8. Hayat sevgisine göre ruh sağlığının sürekliliğine yönelik regresyon analizi.....	26



1.GİRİŞ

Günümüz dünyasında insanlığın yaşam kalitesine etkiyen çok fazla değişken mevcuttur. Bu değişkenler toplumlar arasında da farklılık göstermektedir. Ekonomik durum, eğitim düzeyi, sosyal ilişkiler, çevre koşulları, erişim imkânları, kültürel ve sosyal etkinlikler, cinsiyet vb. gibi değişkenler bunlardan bazılarıdır. Yapılan çalışmalarda cinsiyet faktörünün yaşam kalitesinde etkisi olduğu görülmüştür (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Yaşamın her alanında etkili rol oynayan kadınların yaşam kalitesini etkileyen değişkenler (Toplumsal cinsiyet eşitliği, kadına yönelik şiddet, istihdam, toplumsal normlar, spora veya egzersize katılım engelleri) erkeklere göre daha da fazladır (Tamer ve Öztürk 2018; Kılıç ve Nur 2023). Yaşam kalitesini geliştiren egzersiz kavramı kadınlarda genel sağlık düzeylerini artırmaya yardımcı olurken, ruh sağlığını, fiziksel uygunluk düzeylerini, kalp sağlığını, vücut kompozisyonunu, özgüven düzeylerini geliştirdiği bilinmektedir (Arslan 2010; Ağaoğlu, 2015; Kurt ve ark. 2015; Özenoğlu ve ark. 2016; Yılmaz ve Ağgön 2023).

Step Aerobik egzersizleri de ritmik adımlar ve vücut hareketleriyle yapılan bir aerobik egzersiz biçimidir (Gomez 2009). Bu egzersizler, kardiyovasküler sağlığı geliştirmek, kasları güçlendirmek, kalori yakmak ve genel fitness seviyesini iyileştirmek için etkili bir seçenektir (Öztürk 2014). Daha çok kadınlar tarafından tercih edilen bir egzersiz olan step aerobik genel olarak fiziksel, biyolojik ve psikolojik sağlığın iyileştirilmesi hedef alınır.

Kadınlarda step-aerobik egzersizlerinin fiziksel uygunluk, yaşam kalitesi, beden algısı, psikolojik özellikler, denge, esneklik, vücut kompozisyonu, bacak kuvveti, hormonal, motorik özelliklere olumlu katkıları olduğu bilinmektedir (Arslan 2010; Öztürk 2014). Ayrıca bu konular haricinde bilinen bazı potansiyel etkileri de vardır. Birincisi fiziksel sağlıktır (Oktay 2015). Step-aerobik egzersizler, kardiyovasküler dayanıklılığı artırabilir, kasları güçlendirebilir ve esnekliği geliştirebilir. Düzenli olarak yapıldığında, vücut kompozisyonunda iyileşme, kilo kontrolü ve genel bir sağlık ve

kondisyon seviyesinde artış sağlayabilir (Çiçek 2010). Bu fiziksel iyileşme, kadınların yaşam kalitesini artırabilir ve günlük aktivitelerini daha rahat bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olabilir.

İkinci olarak ise mental sağlıktır. Egzersiz, endorfin adı verilen doğal mutluluk hormonlarının salınımını tetikleyebilir. Step-aerobik egzersizlerin düzenli olarak yapılması, stresi azaltığı bilinmektedir (Akyol ve İmamoğlu 2018). Egzersiz yapmak, stres hormonu kortizol seviyelerini düşürebilir ve rahatlama sağlayabilir. Ayrıca depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletebilir ve genel ruh hali üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir (Bingöl 2017). Egzersiz aynı zamanda uyku kalitesini artırır (Ardıç 2014). Stresin azalması, daha olumlu bir yaşam görüşüne katkıda bulunabilir ve hayat sevgisini artırabilir ve kendini iyi hissettirir (Akyol ve İmamoğlu 2018). Step-aerobik egzersizleri düzenli olarak yapmak, enerji seviyelerini artırır, zihinsel olarak canlı ve genel olarak iyi hissetmeyi sağlar (Liman ve Güzel 2008). Egzersiz yapmak, vücutta endorfinlerin yanı sıra diğer "iyi hissettiren" kimyasalların salınımını da tetikler.

Bu da yaşam sevgisini artırabilir ve pozitif bir ruh hali yaratabilir (Kıvrak 2019).

Sosyal bağlantılar bir diğer potansiyel olarak karşımıza çıkmaktadır (Kızılelmas 2021). Step-aerobik egzersiz sınıfları, kadınlar için sosyal bir etkinlik ve topluluk bağlantısı sağlayabilir. Birlikte egzersiz yapmak, insanlar arasında bağları güçlendirebilir, yeni arkadaşlıkların kurulmasına yardımcı olabilir ve motivasyonu artırabilir. Sınıf içindeki destek ve dayanışma duygusu, yaşam sevgisini ve ruh sağlığının sürekliliğini destekleyebilir (Emir 2022).

Dolayısıyla özgüven ve öz-saygının da gelişmesine katkı sağlamaktadır (Terlemez 2019). Step-aerobik egzersizleri düzenli olarak yapmak, kadınların bedenleriyle daha olumlu bir ilişki kurmalarına yardımcı olacaktır. Kendi bedenlerini güçlendirme ve geliştirme süreci, özgüveni artırabilir ve öz-saygıyı güçlendirebilir (Merdinoğlu ve ark 2017). Bu da genel yaşam kalitesini ve ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Tabii ki, bireyler arasındaki deneyimler ve etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Ancak genel olarak step-aerobik egzersizlerin yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

Literatürde step aerobik egzersizleri üzerinde yapılan çalışmalarda yaşam kalitesi, kal sağlığı, vücut kompozisyonu, fiziksel uygunluk düzeyleri, fizyolojik ve psikolojik özelliklere, kuvvet, denge vb. gibi konular üzerinde çalışmalar yapıldığı görülmüştür (Arslan 2010; Tortop ve ark 2010; Kurt ve ark 2010; Öztürk 2014; Ağaoğlu 2015; Kurt ve ark 2015; Özenoğlu ve ark 2016; Ön ve ark 2020; Yılmaz ve Ağgön 2023). Fakat step aerobik egzersizlerinin hayat sevgisi, ruh sağlığının sürekliliği üzerine çalışmalara rastlanılmamıştır. Eldeki tüm bu bilgiler ışığında; Kadınlarda step-aerobik egzersizlerinin yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve ruh sağlığının sürekliliğine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kadın ve Spor

Kadın ve spor konusu son yıllarda giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Sporun insan sağlığı üzerindeki faydaları açık bir şekilde ortaya konulmuştur ve kadınların da bu faydalardan yararlanması gerektiği kabul edilmektedir (Yüksel 2014).

Ancak ne yazık ki, kadınların spor yapmaları konusunda bazı engellerle karşılaşabilmektedirler. Bu engellerden bazıları kültürel, sosyal veya ekonomik nedenlere dayanabilir (Yılmaz ve Mehmet 2016). Ayrıca, kadınlar için spor yapmak için ayrılan zaman ve kaynaklara erişmek de zor olabilir. Kadınların spor yapmalarını engelleyen bazı faktörler şunlardır (Koca ve ark 2019);

- Kültürel ve sosyal engeller: Bazı toplumlarda kadınların spor yapması hoş karşılanmaz veya kadınların toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle spor yapmalarına izin verilmez (Diker ve ark 2022).
- Ekonomik engeller: Spor yapmak için gerekli olan ekipmanlar ve üyelik ücretleri gibi maliyetler, kadınların spor yapmalarını engelleyebilir (Gürsel ve ark 2019).
- Fiziksel Engeller: Kadınlar bazen fiziksel engellerle karşılaşabilirler. Örneğin, kadınların spor için uygun giysileri yoktur veya spor yapan kadınların yüzleşebileceği taciz veya şiddet gibi fiziksel tehlikeler vardır (Yüksel 2014; Diker ve ark 2022).
- Zaman Engelleri: Kadınlar genellikle ev işleri, çocuk bakımı ve iş yerindeki sorumlulukları nedeniyle sınırlı zamanları olduğundan, spor yapmaları için zaman ayırmak zor olabilir (Güler 2022).
- Erişim engelleri: Spor salonlarına ve spor sahalarına erişim kadınlar için zor olabilir, özellikle kadınların yaşadığı bölgelerde spor tesisleri yetersiz olabilir (Emir 2022).
- Yetersiz bilgi: Kadınlar, spor yapmanın faydaları konusunda yeterince bilgi sahibi olmayabilirler. Ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzının parçası olarak spor yapmanın önemine ilişkin bilgilendirme eksikliği de kadınların spor yapmalarını engelleyebilir (Öndoğan ve ark 2019).

Bu ve benzeri faktörler, kadınların spor yapmalarını engelleyebilir (Diker ve ark 2022). Bu engellerin üstesinden gelmek için, kadınların spor yapabilecekleri alanların yaratılması, toplumda spor yapmanın öneminin vurgulanması ve kadınların spor ekipmanlarına ve spor salonlarına erişiminin kolaylaştırılması gibi önlemler alınmalıdır (Güler 2022; Emir 2022). Ancak, kadınların spor yapmalarını teşvik etmek için birçok destek mevcuttur. Kadınlar için uygun spor tesisleri, kadın antrenörler, düzenli egzersiz programları, spor ekipmanları ve finansal destek sağlayan programlar gibi birçok seçenek mevcuttur (Emir 2022).

Kadınların spor yapmalarının önündeki engelleri aşmak için, spor faaliyetlerinin kadınlar için daha erişilebilir hale getirilmesi ve toplumda spor yapmanın öneminin vurgulanması gerekmektedir (Koca ve ark 2019; Diker ve ark 2022). Ayrıca, kadınların spora katılımını artırmak için spor ekipmanlarının ve tesislerinin kadınlar için uygun hale getirilmesi ve kadınlar için spor organizasyonlarının düzenlenmesi gibi çeşitli çözümler de mevcuttur (Güler 2022).

Kadınların spor yapmaları, sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda sosyal, zihinsel ve duygusal sağlık açısından da faydalıdır (Abakay ve Kuru 2013). Spor yapmanın kadınların özgüvenlerini artırdığı, stresi azalttığı ve kendilerine daha iyi bakmalarını sağladığı bilinmektedir. Bu nedenle, kadınların spor yapmaları ve spora katılmaları için gerekli ortamların sağlanması, kadınların sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmelerine yardımcı olacaktır (Akyol ve İmamoğlu 2018).

2.1.1. Kadınların Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri

Kadınlar ve erkekler arasında fiziksel ve fizyolojik olarak farklılıklar vardır. Bu farklılıklar, kadınların egzersiz programlarına yaklaşımını, antrenmanları planlama şeklini ve spor performansını etkileyebilir. Kadınların fiziksel ve fizyolojik özellikleri hakkında bilmeniz gereken bazı temel noktalar (Koç ve Yüksel 2003);

- **Vücut Kompozisyonu:** Kadınlar ve erkekler arasında vücut kompozisyonu farklıdır. Kadınlar, daha yüksek vücut yağı yüzdesine sahip olma eğilimindedir, bu nedenle erkeklere göre daha az kas kütesine sahip olabilirler. Bu, kadınların güç ve kuvvet kazanmalarını ve kas yapmalarını daha zor hale getirir (Koç ve Yüksel 2003).

- **Hormonlar:** Kadınların hormon dengesi, antrenman programlarına yanıt verme şekillerini etkileyebilir. Östrojen hormonu, kadınların kaslarının daha az hasar görmesine ve daha hızlı iyileşmesine yardımcı olabilir, ancak aynı zamanda kemiklerin daha fazla mineral depolamasına neden olarak, kadınların kemik sağlığı için daha fazla risk oluşturabilir (Yalçın 2023).
- **Kardiyo Kapasitesi:** Kadınlar, erkeklere göre genellikle daha küçük kalple daha yüksek kalp atış hızlarına sahip olma eğilimindedir. Ancak, kadınların kardiyo kapasiteleri, egzersiz düzeylerine bağlı olarak erkeklerle benzer hale gelebilir (Aslan ve Çınar 2012; Murathan 2017).
- **Kas Gücü ve Kuvveti:** Kadınlar, erkeklerin sahip olduğu kadar kas gücü ve kuvvetine sahip olmayabilirler. Ancak, uygun antrenman programlarıyla kas güçlerini ve kuvvetlerini artırabilirler (Aslan ve Çınar 2012).
- **Esneklik:** Kadınların çoğu erkeklere göre daha esnek olma eğilimindedir. Bu, kadınların çeşitli sporlarda avantaj sağlayabileceği anlamına gelebilir (Aslan ve Çınar 2012).
- **Solunum Sistemi:** Kadınların solunum sistemleri, erkeklerden daha küçük kapasitelerdedir. Bu, kadınların aerobik kapasitelerinin erkeklerden daha düşük olabileceği anlamına gelir (Saltan 2019).
- **Yaralanma Riski:** Kadınlar ve erkekler arasında yaralanma riski farklıdır. Kadınlar özellikle diz yaralanmaları gibi bazı türlerde yüksek risk altındadırlar. Bu yaralanmalar, kadınların vücut yapılarından kaynaklanır ve düşük kalça kas gücü gibi faktörlerden kaynaklanabilir (Türksoylu ve İşlegen 2013).
- **Enerji İhtiyacı:** Kadınların enerji ihtiyaçları, erkeklerden farklıdır. Kadınların vücut ağırlığı, kas kütlesi ve metabolizmaları daha az olduğundan, enerji ihtiyaçları da genellikle daha düşüktür (Arslan ve ark 2016; Koç ve Yüksel 2003).

Kadınların bu fiziksel ve fizyolojik özellikleri, kadınlar için özel olarak tasarlanmış spor programları ve ekipmanları gerektirebilir (Koç ve Yüksel 2003). Ancak, kadınların spor yapması ve aktif bir yaşam tarzı benimsemesi için fiziksel ve fizyolojik farklılıkları anlamak önemlidir. Ayrıca kadınların doğum, menstrüasyon ve menopoz gibi diğer özel sağlık koşulları da spor yaparken dikkate alınması gereken faktörlerdir (Akkuş 2014; Vardar ve ark 2020). Kadınlar için uygun egzersiz programları, antrenman teknikleri ve

spor beslenmesi, kadınların spor performanslarını artırmak ve sağlıklarını korumak için önemlidir (Koç ve Yüksel 2003).

2.1.2. Kadınların Psikolojik Özellikleri

Kadınların psikolojik özellikleri, erkeklerden farklıdır ve kadınların spor yapmalarını etkileyebilir. Kadınların psikolojik özellikleri hakkında bazı temel bilgiler (Kolayış ve ark 2015);

- Empati: Kadınlar, erkeklere göre daha yüksek bir empati seviyesine sahip olabilirler. Bu, kadınların takım çalışması ve iş birliği yapma becerilerinde üstünlük sağlayabilir (Koçak ve Balçikanlı 2021).
- Stres ve Kaygı: Kadınlar genellikle daha yüksek bir stres ve kaygı seviyesine sahip olabilirler. Bu, spor yaparken performanslarını olumsuz etkileyebilir. Ancak, stres ve kaygı yönetimi becerileriyle bu durumun üstesinden gelebilirler. Stres Toleransı, Kadınlar, stresli durumlarda genellikle daha iyi bir performans sergilerler (Akyol ve İmamoğlu 2018).
- Motivasyon: Kadınlar, spor yapmak için farklı motivasyon kaynaklarına sahip olabilirler. Bazı kadınlar sağlık ve formda kalma nedeniyle spor yaparken, diğerleri rekabet etmek ve kazanmak için spor yaparlar (Ön ve ark 2020).
- Duygusal Duyarlılık: Kadınlar genellikle daha duygusal olarak algılanırlar ve duygularını daha açıkça ifade ederler. Bu, kadınların spor yaparken performansları üzerinde duygusal faktörlerin daha büyük bir etkiye sahip olabileceği anlamına gelebilir (Merdinoğlu ve ark 2017).
- İletişim: Kadınlar, iletişim becerilerinde genellikle daha yüksek bir düzeye sahiptirler. Bu, takım sporları veya bir antrenörle çalışırken daha iyi bir işbirliği yapabilecekleri anlamına gelebilir. Kadınların iletişimdeki güçlü yönleri sözel beceriler ve sözel olmayan ipuçlarını yorumlama yeteneği olarak sıralanabilir (Merdinoğlu ve ark 2017; Gezer ve Çakmakçı 2011).
- Beden Algısı: Kadınların beden algısı, spor yapma isteğini etkileyebilir. Medyadaki kadın bedenlerinin idealize edilmesi ve standartların yüksek olması nedeniyle, bazı kadınlar spor yapmaktan kaçınabilirler (Merdinoğlu ve ark 2017).

- **Özgüven:** Kadınların özgüveni, spor yapmalarını etkileyebilir. Bazı kadınlar, spor yapmaya başlamadan önce kendilerine olan güvenlerini arttırmak için cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyarlar (Kolayış ve ark 2015; Kaya 2022).
- **Depresyon:** Kadınlar, erkeklere göre iki kat daha fazla depresyona yatkındır. Hormonal değişiklikler, aile sorumlulukları, iş ve aile hayatı arasındaki denge sorunları gibi faktörler, kadınların depresyon riskini artırabilir (Kolayış ve ark 2015; Saltan 2018).
- **Anksiyete:** Kadınlar, erkeklere göre daha yüksek anksiyete seviyelerine sahip olabilirler. Hormonal değişiklikler, geçmişteki travmalar ve stresli yaşam olayları, kadınların anksiyete bozukluğu geliştirme riskini artırabilir (Kolayış ve ark 2015).
- **Hayat sevgisi:** Kadınlar genellikle sosyal bağlantılarına daha fazla önem verirler ve bu bağlantılar hayatlarında daha fazla anlam ifade eder. Ayrıca, kadınlar duygusal olarak daha yoğun hissederler ve bu nedenle hayatın tadını çıkarmak için küçük şeylerden daha fazla keyif alabilirler. Kadınlar toplumsal cinsiyet rolleri, biyolojik ve psikolojik özellikleri gibi faktörler nedeniyle hayat sevgisi konusunda farklılıklar gösterebilirler (Karabulut ve Altun 2018; Yıldırım ve Özaslan 2022).
- **Ruh sağlığı:** Ruh sağlığı, bireyin duygusal, psikolojik ve sosyal refahını ifade eder. Sağlıklı bir ruh sağlığı, kişinin duygusal, zihinsel ve sosyal açıdan dengeli bir hayat yaşamasına yardımcı olur. Bireyin yaşam kalitesini artırır, iş ve okul performansını artırır, sağlıklı ilişkiler kurmasına ve sürdürmesine yardımcı olur. Sağlıksız bir ruh sağlığı, ise depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, bağımlılık gibi psikolojik sorunlara neden olabilir (Gezer ve Çakmakçı 2011; Tingaz 2022).

Kadınların psikolojik özellikleri, kadınların spor yapmalarına yardımcı olabilecek veya spor yapmalarını engelleyebilecek faktörler olabilir. Spor yapmak, kadınların sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için önemlidir ve kadınların kendilerine olan özgüvenlerini arttırmalarına yardımcı olabilir (Köksal ve ark 2006).

2.2. Step Aerobik

Step aerobik, 1980'lerin ortalarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıktı. Bu egzersiz programı, aerobik hareketlerinin birçok türünün basamakların üzerinde gerçekleştirilmesine dayanmaktadır. Bu hareketlerin birçoğu, aerobik dersleri sırasında

zaten kullanılıyordu, ancak basamakların eklenmesi, egzersizleri daha yoğun ve etkili hale getirdi (Kovaříková 2017).

Step aerobik ilk olarak Gin Miller tarafından yaratıldı. Miller, bir koşu kazası sonrasında rehabilitasyon amacıyla egzersiz yaparken, basamakları kullanarak aerobik hareketleri yapmaya başladı. Bu hareketlerin faydalarını fark eden Miller, 1989 yılında "Step Aerobik" programını yarattı ve bu program sayesinde step aerobik, popüler bir egzersiz türü haline geldi (Zuzda ve Latosiewicz 2010).

Step aerobik, o dönemde oldukça popüler olan fitness trendleri arasına hızla girdi ve kısa sürede birçok spor salonunda uygulanmaya başladı. Bugün hala dünya genelinde birçok spor salonunda ve fitness programında yer alan popüler bir egzersiz türüdür (Kennedy ve Newton 1997).

Step aerobik, birçok farklı seviyede ve müzik tarzında uygulanabilir. İlk başlarda, egzersizler basit ve ritmik adımlarla sınırlıydı, ancak zamanla daha karmaşık hareketler eklenerek egzersizler daha da zorlaştırıldı. Ayrıca, müzik tarzları da çeşitlendi ve günümüzde birçok farklı müzik türü kullanılarak step aerobik egzersizleri yapılıyor (Böcekci 2019).

Step aerobik, yüksek yoğunluklu bir kardiyovasküler egzersiz programıdır. Bir basamak platformu (step) üzerinde çeşitli hareketler yaparak kalp atış hızını artırır, dayanıklılığı artırır ve vücut yağ oranını azaltmaya yardımcı olur (Kim ve ark 2018).

Step aerobik, müzik eşliğinde grup dersleri şeklinde veya evde bireysel olarak yapılabilir. Bir step platformu ve uygun ayakkabılar gereklidir. Hareketler arasında adım atma, yanlara kayma, diz kaldırma, squat ve lunge gibi hareketler yer alabilir (Böcekci 2019).

Step aerobik, aynı zamanda koordinasyonu, dengeyi ve kas kuvvetini de geliştirir. Egzersiz sırasında, kalp hızı artar ve solunum hızı artar, böylece kardiyovasküler sistemin daha iyi çalışmasına yardımcı olur. Bu egzersiz programı, her yaş grubuna ve fitness seviyesine uygun olarak özelleştirilebilir. Ancak, bazı durumlarda uygun olmayabilir, özellikle de kalp sorunları veya kas-iskelet sistemi problemleri gibi sağlık

sorunları varsa, bu nedenle öncelikle bir doktorla görüşmek önemlidir (Liman ve Güzel 2008).

Sonuç olarak, step aerobik yüksek yoğunluklu bir kardiyovasküler egzersiz programıdır ve birçok sağlık yararına sahiptir. Bunlardan biri de yaşam kalitesidir. Düzenli olarak yapıldığında, birçok sağlık yararı sağlar. Yaşam kalitesine etkisi ise, düzenli olarak yapıldığında olumlu olabilir (Çiçek 2014). Step aerobiği, kalp sağlığını artırır, kan dolaşımını düzenler, dayanıklılığı artırır, vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olur ve enerji seviyelerini artırır. Bunlar, yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olan faktörlerdir (Kaya 2022). Ayrıca, step aerobik sırasında salgılanan endorfinler, stresi azaltmaya ve ruh halini iyileştirmeye yardımcı olabilir. Düzenli olarak yapılan step aerobiği, özgüveni artırır, sosyal bağlantıları artırır ve genel mutluluğu artırabilir (Kolayış ve ark 2015).

Bir diğeri ise hayat sevgisidir. Step aerobik yapmak, geliştirdiği tüm olumlu etkileri sonucu hayat sevgisini artırabilir. Düzenli olarak step aerobik yapan insanlar, fiziksel aktivitenin sağladığı bir dizi sağlık yararı ile birlikte, kendilerini daha iyi hissederler ve yaşama daha olumlu bakarlar (Karabulut ve Altun 2018).

Step aerobik, endorfin salınımını artırarak stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Endorfinler, vücudun doğal ağrı kesici hormonlarıdır ve egzersiz sırasında salgılanırlar. Bu hormonlar, mutluluk, keyif ve rahatlama hissi verirler (Oktay 2015; Ölçek 2019). Düzenli step aerobik yapmak, kişinin kendine olan özgüvenini artırabilir (Ön ve ark 2020). Egzersiz yapmak, vücut şeklini ve sağlığını iyileştirmeye yardımcı olur, bu da insanların kendilerine olan inançlarını artırabilir. Ayrıca, step aerobik sınıflarında diğer insanlarla birlikte egzersiz yapmak, sosyal bağlantıları artırabilir ve hayat sevgisini artırabilir (Acree ve ark 2006).

Bununla birlikte, step aerobik, bir egzersiz programı olarak tek başına hayat sevgisini artırmaya yeterli değildir. Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, sağlıklı beslenmek, yeterli uyku almak ve stres yönetimi gibi diğer faktörler de hayat sevgisini artırmaya yardımcı olabilir (Yalçinkaya ve ark., 2022). Sonuç olarak, step aerobik yapmak, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine, kendilerine olan özgüvenlerini

artırmalarına, stresi azaltmalarına ve sosyal bağlantıları artırmalarına yardımcı olarak hayat sevgisini artırabilir (Kolayış ve ark 2015; Akyol ve İmamoğlu 2018).

Bir diğeri ise sporcuların ruh sağlıklarının sürekliliğine faydalarıdır. Step aerobik egzersizleri, sporcu ruh sağlığının sürekliliğine olumlu etkileri olabilir. Düzenli olarak yapıldığında, step aerobik egzersizleri, depresyon, kaygı ve stres gibi ruh sağlığı sorunlarının önlenmesine veya azaltılmasına yardımcı olabilir (Kılınç ve ark 2014).

Step aerobik egzersizleri, endorfinlerin salgılanmasını sağlar. Bu hormonlar, vücudun doğal mutluluk ve rahatlama hissini artıran hormonlarıdır. Bu hormonların salınımı, kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve ruh sağlığının iyileşmesine yardımcı olabilir (Oktay 2015; Ölçek 2019).

Ayrıca, step aerobik egzersizleri, sosyal bağlantıların artmasına yardımcı olabilir. Grup dersleri, egzersiz sırasında diğeri insanlarla etkileşim kurma fırsatı sunar. Bu, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve sosyal bağlantılarının güçlenmesine yardımcı olabilir (Sevil, 2015; Emamvirdi ve ark 2016).

Bununla birlikte, step aerobik egzersizleri tek başına bir tedavi yöntemi olarak yeterli değildir. Ruh sağlığı sorunları olan kişilerin profesyonel yardım alması gerekebilir. Ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, sağlıklı beslenmek, yeterli uyku almak ve stres yönetimi gibi diğeri faktörler de ruh sağlığının sürekliliğine yardımcı olabilir (Emamvirdi ve ark 2016). Sonuç olarak, step aerobik egzersizleri, sporcu ruh sağlığının sürekliliğine olumlu etkileri olabilir. Bu egzersizler, endorfinlerin salınmasını sağlayarak, sosyal bağlantıların artmasına yardımcı olarak, depresyon, kaygı ve stres gibi ruh sağlığı sorunlarının önlenmesine veya azaltılmasına yardımcı olabilir.

2.3. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, bir bireyin veya grubun genel refahını ve memnuniyetini ifade eder. Fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, sosyal ilişkiler, kişisel tatmin ve ekonomik durum dahil olmak üzere yaşamın çeşitli yönlerini kapsar (Top ve ark 2003; Boylu ve Paçacıoğlu 2016; Kao ve ark 2019).

Yaşam kalitesi kavramı öznel ve kişisel değerlerine ve yaşam koşullarına bağlı olarak kişiden kişiye değişebilir. Yaşam kalitesini etkileyebilecek faktörler arasında gıda, barınma ve sağlık hizmetleri gibi temel ihtiyaçlara erişim, sosyal destek, istihdam olanakları, eğitim, çevresel koşullar ve kişisel değerler ve inançlar sayılabilir (Arslan 2010; Sevil 2015).

Yaşam kalitesini iyileştirmek, genellikle bir kişinin refahını etkileyen çeşitli faktörleri hesaba katan kapsamlı bir yaklaşım gerektirir (Kılınç ve ark 2014). Bu sağlık hizmetlerine, eğitime ve istihdam fırsatlarına erişim sağlamayı, destekleyici ve kapsayıcı topluluklar oluşturmayı, sağlıklı davranışları teşvik etmeyi ve sosyal adaleti ve eşitliği teşvik eden politikaları savunmayı içerebilir (Soylu ve Kütük 2021).

2.4. Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği

Sporcu ruh sağlığı sürekliliği, bir sporcu için zihinsel ve duygusal olarak sağlıklı bir yönetimin sürdürülebilmesini ifade eder. Bu durum, sporcunun sonuçları ve başarılı sonuçlar için önemlidir (Keyes ve ark 2008).

Sporcuların zihinsel ve duygusal sağlıklarını korumaları, başarılı performansları için kritik bir faktördür (İlker 2019). Bu nedenle, sporcuların ruh sağlığını sürekli korumak için çeşitli stratejiler kullanmaları gerekmektedir. Bunlar arasında stres yönetimi, uyku düzeni, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapma, sosyal destek ağına sahip olma ve psikolojik danışmanlık hizmetleri gibi amaçlara yer verilebilir (Foster ve Chow 2019).

Sporcularda ruh sağlığı sorunları, yaralanmalar, düşüşler, performans kaygıları, baskı, aşırı antrenman gibi etkenlerden kaynaklanabilir. Bu nedenle, sporcuların ve antrenörlerin, sporcunun ruh sağlığına daha fazla dikkat edilmesi, zorluk tanımları ve gerekli önlemleri alarak müdahale edilmesi gerekmektedir (Keyes ve ark 2008; Foster ve Chow 2019).

Sporcu ruh sağlığı sürekliliği, sadece sporcunun başarısı için değil, aynı zamanda sporun genel olarak sağlıklı bir şekilde devam etmesi için önemlidir (İlker 2019). Sporun, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumaları için yapılandırılması ve bakışları gerekmektedir.

2.5. Hayat Sevgisi

Hayat sevgisi, hayata olan tutkulu ve pozitif bakış açısıdır. Bu tutum, hayatta kalma zorluklarına rağmen umutlu ve mutlu olmayı, güzel anları değerlendirmeyi ve hayatta kalmayı mutlu etmeyi içerir (Abdel-Khalek 2007).

Hayat sevgisi, birçok faktörden etkilenebilir. Bunlar arasında kişisel deneyimler, yaşam koşulları, açıklamalar, sağlık durumu ve kişisel değerler yer alabilir. Bununla birlikte, hayat sevgisi herkes için mümkün olan bir sonuca varır ve herkes başarıya daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilir (Teke ve Karakuş 2022).

Hayat sevgisi, kişinin kendisine, onların ve hayata değer vermesi ile bağlantılıdır. Kendine değer veren bir kişi, kendinden olumlu yorumlama geliştirmek için çaba harcarken, evlenenlere değer veren bir kişi, yaşamına karşı duyarlı olur ve onları desteklemek için çaba harcar. Hayata değer veren bir kişi ise, hayatın getirdiği faydaları takdir eder, hayatın güzelliklerinin farkındalığı olur ve olumsuz olarak bile pozitif bir tutum sergiler (Yıldırım ve Özaslan 2022).

Hayat sevgisi, strese başlama, sağlıklı bir yaşam tarzı benimseme, sosyal bağlantıları kurma ve hayatın keyifli yönlerinden faydalanma gibi birçok faydaya sahiptir. Hayat sevgisini artırmak için, kendinize, onlara ve hayata değer vermeye devam etmek, hayatta kalmaktan keyif alabilecek faaliyetler yapmak, kendine pozitif bir dil kullanarak ve olumlu düşünerek faydalı olabilir.

3. MATERYAL METOT

Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden yarı deneysel modeli ile tasarlanmıştır (Karasar 2017). Çalışma Helsinki Deklerasyonu Kriterlerine uygun olarak yapılmış ve araştırma öncesi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri etik kurulunda 28/02/23 tarihli 02 sayılı oturumunda alınan 02/06 protokol ile E-88012460-050.01.04-245042 karar nolu sayılı izini alınmıştır.

3.1. Evren-Örneklem

Araştırma grubu belirlenirken "Kolaylıkla Bulunabileni Örneklem" yönteminden yararlanıldı. Araştırmanın örneklemi olarak Gümüşhane Üniversitesinde 2022-2023 eğitim öğretim döneminde aktif olarak devam eden, herhangi bir branştan sporcu geçmişli olan kadın üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubunu elde etmek için güç analiz programı G*Power (sürüm 3.1.9.3, Almanya) kullanıldı. Teorik güç analizi “ANOVA: Tekrarlanan ölçümler arasındaki etkileşim” testi (alfa değeri = 0.05 ve test gücü (1-beta değeri) = 0.80, kısmi eta kare (η^2_p) = 0.30 ve ölçümler arasında tekrarlanan korelasyon =) kullanılarak yapıldı. 0.70). Sonuç olarak araştırmaya en az 20 kadın öğrencinin katılması gerektiği bildirilmiştir (Gezer ve Çakmacı, 2011). Olası problemleri ortadan kaldırmak için her grup 25 katılımcıdan oluşturuldu. Katılımcılar, basit rastgele dağıtma yöntemiyle Egzersiz Grubu (EG) ve Kontrol Grubu (KG) olarak 2'ye ayrıldı.

Tablo 3.1. Tanımlayıcı bilgiler

	Egzersiz grubu (n:25)	Kontrol grubu (n:25)	Toplam
Yaş (yıl)	19,51±2,3	20,16±1,45	50
Boy uzunluğu (cm)	162,36±5,43	162,32±6,66	50
Vücut ağırlığı (kg)	59,96±10,52	56±9,36	50

Çalışmamıza egzersiz grubu (EG) için ortalamaları yaş, 19.51 ± 2.3 yıl, boy uzunluğu $162,36 \pm 5.43$ cm ve vücut ağırlığı 59.96 ± 10.52 kg olan kadın öğrenciler, kontrol grubu (KG) ortalamaları ise yaş, $20,16 \pm 1,45$ yıl, boy uzunluğu $162,32 \pm 6,66$ cm ve vücut ağırlıkları ise $56 \pm 9,36$ kg olan kadın öğrenciler katılmıştır.

Tablo 3.2. Tanımlayıcı bilgiler

		Egzersiz grubu (n:25)	Kontrol grubu (n:25)	Toplam
Düzenli beslenme durumu	Evet	10	6	16
	Hayır	15	19	34
Sigara kullanımı	Evet	2	10	12
	Hayır	23	15	38
Alkol kullanımı	Evet	2	0	2
	Hayır	23	25	48
Hastalık	Evet	2	1	3
	Hayır	23	24	47

Çalışmamızda düzenli besleniyor musunuz? Sorusuna cevabı olarak, düzenli ve sağlıklı beslendiğini EG’nda 10 katılımcı, KG’nda ise 6 katılımcı belirtirken, düzensiz ve sağlıksız beslendiğini ise EG’de 15 kadın katılımcı, KG’de ise 19 kadın katılımcı belirtmiştir. Sigara kullanan EG’de 2, KG’de ise 10 kadın öğrenci olduğunu bildirmiştir. Alkol kullanan ise EG’de 2 kadın iken, kontrol grubunda ise katılımcıların alkol kullanmadığı bildirilmiştir. Kronik hastalığı olan EG’de 2, KG’de ise 1 kadın öğrencinin olduğu bildirilmiştir.

3.2. Step Aerobik Egzersiz Programı

Çalışma programında katılımcılar 6 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 60 dakikalık step-aerobik egzersizine katılmıştır. Hazırlanan egzersiz programı step aerobik konusunda uzman üç öğretim üyesinin görüşleri alınarak 4 evre olarak planlanmıştır.

Isınma evresi; 15 dakikalık düşük ritimli (125-128 BPM müzik hızında 8 dk) ve yüksek ritimli (130-135 BPM müzik hızında 7 dk) iki evreden oluşan ısınma evresinde katılımcılar 3’er kol, bacak ve kol-bacak kombine hareketleri, 10 tekrar uyguladılar.

Doğabilecek gerginliğin önlenmesi ve vücudun rahatlaması için hareket sonlarında marş hareketi yaptılar.

Streching evresi; 10 dakikalık dinamik esnemenin yapıldığı Streching (ısınma) evresinde; tüm vücut bölgelerinin esnetilmesi için hem ayakta hem de yer hareketleri yapıldı.

Ana evre (step aerobik); katılımcılar step-aerobik egzersiz hareketlerini 125-130 BPM müzik hızında 30 dakikalık bir süre içerisinde uygulatılacaktır. Step- aerobik egzersizi için belirlenen koreografi 3 dakika sürmektedir. Tüm katılımcıların koreografiyi öğrenmeleri için her seansta 5 dk. boyunca 16-24 ritimlik bölümler halinde aşamalı olarak yaptırılacaktır. 3 dakikalık aktif koreografi, 3 dakika rahatlama ve germe hareketleriyle vücudun toparlanması sağlanıp, öğrenilen koreografiyi 25 dk boyunca tekrar etmeleri sağlanacaktır. Koreografinin tamamı 1 ay sonra tamamlanmış ve aynı prensip 3 dakikalık koreografi, 3 dakikalık rahatlama ve germe hareketleri yapılarak koreografi tamamlanması planlanmıştır. Koreografide Basic Step, Step Mambo, Double Grapevine, Mambo Behind Mambo, Turn Mambo, Step Behind Toe Touch, Step Kick, Turn Behind Mambo, Step Chacha, Knee Lift, Side Cross Side Double Jump, Step Side to Side Jump Leg Cull (Left and Right), Basic Step, Back Turn Mambo, Step Flay Raight, Step Fly Left teknik hareketler sırasıyla yapılarak koreografi oluşturulmuştur.

Soğuma evresi; egzersiz sonrası solunum ve nabız normal hale gelmesi için nefes egzersizleri ile beraber oluşabilecek kas kısılması ve gerginliklerin (sakatlık risklerinin) önlenmesi amacı ile statik açma germe hareketleri 5 dk içerisinde yaptırılacaktır.

3.3. Veri Toplam Araçları

Çalışmaya katılan kadınlardan öncelikle araştırmanın genel amacı, ölçek formlarının nasıl doldurulacağı hakkında bilgi verildi. Genel hayatındaki davranışlarını yansıtarak soruları dürüstçe ve bireysel olarak cevaplamaları istendi. Ayrıca anketten elde edilecek tüm verilerin gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacıyla kullanılacağı bildirildi. Her iki gruptaki katılımcılara ölçek uygulamaları antrenman öncesi 5dk süre ile yüz yüze şekilde uygulandı. Süreç sonunda her iki gruba da 5dk Süre ile son ölçek uygulamaları uygulandı.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Çalışmamızda 8 sorudan oluşan ve yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, spor yapma, gelir düzeyi, yeterli beslenme durumları, alkol veya sigara kullanımı vb. gibi soruları sorulmuştur.

3.3.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ):

Yaşam kalitesini ölçmek amacıyla Kısa Form-36 (Short Form-36), Ware ve ark. (2022) tarafından geliştirilmiştir. SF-36'nın 8 alt başlığından 12 farklı madde alınarak SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği oluşturulmuştur. Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Soylu ve ark. (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçekte bireyin fonksiyonel durumu, iyilik hali ve genel sağlık algısı sorulmaktadır. Fiziksel ve duygusal durumu sorgulayan sorular evet ya da hayır olarak yanıtlanmakta olup, diğer sorular 3 ve 6 arasında değişen Likert tipinde seçenekleri içermektedir. Mental bileşen özet (MBÖ) puanı mental sağlık, duygusal rol, sosyal işlevsellik ve enerji alt kategorilerinden, fiziksel bileşen özet (FBÖ) puanı ise, fiziksel rol, fiziksel işlevsellik, genel sağlık ve beden ağrısı alt kategorilerinden elde edilmektedir. Puanlama 0-100 arasında değişmektedir. Daha yüksek puan daha iyi sağlığın göstergesidir. SF-12 Kısa Sağlık Ölçeğine ait Cronbach's alpha katsayısı fiziksel alt boyutta $\alpha:0.73$, zihinsel alt boyutta ise $\alpha:0.72$ olarak hesaplanmıştır (Soylu ve ark., 2022). Çalışmamızda ise fiziksel alt boyutta $\alpha:0.886$, zihinsel alt boyutta ise $\alpha:0.767$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formu (SRSS-KF)

SRSS-KF, Keyes ve ark.(2008) Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu'nun, Foster ve Chow (2019) tarafından spor ortamına uyarlanmasıyla geliştirilmiş ve Tignaz (2022) Türkçeye çevrilmiştir. SRSS-KF, Sporda Öznel İyi Oluş (1-3), Sporda Sosyal İyi Oluş (4-8) ve Sporda Psikolojik İyi Oluş (9-14) olmak üzere 14 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Spor geçmişi olan kadın katılımcıların ruh sağlığının sürekliliğini ölçmek için kullanılacak ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach's alpha katsayıları, Sporda Öznel İyi Oluş alt boyutu için 0.89, Sporda Sosyal İyi Oluş alt boyutu için 0.88 ve Sporda Psikolojik İyi Oluş alt boyutu için ise .90 olarak hesaplanmıştır. 6'lı Likert tipindeki ölçekten (0=Hiçbir zaman, 5=Her gün), tersten kodlanana madde bulunmamakta ve alınacak toplam puan 0-70 arasında değişmektedir. Bununla birlikte SRSS-KF'nin üç alt

boyutunun yaşam kalitesi, sosyal işlev, duygusal rol işlevi, ruh sağlığı ve zindelik ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Foster ve Chow 2019).

3.3.4. Hayat Sevgisi Ölçeği

(Yıldırım ve Özaslan 2022) tarafından geliştirilen ölçek kişinin hayata karşı genel olumlu tutumunu veya hayattan zevk almasını ölçer. Ölçek hayata karşı olumlu tutum (8 madde), yaşam sevgisinin mutlu sonuçları (4 madde) ve yaşamın anlamlılığı (4 madde) olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Yanıtlar, 5'li Likert tipi bir ölçekte (1=hayır ve 5=çok fazla) 1'den 5'e kadar değişir. Her bir faktör için örnek maddeler hayata karşı olumlu tutum için “Hayat zevkle doludur”, yaşam sevgisinin mutlu sonuçları için “Hayat sevgisi güzelliğini katar” ve “Umduğumu başarmak için uzun bir hayatım olsun isterim” şeklindedir. Yüksek puanlar yaşamın anlamlılığına, yaşamın mutluluğuna ve anlamlılığına ilişkin olumlu tutuma işaret etmektedir. Cronbach's alpha katsayıları, hayata karşı olumlu tutum alt boyutu için .84, yaşam sevgisinin mutlu sonuçları alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım ve Özaslan 2022).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanıldı. Değişkenler normallik, varyansların homojenliği ön şartlarının kontrolü yapıldıktan sonra Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildi. Tablo 3.3 ve 3.4'de görüldüğü üzere katılımcıların egzersiz öncesi (Eö) ve egzersiz sonrası (Es) yaşam kalitesi ölçeği, hayat sevgisi ölçeği ve sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formunda aldıkları puanların normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlendi. Normal dağılım eğrilerine bakıldığında normallikten sapmaların ± 2 aralığında olduğu görülmüştür. Literatürde bu değerlerin Büyüköztürk (2007) ± 1 , George ve Mallery (2010) ± 2 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlanmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, araştırmacı tarafından verilerin normal dağılım gösterdiğini kabul edilmiş ve normal dağılım testleri uygulanmıştır.

Değişkenler ortalama $\pm$ standart sapma ve frekans değerleri kullanılarak ifade edildi. Grupların analizinde Eşlenmiş (Bağımlı) gruplar için *t-test* (Paired. Samples *T-test*), iki

farklı grup için T testi (bağımsız gruplarda), iki değişken arasındaki ilişkinin varlığı ile yönü ve şiddetini belirlemek için Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Tablo 3.3. Ölçeklerin egzersiz öncesi normal dağılım, geçerlilik ve güvenirlik analizleri

(n:50)	Kolmogorov-Smirnov	Madde sayısı	α	p.	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam kalitesi ölçeği (α:.803)	Fiziksel puan	4	,886	,200	-,019	-,916
	Mental puan	8	,767	,200	,000	,234
Hayat Sevgisi Ölçeği (α:.929)	Hayata karşı olumlu tutum	8	,898	,200	,087	,103
	Yaşam sevgisinin olumlu sonucu	4	,916	,089	-,133	-,284
	Yaşamın anlamlılığı	4	,679	,058	,173	-,283
Sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formu (α:.918)	Öznel iyi oluş	3	,702	,192	-,552	,250
	Sosyal iyi oluş	5	,751	,057	-,664	,317
	Psikolojik iyi oluş	6	,854	,006	-1,060	1,168

Tablo 3.4. Ölçeklerin egzersiz sonrası normal dağılım, geçerlilik ve güvenirlik analizleri

(n:50)	Kolmogorov-Smirnov	Madde sayısı	α	p.	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam kalitesi ölçeği (α:.915)	Fiziksel	4	,748	,021	-,349	-,943
	Zihinsel	8	,739	,037	-,205	-1,477
Hayat Sevgisi Ölçeği (α:.704)	Hayata karşı olumlu tutum	8	,836	,001	-,899	-,180
	Yaşam sevgisinin olumlu sonucu	4	,665	,000	-,459	-1,041
	Yaşamın anlamlılığı	4	,511	,000	-,698	-,890
Sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formu (α:.744)	Öznel iyi oluş	3	,761	,003	-,959	1,543
	Sosyal iyi oluş	5	,777	,058	-,766	1,009
	Psikolojik iyi oluş	6	,895	,157	-,436	-,298

Ayrıca ikili grupların karşılaştırılmasında, etki düzeyleri Cohen'in etki büyüklüğü Cohen formülüne $(M2 - M1)/SD$ pooled) göre belirlenmiştir. Bu formüle göre, d değeri

0.2'den küçük ise etki büyüklüğü zayıf, 0.5 arasında ise orta, 0.8'den büyük ise güçlü olarak tanımlanmıştır (Kılıç, 2014). Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısının yorumunu 0.00 ilişki yok, 0.01 - 0.29 düşük düzeyde ilişki, 0.30 - 0.70 orta düzeyde ilişki, 0.71 - 0.99 yüksek düzeyde ilişki 1.00 mükemmel ilişki şeklinde yorumlanmıştır (Köklü ve ark 2016).

Araştırmanın genel güvenirliliği Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Cronbach's Alpha Katsayısı; $0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenirliktedir, $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilir, $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek olarak değerlendirilmiştir (Çelik 2015).

4. BULGULAR

4.1. Yaşam Kalitesi

Tablo 4.1. Grupların egzersiz öncesi ve sonrası yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması

			$\bar{X}$	S.S	Değişim %	e.s.	T	p
Yaşam kalitesi	Egzersiz grubu (n:25)	Fiziksel EÖ	47,40	9,70	%9,26	,059	-2,094	,047*
		puan ES	51,79	4,13				
		Zihinsel EÖ	36,63	11,60	%38,65	1,6	-5,536	,000**
		puan ES	50,79	4,71				
	Kontrol grubu (n:25)	Fiziksel EÖ	35,15	7,49	%0,11	0,006	,026	,979
		puan ES	35,11	6,74				
		Zihinsel EÖ	37,79	7,71	%20,95	-0,98	3,443	,002**
		puan ES	29,87	8,50				

e.s: Effect size, *p<0,05, **p<0,01

Çalışmamıza katılan katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanları öncesi ve sonrası yaşam kalitesinin karşılaştırılmasında egzersiz grubunda fiziksel puan ve zihinsel puan değerlerinde anlamlı düzeyde artışların olduğu görülmüştür (p>0,05).

Antrenman grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin fiziksel puana orta düzeyde (e.s:0,059), zihinsel puana ise güçlü düzeyde (e.s:1,60) etkisi hesaplanmıştır.

Kontrol grubunda ise sadece zihinsel puan düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş (e.s:-0,98) olmuştur. Egzersiz grubunda fiziksel puan % 9,26, zihinsel puan ise %38,65 oranında artarken, Kontrol grubunda ise fiziksel puan %0,11, zihinsel puan ise %20,95 oranında düşüş göstermiştir.

4.2. Sporcu Ruh Sağlığının Sürekliliği

Tablo 4.2. Grupların egzersiz öncesi ve sonrası sporcu ruh sağlığı sürekliliklerinin karşılaştırılması

			$\bar{X}$	S.S	Değişim %	e.s	T	p
Egzersiz grubu	Öznel iyi oluş	EÖ	12,56	3,22	% 29,62	1.44	-7,566	,000**
		ES	16,28	1,70				
	Sosyal iyi oluş	EÖ	21,48	5,26	% 26,82	1.43	-6,114	,000**
		ES	27,24	2,22				
	Psikolojik iyi oluş	EÖ	26,00	6,26	% 21,38	1,19	-4,882	,000**
		ES	31,56	2,10				
Kontrol grubu	Öznel iyi oluş	EÖ	14,52	2,76	% 8,26	-0,45	4,536	,000**
		ES	13,32	2,56				
	Sosyal iyi oluş	EÖ	22,88	4,15	% 4,2	-0,25	2,716	,012*
		ES	21,92	3,63				
	Psikolojik iyi oluş	EÖ	24,80	3,57	% 2,26	-0,17	3,934	,001*
		ES	24,24	3,15				

e.s: Effect size, *p<0,05, **p<0,001,

Çalışmamıza katılan katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanları öncesi ve sonrası sporcu ruh sağlığı sürekliliği alt boyutlarının karşılaştırılmasında egzersiz grubunda tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde artışların olduğu görülmüştür (p>0,05).

Antrenman grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin öznel iyi oluş (e.s:1,44), sosyal iyi oluş (e.s:1,43) ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarına (e.s:1,19) güçlü düzeyde etkisi hesaplanmıştır.

Kontrol grubunda ise tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde düşüşler olduğu hesaplanmıştır (p<0,05). kontrol grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin öznel iyi oluş (e.s:-,45), sosyal iyi oluş alt boyutlarına (e.s:-,25) orta düzeyde ve psikolojik iyi oluş alt boyutuna ise (e.s:,17) düşük veya küçük düzeyde etkisi hesaplanmıştır.

4.3. Hayat sevgisi

Tablo 4.3. Grupların egzersiz öncesi ve sonrası hayat sevgisi düzeylerinin karşılaştırılması

			$\bar{X}$	S.S	Değişim %	e.s	T	p
Egzersiz grubu (n:25)	Hayata karşı	EÖ	23,24	7,76	% 43,03	1,73	-5,442	,000**
	olumlu tutum	ES	33,24	2,59				
	Yaşam sevgisinin	EÖ	11,24	4,65	% 42,7	1,39	-5,023	,000**
	olumlu sonucu	ES	16,04	1,54				
	Yaşamın	EÖ	14,04	3,34	% 18,80	0,98	-3,448	,002*
	anlamlılığı	ES	16,68	1,82				
Kontrol grubu (n:25)	Hayata karşı	EÖ	26,96	3,87	% -16,61	-0,71	2,791	,010*
	olumlu tutum	ES	22,48	8,05				
	Yaşam sevgisinin	EÖ	13,64	2,86	% -33,72	-0,65	4,475	,000**
	olumlu sonucu	ES	9,04	4,14				
	Yaşamın	EÖ	14,00	2,18	% -27,14	-0,95	3,092	,005*
	anlamlılığı	ES	10,20	5,24				

e.s: Effect size, * $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Çalışmamıza katılan katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanları öncesi ve sonrası hayat sevgi alt boyutlarının karşılaştırılmasında egzersiz grubunda tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde artışların olduğu görülmüştür ($p > 0,05$). Antrenman grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin hayata karşı olumlu tutumları (e.s:1,73), yaşam sevgisinin olumlu sonucu (e.s:1,39) ve yaşamın anlamlılığı alt boyutlarına (e.s:,98) güçlü düzeyde etkisi hesaplanmıştır.

Kontrol grubunda ise tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde düşüşler olduğu hesaplanmıştır ($p < 0,05$). Kontrol grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin hayata karşı olumlu tutumları (e.s:-,71), yaşam sevgisinin olumlu sonucu alt boyutlarına (e.s:-,65) orta düzeyde ve yaşamın anlamlılığı alt boyutuna ise (e.s:,95) güçlü düzeyde etkisi hesaplanmıştır.

Tablo 4.4. Yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve Sporcu ruh sağlığı sürekliliği alt boyutları ilişkisi (n=100)

	ZP	HKOT	YSOS	YA	Öİ	Sİ	Pİ
FP.	,394**	,266**	,216*	,358**	,059	,142	,320**
ZP		,520**	,519**	,385**	,336**	,348**	,422**
HKOT			,824**	,658**	,277**	,382**	,330**
YSOS				,778**	,366**	,431**	,383**
YA					,399**	,395**	,397**
Öİ						,712**	,607**
Sİ							,746**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, FP: Fiziksel puan, ZP: Zihinsel puan, HKPT: Hayata karşı olumlu tutum, YSOS: Yaşam sevgisinin olumlu sonucu, YA: Yaşamın anlamlılığı, Öİ: Öznel iyi oluş, Sİ: Sosyal iyi oluş, Pİ: Psikolojik iyi oluş

Çalışmamızda fiziksel puan ile zihinsel puan hayata karşı olumlu tutum, yaşam sevgisinin olumlu sonucu, yaşamın anlamlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel puan ile hayata karşı olumlu tutum, yaşam sevgisinin olumlu sonucu, yaşamın anlamlılığı, öznel iyi oluş, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hayata karşı olumlu tutum alt boyutunda ise hayat sevgisinin diğer alt boyutları ve öznel iyi oluş, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yaşam sevgisinin olumlu sonucu alt boyutunda ise hayat sevgisinin diğer alt boyutları ve yaşamın anlamlılığı, öznel iyi oluş, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşamın anlamlılığı alt boyutunda ise hayat sevgisinin diğer alt boyutları ve öznel iyi oluş, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sporcu ruh sağlığının sürekliliği alt boyutları kendi aralarında pozitif yüksek düzeyde ilişkili oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve Sporcu ruh sağlığı sürekliliği ilişkisi

		EÖ. Yaşam Kalitesi	ES. Yaşam Kalitesi	EÖ. Hayat sevgisi	ES. Hayat Sevgisi	EÖ Ruh sağlığı	ES. Ruh Sağlığı
Yaşam	r. EÖ	1	,402*	,081	,215	-,066	,192
Kalitesi	r. ES		1	-,221	,712**	-,078	,720**
Hayat Sevgisi	r. EÖ			1	-,202	,345*	-,100
	r. ES				1	-,111	,543**
Ruh Sağlığı	r. EÖ					1	,373*
	r. ES						1

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Çalışmaya katılan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin egzersiz öncesi (EÖ) hayat sevgisi ve ruh sağlığının süreklilik düzeylerine etkisi tespit edilmemiştir. Fakat egzersiz sonrası (ES) yaşam kalitesi ile hayat sevgisi ($r: ,712$) ve ruh sağlığının sürekliliği ($r: ,720$) arasında pozitif yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Hayat sevgisi düzeylerinde ise EÖ'de ($r: 0.345$) ve ES'da ($r: 0.543$) ruh sağlığı süreklilikleri arasında pozitif orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4. 6. Yaşam kalitesinin hayat sevgisine yönelik regresyon analizi

Model	B	S.H	B	R ²	F	p	T	Model (p)	Durbin Watson
(Constant)	4,108	2,335					1,759	,085	
Hayat sevgisi	,519	,105	,581	,338	24,459	,000**	4,946	,000	2,279

S.H: Standart hata, ** $p < 0,001$

Yapılan regresyon analizine göre F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesi incelendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F: 24.459, $p < .05$). Bağımsız değişkene (Yaşam kalitesi) ait beta katsayısı, t değeri ve anlamlılık seviyesi incelendiğinde de, yaşam kalitesinin hayat sevgisi düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin varlığı örülmektedir (t: 4,946, $p < .05$). Bu sonuca göre yaşam

kalitesinin hayat sevgisi düzeyindeki değişimin %33,8 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir.

Tablo 4. 7. Yaşam kalitesine göre ruh sağlığı sürekliliğine yönelik regresyon analizi

Model	B	Standart Hata	B	R2	F	p	T	Model (p)	Durbin Watson
(Constant)	,157	2,715					-,058	,954	
Sporcu ruh sağlığı sürekliliği	0.885	0.202	0.534	0.285	19,149	0.000*	4.376	,000	1,890

S.H: Standart hata, **p<0,001

Yapılan regresyon analizine göre F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesi incelendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F: 19.149, p<.05). Bağımsız değişkene (Yaşam kalitesi) ait beta katsayısı, t değeri ve anlamlılık seviyesi incelendiğinde de, yaşam kalitesinin ruh sağlığı sürekliliği düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin varlığı görülmektedir (t:4.376 p<.05). Bu sonuca göre yaşam kalitesinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin %28,-.5 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir.

Tablo 4. 8. Hayat sevgisine göre ruh sağlığının sürekliliğine yönelik regresyon analizi

Model	B	Standart Hata	B	R2	F	p	T	Model (p)	Durbin Watson
(Constant)	-5,007	2,767					-1,810	,077	1,666
Sporcu ruh sağlığı sürekliliği	1,183	206	0.638	0.407	32,984	0.000**	5,743	,000	

S.H: Standart hata, **p<0,001

Yapılan regresyon analizine göre F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesi incelendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F: 32.984, p<.05). Bağımsız değişkene (Hayat sevgisi) ait beta katsayısı, t değeri ve anlamlılık

seviyesi incelendiğinde de, hayat sevgisinin sporcu ruh sağlığı sürekliliği düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin varlığı örölmektedir ($t:5,743$, $p<.05$). Bu sonuca göre hayat sevgisinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin % 40.7 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görölmektedir.



5. TARTIŞMA

Çalışmamızın amacı üniversite öğrencisi kadınlarda step-aerobik egzersizlerinin yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve ruh sağlığının sürekliliğine etkisinin incelenmesidir.

Yaşam kalitesi, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı, sosyal ilişki durumları, yer aldıkları çevreyle diyalogları ve toplumda kendilerini ifade edebilmeleri şeklinde tanımlanabilir.

Çalışmamıza katılan katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanları öncesi ve sonrası yaşam kalitesinin karşılaştırılmasında egzersiz grubunda fiziksel puan ve zihinsel puan değerlerinde anlamlı düzeyde artışların olduğu görülmüştür ($p>0.05$). Antrenman grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin fiziksel puana orta düzeyde (e.s.:0,59), zihinsel puana ise güçlü düzeyde (e.s.:1.60) etkisi olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ise sadece zihinsel puan düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş (e.s.: -0,98) olmuştur. Bu düşüşün sebebi olarak, antrenman öncesi ve sonrası uygulanan ölçek verilerinin sınav öncesi dönemlerde uygulanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sınav kaygısı ve stresin egzersiz grubunda uygulanan egzersiz protokolü ile ve sosyal çevre faktöründen kaynaklı olarak azaldığı fakat kontrol grubunda ise arttığı bununla yaşam kalitesinde düşüşe sebep olduğu düşünülmektedir.

Ön ve ark. (2022) yaptığı çalışmada 8 haftalık step aerobik egzersizinin yaşam kalitesi ön test - son test verileri sonucunda ağrı, sosyal işlevsellik, emosyonel rol güçlüğü değerlerini arttırdığı tespit edilmiştir.

Mori ve ark. (yaşı bireyler üzerinde yaptıkları step aerobik egzersizlerinin katılımcıların yaşam kalitelerini artırdığını bildirmiştir.

Akyol ve İmamoğlu. (2018) yaptıkları çalışmada step aerobik egzersizinin sedanter kadınlarda stres düzeyini, yaşam kalitesini ve menstrasyon görme düzenini etkilediği görülmüştür.

Yalçinkaya ve ark. (2022) yaptıkları çalışmada Sedanter kadınlarda Akdeniz diyeti ile birlikte uygulanan aerobik egzersizin vücut kompozisyonu, bedeni beğenme ve cinsel yaşam kalitesi üzerine iyileşme olduğu görülmüştür.

Kılınç ve ark. (2014) 65 yaş üzeri yaşlı bireylerde, 12 hafta boyunca haftada 3 gün/günde 40 dakikalık seanslar swissball ve elastik bantın yaşam kalitesi testinin alt boyutlarında yer alan genel sağlık, sosyal fonksiyon, mental sağlık ve fiziksel fonksiyon toplam skorunda egzersiz grubunda istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit etmişlerdir.

Nnodim ve ark. (2006), 10 haftalık birleşik denge ve step aerobik egzersiz programının sonrası denge ve yaşam kalitesinde gelişme bulmuştur.

Acre ve ark. (yaşlı kişilerde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini arttırdığını bildirmiştir (55). İnceboz ve ark. (2010), çalışmada 268 klimakterik dönemdeki ortalama yaş aralığı 50.7 ± 6.6 ; dağılım 40-60 olan kadınlara Menopoz Semptomlarını Değerlendirme Ölçeği (MSD) yapılmış ve çalışma sonucunda, klimakterik dönemdeki kadınlarda, menopozal semptomların kuvvetini, eğitim seviyelerinin düşüklüğü, menopoza ilişkin bilgilerin sınırlı olması ve kilolu olunması yaşam kalitesini negatif etkilediğini görmüşlerdir.

Dunsky ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada 8 haftalık step aerobik ve denge topu eğitiminin yaşlı bireylerde dengeyi ve sağlık algısı ile beraber yaşam kalitesini de iyileştirdiğini bildirmiştir.

Özdemir ve Uysal (2018) yaşları 55-71 yıl olan, menopoz sonrası dönemdeki 44 kadını, pilates egzersizi grubu ve ev egzersizi grubu olmak üzere iki gruba ayırmışlardır. Pilates egzersizi grubuna 8 hafta 3 gün pilates egzersizleri uygulatmışlar, ev egzersizi grubuna da 8 haftalık ev egzersiz programı uygulatmışlardır. Her iki gruba yaşam kaliteleri, Menopoz Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (MÖYKÖ) ve depresyon düzeyleri Back Depresyon ölçeği yaptırmışlardır. Çalışmanın sonucunda, menopoz sonrası döneminde ki kadınlara yaptırılan pilates egzersizlerinin yaşam kalitelerinde olumlu etki sağladığı ve psikolojik durumlarını iyileştirdiğini tespit etmişlerdir.

Ölçek (2019) yaptığı çalışmada aerobik egzersizlerin genel amaçlı yaşam kalitesinde artışa neden olduğu ve literatür ile paralellik göstermektedir.

Yapılan literatür taramasında uygulanan çeşitli türlerden sportif aktivitelerin bir çok hastalık sahibi ve engelli kişilerin yaşam kalitelerini artırdığı görülmüştür (Von Mackensen 2007; Groff ve ark. 2009; Côté-Leclerc ve ark. 2017; Diaz ve ark. 2019).

6 haftalık step aerobik egzersizinin egzersiz öncesi ve sonrası farkı sonucuna göre yaşam kalitesinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin %28.5 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Kadınlarda yaşam kalitesi ile ruh sağlığının sürekliliği üzerine yapılmış çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu nedenle eldeki bulgular literatüre yeni bilgiler ekleyecektir.

6 haftalık step aerobik egzersizinin egzersiz öncesi ve sonrası farkı sonucuna göre yaşam kalitesinin hayat sevgisi düzeyindeki değişimin %33.8 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Çalışma sonucumuza göre uygulanan step aerobik egzersizlerinin yaşam kalitesindeki artış ile hayata dair sevginin artacağı görülmüştür. Kadınlarda yaşam kalitesi ile hayat sevgisi üzerine yapılmış çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu nedenle eldeki bulgular literatüre yeni bilgiler ekleyecektir.

Çalışmamıza katılan katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanları öncesi ve sonrası sporcu ruh sağlığı sürekliliği alt boyutlarının karşılaştırılmasında egzersiz grubunda tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde artışların olduğu görülmüştür ($p>0.05$). Antrenman grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin öznel iyi oluş (e.s:1.44), sosyal iyi oluş (e.s:1.43) ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarına (e.s:1.19) güçlü düzeyde etkisi hesaplanmıştır. Kontrol grubunda ise tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde düşüşler olduğu hesaplanmıştır ($p<0.05$). kontrol grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin öznel iyi oluş (e.s:-.45), sosyal iyi oluş alt boyutlarına (e.s:-25) orta düzeyde ve psikolojik iyi oluş alt boyutuna ise (e.s:17) düşük veya küçük düzeyde etkisi hesaplanmıştır. Kadınlarda sporcu ruh sağlığının sürekliliği ölçeği ile step aerobik egzersizleri üzerine yapılmış çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu nedenle eldeki bulgular literatüre yeni bilgiler sağlayacaktır.

Liddle ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda ergenlerin ruh sağlığını geliştirmek ve destek sağlamak için spor organizasyonlarına katılmalarının teşvik edilmesi gerektiğini bildirmiştir.

Ströhle (2019) yaptığı çalışmasında sporun spor psikologları aracılığıyla ruh sağlığının korunması ve ruhsal bozuklukların tedavisinde kullanılması gerektiğini bildirmiştir.

6 haftalık step aerobik egzersizinin egzersiz öncesi ve sonrası farkı sonucuna göre hayat sevgisinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin % 40.7 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Kadınlarda hayat sevgisi ile ruh sağlığının sürekliliği üzerine yapılmış çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu nedenle eldeki bulgular literatüre yeni bilgiler sağlayacaktır.

6 haftalık step aerobik egzersizinin egzersiz öncesi ve sonrası farkı sonucuna göre yaşam kalitesinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin %28,5 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Kadınlarda ruh sağlığının sürekliliği ile yaşam kalitesi üzerine yapılmış çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu nedenle eldeki bulgular literatüre yeni bilgiler sağlayacaktır.

Rekreasyonel amaç için yapılan her türlü sportif aktivitenin yaşam kalitesi, ruh sağlığı, hayat sevgisi, yaşam doyumu vb. bir çok psikolojik faydaları olduğu bilinmektedir (Brawn ve ark. 2015). Rekreasyonel olarak yapılan step aerobik egzersizlerin yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve ruh sağlığının sürekliliğine faydası olduğu çalışmamızda görülmüştür.

Çalışmamıza katılan katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanları öncesi ve sonrası hayat sevgi alt boyutlarının karşılaştırılmasında egzersiz grubunda tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde artışların olduğu görülmüştür ($p>0.05$). Antrenman grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin hayata karşı olumlu tutumları (e.s:1.73), yaşam sevgisinin olumlu sonucu (e.s:1.39) ve yaşamın anlamlılığı alt boyutlarına (e.s:98) güçlü düzeyde etkisi hesaplanmıştır. Kontrol grubunda ise tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde düşüşler olduğu hesaplanmıştır ($p<0.05$). Kontrol grubuna uygulanan step aerobik egzersizlerinin hayata karşı olumlu tutumları (e.s:-71), yaşam sevgisinin olumlu sonucu alt boyutlarına (e.s:-65) orta düzeyde ve yaşamın anlamlılığı alt boyutuna ise (e.s:95) güçlü düzeyde etkisi hesaplanmıştır. Kadınlarda hayat sevgisi ölçeği ile step aerobik egzersizleri üzerine yapılmış çalışmaya pek rastlanmamıştır. Bu nedenle eldeki bulgular literatüre yeni bilgiler sağlayacaktır

6 haftalık step aerobik egzersizinin egzersiz öncesi ve sonrası farkı sonucuna göre hayat sevgisinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin % 40.7 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Kadınlarda hayat sevgisi ile ruh sağlığının sürekliliği üzerine

yapılmış çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu nedenle eldeki bulgular literatüre yeni bilgiler ekleyecektir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamıza katılan kadın katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanlarının egzersiz grubunda fiziksel puan ve zihinsel puan değerlerine etkisi olurken, Kontrol grubunda ise sadece zihinsel puanı (e.s:-,0.98) etkilerken, fiziksel puanı ise etkilemediği görülmüştür. Yaşam kalitesinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin %28.5 hayat sevgisi düzeyindeki değişimin %33.8 gibi önemli bir kısmını açıkladığı tespit edilmiştir.

Çalışmamıza katılan katılımcıların 6 haftalık step aerobik antrenmanlarının sporcu ruh sağlığı sürekliliği alt boyutlarının egzersiz grubunda pozitif olarak etkilerken, kontrol grubunda ise tüm alt boyutlarda negatif şekilde etkilediği hesaplanmıştır.

Çalışmamıza katılan katılımcılarda 6 haftalık step aerobik antrenmanları hayat sevgi alt boyutlarını etkilediği görülmüştür. Egzersiz grubunda tüm alt boyutlarda artışların, Kontrol grubunda ise tüm alt boyutlarda düşüşler olduğu hesaplanmıştır. Hayat sevgisinin sporcu ruh sağlığı sürekliliğindeki değişimin % 40.7 gibi önemli bir kısmını açıkladığı tespit edilmiştir.

Çalışmamıza öneri olarak;

1. Kadın öğrenciler üzerinde uygulanan step aerobik egzersizlerinin yaşam kalitesi, sporcu ruh sağlığının sürekliliği ve hayat sevgisi düzeylerini iyileştirdiği çalışmamızda tespit edilmiştir. Bu sebepten dolayı kadın Üniversite öğrencilerine dönemsel olarak step aerobik seansları uygulanabilir.
2. Yetişkin kadınlar üzerinde step aerobik egzersizlerine verdikleri psikolojik yanıtlar (Yaşam kalitesi, hayat sevgisi, ruh sağlığının sürekliliği vb.) araştırıla bilinir.

KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek AM. (2007). Love of Life as a New Construct in The Well-Being domain. *Social Behavior and Personality* 35, 125–34.
- Abakay, U., ve Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1).
- Acree, Luke S., et al. Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and quality of life outcomes*, 2006, 4.1: 37.
- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın Sağlığı ve Egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Akkuş, M. (2014). *Menstrual dönemlerin bayanların spor performansına etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akyol, P., ve İmamoğlu, O. (2018). Kadınlarda aerobik step egzersizinin stres düzeyi, yaşam kalitesi ve menstrasyon durumu üzerine etkisi. *Electronic Turkish Studies*, 13(27).
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arslan, E., Dicle, A., ve Sema, C. (2016). Sporcu ve sedanter kadınlarda günlük enerji harcaması ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 53-61.
- Aslan, C. S., ve Çınar, Z. (2012). Aktif veya sedanter kadın ve erkek bireylerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(1), 029-036.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara büyükşehir belediyesi örneği)*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bingöl, TY. (2017). *Aerobik egzersizin depresyon tanılı bireylerin yaşam kalitesi, benlik saygısı ve depresyon düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Brawn, P., Combes, H., and Ellis, N.. (2015). Football narratives: Recovery and mental health. *Journal of New Writing in Health and Social Care*, 2(1), 30–46.
- Boylu, A.A., ve Paçacioğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- Böcekci, B. (2019). *Farklı tempolardaki müziğin genç kadınlarda aerobik performansa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Bulgu, N., Arıtan, C. K., ve Aşçı, F. H. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-181.

- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Pegem A Yayıncılık.
- Côté-Leclerc, F., Boileau Duchesne, G., Bolduc, P., Gélinas-Lafrenière, A., Santerre, C., Desrosiers, J., & Levasseur, M. (2017). How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15, 1-8.
- Çiçek, G. (2010). *Sedanter bayanların dokuz haftalık koş-yürü ve aerobik-step egzersizlerinin fiziksel-fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Diaz, R., Miller, E. K., Kraus, E., and Fredericson, M. (2019). Impact of adaptive sports participation on quality of life. *Sports medicine and arthroscopy review*, 27(2), 73-82.
- Diker, S., Göktaş, Z., ve Kilci, A. K. (2022). Spora Katılım ve Kadının Spordaki Yeri. Asad-2021: *Spor-Eğitim-Sağlık*, 123.
- Dinç, Z. F. (Ed.). (2020). *Egzersiz Spor ve Sağlık*. Akademisyen Kitabevi.
- Dunsky, A., Yahalom, T., Arnon, M., and Lidor, R. (2017). The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community-dwelling older adults—a randomized exploratory study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 71, 66-74.
- Ergen, E. (2015). *35-45 yaş kadınlara uygulanan antrenmanın kan profilleri ve fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Emamvirdi, R., Asl, N. H., ve Colakoglu, F. F. (2016). Health-related quality of life with regard to smoking, consumption of alcohol, and sports participation. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(7).
- Emir, E., Küçük Kiliç, S., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2022). Türk Kadınlarının Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımı: Engeller ve Kolaylaştırıcılar. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1).
- Foster, B.J, and Chow, G.M. (2019). Development of the sport mental health continuum-short form (sport MHC-SF). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 593-608.
- George, D., ve Mallery, P. (2010) *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference*. GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc
- Gezer, E., ve Cakmakci, E. (2011). The effect of 8 weeks step-aerobic exercise program on body composition and quality of life of sedantary women. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 11(1), 97-101.
- Groff, D. G., Lundberg, N. R., and Zabriskie, R. B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability and rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- Gómez, R. A. (2009). *Aerobik a step aerobik*. Ottovo nakladatelství.
- Güler, B. (2022). Kadınların Fiziksel Aktiviteleri Önündeki Engeller: SistematiK Derleme Çalışması. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 20-32.

- Gürsel, N., Güzel, P., ve Yıldız, K. (2019). Kadınların Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımında Motivasyon ve Engelleri İle İlgili Durum Tespiti; Manisa İli Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164-174.
- Hürmüz, K., ve Yüksel, O. (2003). Kadınlarda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-12.
- İlker, K. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- İnceboz Ü, Demirci H, Özbaşaran F, Çoban A, Nehir S, 2010. Manisa bölgesinde yaşayan klimakterik dönem kadınlarında yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27, 111-116.
- Kao, Y. H., Celestin, M. D., Yu, Q., Moody-Thomas, S., Jones-Winn, K., and Tseng, T. S. (2019). Racial and Income Disparities in Health Related Quality of Life among Smokers with a Quit Attempt in Louisiana. *Medicina*, 55(2), 48.
- Karabulut, E. O., ve Altun, M. (2018). *Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: kırışehir ili örneği*. Ahi Evran Üniversitesi Kırışehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), 936-948.
- Karasar, N. (2017) *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, teknikler ve ilkeler*. Nobel Yayınevi.
- Kaya, E. Ö. (2022) *Düzenli spor aktivitelerine katılımın kadınlardaki özgüvene etkisi*. Sporda araştırma ve değerlendirmeler. ISBN • 978-625-430-545-0
- Kennedy, M. M., and Newton, M. (1997). Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 37(3), 200-204.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., and Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum– short form (MHC–SF) in setswana- speaking South Africans. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 15(3), 181-192
- Kılıç, E., ve Nur, N. (2023). Üreme Çağındaki Kadınlarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler ve Depresif Belirtilerin Düzeyi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 23-30.
- Kılıç, S. (2014). Etki büyüklüğü. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 44-6.
- Kılınç H, İrez BG, Sayın Ö. (2014). Swissball ve Theraband Egzersizlerinin 65 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Fiziksel Özelliklerine Etkileri. *International Journal of Human Sciences* 11(2), 668-680.
- Kızılelmas, F. (2021). Spor Yapan Kadınların Bireysel ve Toplumsal Yaşam Biçimlerinde Meydana Gelen Değişimler: Düzce Örneği. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 152-170.
- Kıvrak, B. (2019) *Step Aerobik ve Direnç Egzersizlerinin Orta Yaşlı Kadınlarda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Kim, J. Y., Yang, Y., and Sim, Y. J. (2018). Effects of smoking and aerobic exercise on male college students' metabolic syndrome risk factors. *Journal of physical therapy science*, 30(4), 595-600.
- Koca, C., Öztürk, P., Kara, F. M., Altun Ekinci, M., Kavasoglu, İ., ve Canbaz, B. (2019). II. Kadın ve Spor Çalıştayı Raporu Spor Alanında Kadınların Temsili: Sorunlar ve Çözüm Önerileri.
- Koçak, İ., ve Balçikanlı, G. S. (2021). Savunma sporları ve empati: elit sporcularda empati becerilerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 203-218.
- Kovářiková, K. (2017). *Aerobik a fitness. Charles University in Prague*, Karolinum Press.
- Kolayış, H., Sarı, İ., ve Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk B.Ö. (2006). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Köksal, F., Koruç, Z., ve Kocaekşi, S. (2006). Step-aerobik dansına katılımın kadınlarda fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41(2), 045-051.
- Kurşun, Ş., Suna, G., ve Alp, M. (2016). The effects of regular step-aerobic exercises on body fat values of adult sedentary women. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4973-4979.
- Liddle, S. K., Deane, F. P., and Vella, S. A. (2017). Addressing mental health through sport: a review of sporting organizations' websites. *Early intervention in psychiatry*, 11(2), 93-103.
- Liman, N., ve Güzel, N. A. (2008). Aerobik-Step ve pilates egzersizlerinin kuvvet, esneklik, anaerobik güç, denge ve vücut kompozisyonuna etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(4), 3-12.
- Merdinoğlu, A., Gürsoy, R., Hazar, K., ve Dalli, M. (2017). Aerobik Egzersize Bağlı Yetişkin Kadın ve Erkek Bireylerde Beden Algısı ve Benlik Saygısı Değerlerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- Mori, Y., Ayabe, M., Yahiro, T., Tobina, T., Kiyonaga, A., Shindo, M., and Tanaka, H. (2006). The effects of home-based bench step exercise on aerobic capacity, lower extremity power and static balance in older adults. *International Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 570-576.
- Murathan, G. (2017). *Spor merkezlerine devam eden kadınların fiziksel aktivite durumları ile solunum parametrelerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Nnodim, J. O., Strasburg, D., Nabozny, M., Nyquist, L., Galecki, A., Chen, S., and Alexander, N. B. (2006). Dynamic balance and stepping versus tai chi training to improve balance and stepping in at-risk older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 54(12), 1825-1831.

- Okday, G. (2015). *Kadınlarda 8 haftalık zumba ve step-aerobik egzersizlerinin sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarına etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Ölçek, S.R. (2019). *Aerobik egzersizin yaşam kalitesine ve menopoz semptomlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Ön, B. O., Yıldız, M., ve Dünder, Ü. (2020). 8 Haftalık step aerobik egzersizlerin diz eklemi izokinetik kuvvet, denge ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 21(1), 82-91.
- Öndoğan, D., Sarol, H., ve Kara, F. M. (2019). *Düzeni Sağlamak Mümkün Mü? Kadın Perspektifi ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri ve Çözüm Yolları*. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 167.
- Özdemir ÖÇ, Uysal MF, 2018. Postmenopozal dönemde pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi ve depresyon üzerine etkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9, 25-32.
- Özenoğlu, A., Uzdil, Z., ve Yüce, S. (2016). Kadınlarda tek başına planlı egzersizin antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Öztürk, F. (2014). *Sedanter bayanlarda sekiz haftalık step-aerobik ve pilates egzersizinin yapısal biomotorik ve psikolojik özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Parlakıyıldız, S., ve Koçak, F. (2022). Kadınların Fiziksel Aktiviteye Katılımında Serbest Zamanın Anlamı ve Kültür. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 112-123.
- Saltan, A. (2018). Kadınlarda pilates temelli egzersizin postür, yaşam kalitesi, depresyon belirtileri ve ağrı üzerine etkisinin araştırılması. *FÜ Sağ. Bil. Tıp. Derg.* 32(1), 31-36.
- Sen, N., Gürol Arslan, G., Çoban, A., Güngör, N., Kulbakan, S., ve Solar, M. (2008). Study on the effects of situation of cigarette smoking on university students' quality of life. *Turkish Thoracic J*, 9, 68-73.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Soylu, C., ve Kütük, B. (2021). SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*.1, 1-9.
- Ströhle, A. (2019). Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 269(5), 485-498.
- Tamer, E., ve Öztürk, H. (2018). Hemşirelerin iş yaşam kalitesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 37(2), 107-119.
- Teke, M.S. ve Karakuş, S. (2022). Sporun Sosyal Gelişim Sürecine Etkisi. *Sciences (JOSHAS JOURNAL)*, 8(53).

- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Tingaz, E.O. (2022). Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu: Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 43-52.
- Top, M.Ş., Özden, S.Y, ve Sevim, M.E. (2003). Psikiyatride yaşam kalitesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 16(1), 18-23.
- Tortop, Y., Ön, B.O., ve Öğün, E.S. (2010). Bayanlarda 12 hafta uygulanan step-aerobik egzersiz programının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 91-97.
- Türksoylu, A., ve İşlegen, Ç. (2013). Kuvvet Ve Sportif Yaralanmaların Önlenmesindeki Önemi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48(1), 009-016.
- Vardar, O., Özkan, S., ve Sercekus, P. (2020). Postmenopozal kadınlarda uygulanan egzersiz programının uyku kalitesine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 45(3), 1108-1114.
- Von Mackensen, S. (2007). Quality of life and sports activities in patients with haemophilia. *Haemophilia*, 13, 38-43.
- Yalçın, S. (2023). *Kadınlarda Egzersizin Etkileri: Lipit Metabolizması, Eser Elementler, Hormon*. Efe Akademi Yayınları.
- Yalçinkaya, N., Yalçın, S., Samar, E., Beyleroğlu, M., ve Gürkan, A. C. (2022). Akdeniz Diyeti ile Birlikte Uygulanan Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu Bedeni Beğenme ve Cinsel Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 935-952.
- Yenigün, Ö., Çolak, T., Özbek, A., Yenigün, N., Büyükdemirtaş, T., Kurt, Ş., ve Çolak, E. (2007). Farklı Müzik Hızlarında Yapılan Step Aerobik Çalışmalarında Diz Ekleminin İzokinetik Performans Farklılıklarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1, 1303-5134.
- Yıldırım, M., ve Özasan, A. (2022). Love of Life Scale: Psychometric analysis of a Turkish adaptation and exploration of its relationship with well-being and personality. *GMJ*, 33, 158-162.
- Yıldırım, Ö., ve Kaplan, B. (2023). *Sporcu sağlığı. sağlık ve spor alanında güncel yaklaşımlar*, 163.
- Yılmaz, A., ve Ağgön, E. (2023). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.
- Yılmaz, A., ve Mehmet, U. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101-117.
- Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(19), 663-684.
- Zuzda, J. ve Latosiewicz, R. (2010). Step Reebok sistemindeki yoğun rekreasyon düzenlemeleri ve eğitim bileşenleri. *Ekonomi ve Zarządzanie*, 2 (2), 111-126.

EKLER

Ek- 1. Etik Kurul



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	28/02/2023
Protokol No	02/06
Araştırma Başlığı	Kadınlarda Step-Aerobik Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi, Hayat Sevgisi ve Ruh Sağlığının Sürekliliğine Etkisi
Araştırma Türü	Nicel- Tam deneysel araştırma
Araştırmacılar	Oğr. Gör. Savaş OZATMAN (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Mehmet YAZICI (Danışman) Dr. Öğr. Üyesi Coşkun YILMAZ (2. Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Doç. Dr. Mehmet YAZICI
İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

Ek- 2. SF-12 Yaşam Kalitesi Envanteri

Değerli katılımcı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü /Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı kapsamında Step-Aerobik egzersizlerinin yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve ruh sağlığının sürekliliğine etkisi başlıklı bilimsel çalışma için kullanılacaktır. Gönüllü olarak katıldığınız bu çalışmada vereceğiniz cevapların, samimi duygularınızı yansıtır olmasının, araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Anketimize yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür eder, yaşantınızda başarılar dilerim.

Öğr. Gör. Savaş ÖZATMAN

1.Boyunuz:..... 2. Kilonuz:.....

3.Gelir durumunuz? Gelir giderden az () Gelir gidere eşit () Gelir giderden fazla

4.Yeterli ve dengeli besleniyor musunuz? Evet (), Hayır ()

5.Sigara kullanıyor musunuz? Evet (), Hayır ()

6. Alkol kullanıyor musunuz? Evet (), Hayır ()

7. Herhangi bir hastalığınız var mı? Evet (), Hayır () Varsa yazınız

Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12)

1. Genel olarak sağlığını nasıl değerlendirirsiniz?

☐ Mükemmel ☐ Çok iyi ☐ İyi ☐ Fena değil ☐ Kötü

Aşağıdaki maddeler normal olarak gün içerisinde yapıyor olabileceğiniz bazı faaliyetlerdir. Şu sıralarda sağlığınız sizi bu faaliyetler bakımından kısıtlıyor mu? Kısıtlıyorsa ne kadar?

2. Orta zorlukta faaliyetler, örneğin masa kaldırmak, süpürmek, yürüyüş gibi hafif spor yapmak

☐ Evet, oldukça kısıtlıyor ☐ Evet, biraz kısıtlıyor. ☐ Hayır, hiç kısıtlamıyor

3. Birkaç kat merdiven çıkmak

☐ Evet, oldukça kısıtlıyor ☐ Evet, biraz kısıtlıyor. ☐ Hayır, hiç kısıtlamıyor

Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde işinizde veya diğer günlük faaliyetlerinizde bedensel sağlığınız nedeniyle aşağıdaki sorunların herhangi biriyle karşılaştınız mı?

4. Yapmak istediğinizden daha azını yapabilmek (bitmeyen projeler, temizlenmeyen ev gibi...)

☐ Evet ☐ Hayır

5. Yapabildiğiniz iş türünde ya da diğer faaliyetlerde kısıtlanmak

☐ Evet ☐ Hayır

Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde işinizde veya diğer günlük faaliyetlerinizde duygusal problemlerinizi nedeniyle (üzüntülü ya da kaygılı olmak gibi) aşağıdaki sorunların herhangi biriyle karşılaştınız mı?

6. Y yapmak istediğinizden daha azını yapabilmek (bitmeyen projeler, temizlenmeyen ev gibi...)

☐ Evet ☐ Hayır

7. İş ya da diğer uğraşları her zaman gibi dikkatlice yapamamak

☐ Evet ☐ Hayır

8. Son bir ay (4 hafta) içerisinde, ağır normal işinize (ev dışında ve ev işi) ne kadar engel oldu?

☐ Hiç olmadı ☐ Biraz ☐ Orta derecede ☐ Epey ☐ Çok fazla

Aşağıdaki sorular geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizle ve işlerin sizin için nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen, her soru için nasıl hissettiğinize en yakın olan cevabı verin. Geçtiğimiz 4 hafta içindeki sürenin ne kadarı:

9. Sakin ve huzurlu hissettiniz?

☐ Her zaman ☐ Çoğu zaman ☐ Epeyce ☐ Arada sırada ☐ Çok ender ☐ Hiçbir zaman

10. Çok enerjiniz oldu?

☐ Her zaman ☐ Çoğu zaman ☐ Epeyce ☐ Arada sırada ☐ Çok ender ☐ Hiçbir zaman

11. Mutsuz ve kederli oldunuz?

☐ Her zaman ☐ Çoğu zaman ☐ Epeyce ☐ Arada sırada ☐ Çok ender ☐ Hiçbir zaman

12. Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde, bu sürenin ne kadarında bedensel sağlığınız ya da duygusal problemlerinizi, sosyal faaliyetlerinize (arkadaş, akraba ziyareti gibi) engel oldu

☐ Her zaman ☐ Çoğu zaman ☐ Bazen ☐ Çok ender ☐ Hiçbir zaman

Ek- 3. Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği- Kısa Formu

Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği- Kısa Formu		Hiçbir zaman	Bir ya da iki kez	Yaklaşık haftada bir	Yaklaşık haftada iki- üç defa	Neredeyse her gün	Her gün
1	Mutlu hissettim.						
2	Bu spora karşı ilgili olduğumu hissettim.						
3	Memnun hissettim.						
4	Takımına veya içinde bulunduğum spor camiasına katkıda bulunacak bir şeyler yaptığımı hissettim						
5	Takımına veya içinde bulunduğum spor camiasına ait olduğumu hissettim						
6	Takımının veya içinde bulunduğum spor camiasının tüm katılımcılar için iyi bir ortam olduğunu hissettim						
7	Spor ortamımdaki kişilerin esasında iyi olduklarını hissettim.						
8	Yaptığım sporun mantıklı şekilde organize edildiğini hissettim.						
9	Sporcu kişiliğimin birçok yönünü sevdiğimi hissettim.						
10	Yaptığım sporun gündelik sorumluluklarını yerine getirmede başarılı olduğumu hissettim.						
11	Spor ortamımdaki diğer insanlarla samimi ve güvene dayalı bir ilişkim olduğunu hissettim.						
12	Spor deneyimlerimin beni gelişmeye ve daha iyi bir insan olmaya teşvik ettiğini hissettim.						
13	Fikir ve görüşlerimi düşünmede ya da spor ortamımdaki diğer insanlara ifade etmede kendime güvendiğimi hissettim						
14	Yaptığım sporda bir yön ve amacım olduğunu hissettim.						

Ek- 4. Hayat Sevgisi Ölçeği

HAYAT SEVGİSİ ÖLÇEĞİ		Hayır	Biraz	Orta	Çok	Çok Fazla
1	Hayat zevklerle dolu.					
2	Bana hayatı sevdiren çok şey var.					
3	Yaşam sevgisi onun güzelliğine katkıda bulunur.					
4	Hayat sevmeyi hak ediyor.					
5	Yaşam sevgisi beni mutlu ediyor.					
6	Hayat bana güzel ve harika görünüyor.					
7	Hayata güzel tarafından bakıyorum.					
8	Yaşam sevgisi bana umut veriyor.					
9	Umduğumu elde etmek için uzun bir hayatım olsun isterim.					
10	Yaşam sevgisi bana tatmin getiriyor.					
11	Hayat, korumamız gereken bir hazinedir.					
12	Hayat güzel anlamlı.					
13	Hayat, değerini takdir etmemiz gereken bir nimettir.					
14	Bu hayattaki varlığımın büyük bir anlamı olduğunun farkındayım.					
15	Her zaman harika bir hayatı sevme hissine sahibim.					
16	Hayat hakkında iyimser olmayı seviyorum.					

ÖZGEÇMİŞ

Savaş ÖZATMAN, İlk ve Orta öğrenimini İzmir’de tamamlamıştır. Yüksek Öğrenimini Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (Lisans) bölümlerinden 2000 yılında mezun olmuştur. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Yüksek lisans eğitimine devam etmektedir.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0548-2374>

