



Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi

Gülcan Tekin*

M. Tayfun Amman**

Ali Tekin***

Özet.

Bu çalışmanın amacı rekreasyonel amaçlı fiziksel egzersizin, daha önce düzenli olarak fiziksel egzersize hiç katılmamış üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın kontrol grubunda 15 kız 15 erkek toplam 30 öğrenci yer alırken, 15 kız 15 erkek toplam 30 öğrenci araştırmanın egzersiz grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın kontrol grubunda yer alan öğrenciler araştırma boyunca 8 hafta normal yaşantılarını sürdürmeye devam ederlerken, egzersiz grubunda yer alan katılımcılar step ve halk oyunlarından oluşan 8 haftalık egzersiz programına, haftada 3 gün 1 er saat katılmışlardır. Veri toplama aracı olarak, depresyon puanlarını belirlemek için Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve atılganlık puanlarını belirlemek için Rathuss Atılganlık Envanteri (RAE) kullanılmıştır. Her iki envanter kontrol grubuna ilk ve son ölçüm olarak 2 kez uygulanırken, egzersiz grubuna egzersiz programının başladığı ilk hafta, 4. hafta sonunda ve bitirildiği hafta, ilk, orta ve son ölçüm olmak üzere toplam 3 kez uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi yapılmış, ortalama puan, frekans, yüzde dağılımlar, t-test, varyans analizi ve Tukey HSD sonuçları, metin, grafik ve tablolarla sunulmuştur. Araştırma sonuçları serbest zamanlarda fiziksel egzersize katılımın, öğrencilerin depresyon ve atılganlık düzeylerini her iki cinsiyette de olumlu etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Serbest Zaman, Depresyon, Atılganlık, Fiziksel Egzersiz, Üniversite

* Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Muğla, alitekin@mu.edu.tr

**Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, tamman@gmail.com

*** Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muğla, alitekin@mu.edu.tr

The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students

Gülcan Tekin*

M. Tayfun Amman**

Ali Tekin***

Abstract

The aim of this study was to investigate the effects of the recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of the university students who had never participated in regular physical exercise before. There were 15 male and 15 female totally 30 students in control group and 15 male and 15 female students in exercise group of research. The students in control group carried on their usual life during the research while the students in exercise group participated in a 8 week exercise program including folk dances and step for an hour 3 times a week. The data collecting materials were the Beck Depression Inventory (BDI) for depression scores, and the Rathus Assertiveness Inventory (RAI) for the scores of assertiveness. Both Inventories were applied to the control group for 2 times as first and last measurement (at first week before exercise and last week after exercise) and to the exercise group for 3 times as first, mid and last measurement (at first week before exercise, at eighth week after exercise, and last week after exercise). Mean, frequency, percent, standart deviation, t-test, ANOVA, and Tukey HSD Post Hoc tests scores were given in texts, figures, and tables. The results showed that participation in physical exercise in leisure affects the depression and assertiveness levels of students in both sex positively.

Keywords: Recreation, leisure, depression, assertiveness, physical exercise, university

* Physical Education and Sport Teacher, Muğla, alitekin@mu.edu.tr

** School of Physical Education and Sport School, Marmara University, Istanbul, mtamman@gmail.com

*** School of Physical Education and Sport School, Muğla University, Muğla, alitekin@mu.edu.tr

Giriş

Depresyon, yetişkinlerde ve çocuklarda sık görülen duygu durum bozukluğudur. Depresyon duygu, düşünce ve davranışı etkiler. Tedavi edilmediği takdirde aylar, yıllar bazen de ömür boyu sürebilir. Atılganlık bir kişilik özelliğidir. Atılgan davranış, kişisel duyguların, düşüncelerin, isteklerin belirtilmesine yönelik, temelinde dürüstlüğü barındıran kişilerarası bir davranış şeklidir. Atılganlık, kendimizi ifade ederken, karşımızdakine duygudaşlık göstermeyi de içerir. Atılganlık kavramı, kişilerarası iletişimde çok önemli bir becerinin temelidir. Atılganca davranışları edinmemiş kişiler ya pasif bir biçimde ya da diğer kişilere karşı saldırgan bir biçimde davranabilirler.

Bireyler, ortamdaki kaynaklanan sağlıksız koşulların yaratacağı olumsuzlukları en aza indirmek, sağlıklarını korumak veya daha sağlıklı olmak, iş ve okul yaşamının azalttığı mental enerjiyi yeniden kazanmak amacıyla, serbest zamanlarını olumlu etkinliklerle değerlendirmek arayışı içine girmişlerdir. Serbest zamanları en iyi şekilde değerlendirmenin yolu spor, sanat veya kültürle ilgili çeşitli etkinliklerin içinde yer almaktır.

Demokratik bir toplumda serbest zaman bireyin bir ayrıcalığıdır. Serbest zamanın doğru kullanımı ile bireyin davranış, tutum ve isteklerinde istendik değişiklikler meydana getirebilmek olasıdır. Serbest zaman bu anlamda sadece bireyler için değil onların oluşturduğu toplumlar açısından da önemlidir. Kaliteli bir kültürün oluşturulması, iyi vatandaşlar yetiştirilmesi, başarılı bir öğretim süreci, serbest zamanın doğru kullanımı ile yakından ilgilidir.

Bu araştırmanın amacı, serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin psikolojik değişim sağlayabileceği varsayımına dayanarak, rekreasyonel amaçlı fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin atılganlık ve depresyon düzeylerine etkisinin ortaya çıkarılmasıdır.

Yeni bir alan olan rekreasyonla ilgili araştırmalar az olduğundan araştırma sonuçları, rekreasyon uzmanları, eğitimciler, öğrenciler ve araştırmacılara başvuru kaynağı olabilir. Bilgi birikimine katkı sağlayabilir. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersiz ile psikolojik değişim ilişkisini konu edinen fazla bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenlerden dolayı araştırma önemlidir.

Öğrencilerin envanter ve ölçeklerde de yer alan ifadeleri tam olarak anladıkları ve yeterli zaman ayırarak, içten cevaplar verdikleri, araştırmanın örnekleminin araştırma evrenini temsil ettiği ve araştırmada kullanılan envanter ve ölçeklerin, araştırmanın amacına uygun olduğu, öğrencilerin araştırmaya tamamıyla gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır. Egzersiz

Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

grubunda yer alan öğrencilerin depresyon puanlarında azalma ve atılganlık puanlarında artış olacağı; egzersiz ve kontrol gruplarının depresyon ve atılganlık puanlarında egzersiz sonrasında anlamlı fark meydana geleceği, araştırmanın hipotezlerini oluşturmuştur.

Genel Bilgiler

Serbest zaman var olmanın, yapmak zorunda olduklarımızın, biyolojik gereksinimlerimizin, gelir elde etmek için mücadelelerimizin ötesinde olan bir zamandır. Kendi yargı ve seçimimize göre kullanabileceğimiz, sağduyu ve fayda içeren bir zamandır. Olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi seçebilme özgürlüğünün olduğu, işten arta kalan zaman olarak ifade edilebilir (Russell, 1996).

Rekreasyon, spor, fiziksel egzersiz, sanat ve oyun formlarını kullanarak kişiliğin yaratıcı bir şekilde ifade edilmesini anlamına gelen bir kavramdır. Hareketten daha çok duyguları konu edinen rekreasyon, serbest zamanda bireysel doyum beklentisi ile yer alınan aktivitelerdir. Bireysel bir karşılıktır, psikolojik bir reaksiyondur, bir tutumdur, bir yaklaşımdır, bir yaşam biçimidir (OMTR, 1985).

Sosyal bir varlık olan insanın içinde yaşadığı toplumla kurduğu ilişki ve iletişim türü, onun kendisini algılayışını ve çevresiyle uyumlu bir bütünlük oluşturmasını doğrudan etkileyecektir. Bir iletişim biçimi olarak kabul edilen atılganlık; “başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedeleden kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inanışlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesi” olarak tanımlanmaktadır (Çulha, 1987; Voltan, 1981). Bu ilişki biçimi olumsuz iki uç olan “saldırganlık” ve çekingenlik’e karşılık, olumlu bir davranış tarzı olarak kabul edilir.

Depresyon, yetişkinlerde ve çocuklarda sık görülen duygu durum bozukluğudur. Depresyon en yaygın mental hastalıktır (Martinsen, 1994). Psikologlar, yürüyen veya koşan insanların depresyon yönünden hem psikolojik hem de fizyolojik faydalar elde ettiğini görmüşlerdir. Bu tip egzersizler depresyon ve anksiyeteyi azaltır, kendini iyi hissettirir, günlük stresin tolere edilebilmesini sağlar ve depresyondaki hastanın kendisi hakkında iyi düşünmesini sağlar. Fiziksel egzersiz yaparken depresyon hislerinin korunması zordur. Dahası egzersiz “mutluluk” hormonlarının (endorfinlerin) salgısını arttırmaktadır (Ünal, 1992).

Modern toplumda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için etkin yollardan en önemlisidir. "Fiziksel aktivite ve rekreasyona katılım psikolojik sağlık, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, toplumsal gelişim ile ilgili faydalar sağlayabilir (CPRA, 1995). Scholl, McAvoy ve Smith (1999), serbest zaman aktivitelerine toplu veya bireysel katılımın

Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

atılganlık, dışadönüklük gibi kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğu, depresyon ve kaygı gibi duygudurum bozukluklarının düzeyini azaltarak olumlu kazanımlar sağladığı sonucuna varmışlardır. Benzer sonuçlar Shaw (2000), Zabriskie (2000) tarafından da elde edilmiştir. Serbest zaman etkinliklerine düzenli katılım stresi meydana getiren unsurları ortadan kaldıracak gibi aynı zamanda stres içindeki bireyin bu olumsuzluktan kurtulması içinde bir yoldur. Rekreasyon hem önlem hem de tedavi şekli olarak kullanılabilir (Schroeder, 1963). Her rekreasyonel aktivite günlük baskılardan ve olumsuz etkilerinden terapötik bir kaçıştır. En azından uzun bir yürüyüş büyük bir problemin çözümü olabilir veya rahatsız edici düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir (Tomporowski, 1984). Serbest zaman aktivitesine katılımın psiko-sosyal gelişime katkı sağladığını, her yaş grubunun spor, açık alan rekreasyonu ve diğer serbest zaman aktivitelerine sık ve düzenli bir şekilde devam etmesinin mutluluk düzeylerini arttıracak ileri sürülmektedir. (Kleiber,1980; Patterson ve Carpenter, 1994). Düzenli orta düzeyde egzersiz, depresyon ve anksiyeteyi azaltır, benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır. Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım yolu ile artırılabilir (Long, 1983; Tekin, 1997). Aerobik egzersiz ruh halini düzeltir, kontrol ve egemenlik duygusu sağlar, depresyonu azaltır, benlik kavramı, atılganlık ve özsaygıyı artırır (Hayden ve Allen, 1984).

Yöntem

Araştırmanın evrenini Muğla Üniversitesi Merkez Kampüsü'nde öğrenimlerini sürdüren öğrenciler oluşturmuştur. Bu evren içerisinde örneklemi oluşturacak öğrenciler belirlenmeden önce, kendilerine bizzat araştırmacı tarafından araştırma ile ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmanın en önemli ölçütü olan “daha önce düzenli olarak fiziksel egzersize katılmama” koşulu öğrencilere belirtilmiş, evren içinden daha önce düzenli olarak fiziksel egzersize hiç katılmamış gönüllü 30 kız 30 erkek araştırmanın örneklemi oluşturmuştur.

Araştırma örnekleminde 15 kız 15 erkek toplam 30 öğrenci kontrol grubu olarak belirlenirken diğer 15 kız 15 erkek toplam 30 öğrenci araştırmanın egzersiz grubunu oluşturmuştur.

Araştırmanın kontrol grubu araştırma boyunca 8 hafta normal yaşantılarını sürdürmüşlerdir. Egzersiz grubunda yer alan katılımcılar 8 hafta boyunca, haftada 3 gün 1 er

Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

saat süren step ve halk oyunları çalışmalarına katılmışlardır. Egzersizin başladığı ilk hafta, 4 hafta sonunda ve bitirildiği hafta egzersiz grubuna, depresyon puanlarını belirlemek için Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilen ve Türkiye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988) tarafından yapılan Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulaması kolay bir ölçektir. Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır. Formda 21 belirtme kategorisinin her birinde dört seçenek vardır. Uygulama günü de dâhil olmak üzere, geçirilen son bir hafta içinde, kişinin kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seçerek işaretlemesi istenir. Her madde 0 ila 3 arasında puan alır. Bu puanları toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin şiddetinin ya da düzeyinin yüksekliğini gösterir.

Aynı haftalarda, atılganlık puanlarını belirlemek için Rathuss Atılganlık Envanteri (RAE) toplam 3 kez uygulanmıştır. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) 30 maddeden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz ifadeler bulunmaktadır. Bunların puanlanması da farklıdır. Olumlu ifadelerin toplamı ile olumsuz ifadelerin toplamı, toplanır. Çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılganlığa uzanan uç puan ise 180 dir. Envanterin Türkiye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Voltan (1981) tarafından yapılmıştır. Envanterler kontrol grubunda ise ilk ve son ölçüm olarak 2 kez uygulanmıştır. Analizler bilgisayarda istatistik programında yapılmış, ortalama puan, frekans, yüzde dağılımlar, t-test, varyans analizi ve Tukey HSD sonuçları, metin ve tablolarda sunulmuştur.

Bulgular

Tablo 1- Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre Dağılımı

CİNSİYET	KONTROL GRUBU	EGZERSİZ GRUBU	FREKA NS	%
Kız	15	15	30	50
Erkek	15	15	30	50
Toplam	30	30	60	100

Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo.2 Kız ve Erkek Öğrencilerin Depresyon ve Atılganlık Puanları T-test Sonuçları

	Gruplar	N	X	SS	p
DEPRESYON	Kontrol Erkek İlk Ölçüm	15	31.6000	12.5402	AD
	Kontrol Erkek Son Ölçüm	15	30.6667	9.7809	
	Kontrol Kız İlk Ölçüm	15	30.4000	10.6690	AD
	Kontrol Kız Son Ölçüm	15	30.9333	10.5794	
	Kontrol Erkek Son Ölçüm	15	30.6667	9.7809	< 0.001
	Egzersiz Erkek Son Ölçüm	15	17.5333	3.2264	
	Kontrol Kız Son Ölçüm	15	30.9333	10.5794	< 0.001
	Egzersiz Kız Son Ölçüm	15	16.6667	3.3736	
ATILGANLIK	Kontrol Erkek İlk Ölçüm	15	78.0000	22.1166	AD
	Kontrol Erkek Son Ölçüm	15	79.6667	18.7832	
	Kontrol Kız İlk Ölçüm	15	82.4000	24.5001	AD
	Kontrol Kız Son Ölçüm	15	81.3333	17.4956	
	Kontrol Erkek Son Ölçüm	15	79.6667	18.7832	< 0.001
	Egzersiz Erkek Son Ölçüm	15	114.1333	28.9454	
	Kontrol Kız Son Ölçüm	15	81.3333	17.4956	< 0.001
	Egzersiz Kız Son Ölçüm	15	111.9333	23.3222	

AD: Anlamlı Değil

Tablo.3 Egzersiz Grubunda Yer Alan Kız ve Erkek Öğrencilerin Varyans Analizi Sonuçları

		N	X	SS	P
DEPRESYON	Egzersiz Erkek İlk ölçüm	15	29.5333	11.2050	<0,001
	Egzersiz Erkek İkinci ölçüm	15	17.4667	2.9488	
	Egzersiz Erkek Son Ölçüm	15	17.5333	3.2264	
ATILGANLIK	Egzersiz Erkek İlk ölçüm	15	83.3333	24.1178	<0,01
	Egzersiz Erkek İkinci ölçüm	15	101.2667	21.0084	
	Egzersiz Erkek Son Ölçüm	15	114.1333	28.9454	
DEPRESYON	Egzersiz Kız İlk Ölçüm	15	31.9333	9.8305	<0,001
	Egzersiz Kız İkinci Ölçüm	15	17.1333	4.6425	
	Egzersiz Kız Son Ölçüm	15	16.6667	3.3736	
ATILGANLIK	Egzersiz Kız İlk ölçüm	15	81.8000	26.6222	<0,01
	Egzersiz Kız İkinci Ölçüm	15	111.4667	17.1375	
	Egzersiz Kız Son Ölçüm	15	111.9333	23.3222	

Tablo 5. Egzersiz Grubunda Yer Alan Kız ve Erkek Öğrencilerin Tukey HSD Sonuçları

Ölçüm	TUKEY HSD					
	Erkek			Kız		
	1-2	1-3	2-3	1-2	1-3	2-3
Depresyon	***	***		***	***	
Atılganlık		**		**	**	

** p<0.01 *** p<0.001

Tartışma ve Sonuç

Kontrol grubunun BDE ve RAE'den elde ettikleri ilk ve son ölçüm puanlarına uygulanan t-test sonuçları, herhangi bir farkı ortaya koymamıştır.

Kontrol ve egzersiz grubunda ilk ölçüm sonucunda herhangi bir farkın olmaması, ancak egzersiz grubunun 2 ay süren egzersiz programı sonrasında kontrol grubuna göre anlamlı olarak ortaya koydukları fark, egzersize katılımın depresyon ve atılganlık üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunun bir kanıtıdır.

Egzersiz ve beslenmenin hastalıkların önlenmesi ve sağlığın desteklenmesi açısından önemini araştırdığı çalışmalarında Akande ve ark. (2000), sporun yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramı ve atılganlığı geliştirdiğini, dolayısıyla okul, iş ve spor başarısını arttırdığını belirtmişlerdir. Etzel ve Mears, (2004) uygulamalı beden eğitimi ve terapötik rekreasyonun, eğlendiren anlamlı etkinlikler olduğunu, psikolojik ve sosyal bazı olumsuzluklarla başa çıkma aracı olarak kullanılabilineceğini, atılganlığın bu etkinliklerde hedeflerden biri olduğu ve başlı başına bir eğitim olarak ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Newman (2003), beysbol sporun da 1880-1930 yılları arasına damgasını vuran sporcuların ortak özelliklerinden söz ederken atılganlık üzerinde vurgu yapmakta ve sporun atılganlık gelişiminde önemli olduğunu belirtmektedir. Diğer taraftan Riykman ve arkadaşları (1997) atılganlık, baskınlık ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleriyle ileri düzeyde spor becerileri arasında ilişki kurmuştur.

Blumenthal ve arkadaşları (1985) tesadüfi örnekleme tekniğiyle seçtikleri 16 kız ve 16 erkeği 10 haftalık egzersiz programına alırken benzer özelliklerde 16 gönüllüyü kontrol grubu olarak belirlemişlerdir. Sonuçlar egzersiz grubunun kontrol grubuna göre daha az gerilim, kaygı ve depresyondan söz ettiği yönündedir. Araştırmacılar aynı zamanda, egzersiz grubunun aşağı yukarı tüm ölçümlerde arzu edilen yönde değişimlere daha çok yatkınken, kontrol grubundakilerin aynı kaldıkları veya daha da kötü puanlar aldıklarını ve egzersiz etkisinin uzun süreli olduğunu belirlemişlerdir. Fiziksel rekreasyon esnasında motorik becerilerin artması bireylerin kendilerini daha yeterli görmelerini sağlayabilir. Bunun sonucunda bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri artabilir.

Araştırmamızda egzersiz grubunun ilk ölçüm depresyon puanları arasında genelde ve cinsiyetlere göre herhangi bir fark bulunmamıştır. Egzersiz grubunun ilk ölçümden aldığı depresyon puanlarının, orta ve son ölçümlerden aldığı depresyon puanlarıyla karşılaştırılması sonucunda, 1. ölçüm ile diğer ölçümler arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. Farkın hangi

Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

ölçümden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD istatistiksel analizi, farkın 2. ölçümden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Farkın egzersize başlanmasından 4 hafta sonra alınan orta ölçümden kaynaklanması, egzersizin depresyon üzerinde akut etkilerinden söz edebilmemize olanak sağlamaktadır.

Egzersiz grubundan alınan tüm ölçüm sonuçları dikkate alındığında, depresyon puanlarında ilk ölçümle orta ölçüm arasında ortaya çıkan anlamlı fark, ilk ve son ölçüm arasında da vardır. Ancak orta ve son ölçüm arasında fark yoktur. Bu durum depresyon puanlarında orta ölçümle belirlenen olumlu değişimin egzersizin sürdürülmesiyle son ölçüme kadar devam ettiğini ortaya koymaktadır. Bu durum egzersiz sürdürüldükçe depresyonun kontrol altına alınabileceğinin göstergesidir. Bu akut etki, daha önce fiziksel egzersize hiç katılmamış, okul ve okul dışı zamanlarında fiziksel olarak aktif olmayan üniversite öğrencilerinin, katıldıkları egzersize verdikleri olumlu ve ani tepki ile açıklanabilir.

Öğrencilerin atılganlık puanlarında meydana gelen olumlu değişim cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir. Egzersiz sonucunda her iki cinsiyette de anlamlı farklar oluşmuştur. Ancak kızlarda bu fark akut bir şekilde ortaya çıkarken, erkeklerde kronik bir şekilde ortaya çıkmıştır.

Egzersiz sonrasında depresyon puanlarında meydana gelen akut ve kronik etki ile atılganlık puanlarında meydana gelen değişim, öğrencilerin içinde yer aldıkları farklı bir aktivite sonrasında mental ve fiziksel enerjilerini dengeleyebildiklerini, ani ve olumlu bir değişim içine girdiklerini akla getirmektedir. Öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel egzersize katılmaları, aktif olmalarını sağlar. Fiziksel olarak aktif olmanın öğrencilerin, stresle başa çıkma yeteneği, zindelik ve sağlık, moral gibi özelliklerini geliştireceğinden söz edilmektedir. Bu gelişim rekreasyonla ilgili olarak ileri sürülen “alternatif teorisi” ile açıklanabilir. Alternatif teorisi bireylerin, iş ve okul saatleri dışında bu ortamlarda yer alan aktivitelerden tamamen farklı arayışların içine girerek rahatladıklarını ve bazı psikolojik faydalar elde ettiklerini ileri sürer.

Blumenthal ve ark. (1982), Ross ve Hayes (1988), egzersize katılım sonucunda katılımcıların % 50'ye yakınının psikolojik sağlık gelişiminden söz ettiklerini belirtmişlerdir. Psikolojik gelişim gösteren katılımcıların çoğu kızdır. Fiziksel egzersiz ve rekreasyonel aktivitelere katılanlar kendi yeteneklerini geliştirebilirler, bu gelişim stres ve depresyonu azaltır (Doan, 1987). Craft ve Landers (1998), depresyonun azaltılması amacıyla yapılacak bireysel ve grup müdahaleleri açısından faydalı olduğuna karar verirken, benzer sonuçlar

Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Leith (1994) ve Morgan (1997) tarafından da elde edilmiştir. Ayrıca günümüzün en yaygın hastalıklarından biri olarak gösterilen depresyonun, özellikle düşük ve orta şiddet düzeyinin tedavisinde, egzersizin hem doğrudan hem de tamamlayıcı olarak kullanılabileceğini salık veren, egzersizin depresyonu kontrol altına alma veya önleme açısından önemli bir müdahale yöntemi olduğunu, egzersizin depresyon tedavisinde, medikasyon kadar etkili olduğunu bildirilmektedir (Biddle ve Mutrie, 2001; King ve ark., 2000; Lawlor, 2001; McAuley ve ark., 2003; Dunn, 2005). Knapen ve arkadaşları (2005), hareket terapisinin benlik kavramı üzerinde etkili olduğunu, fiziksel benlik kavramı ve özsaygı gelişiminin depresyon ve kaygı düzeyini olumlu etkileyerek azalttığını ortaya koymuşlardır.

Öneriler

Gelecek dönemde yapılacak araştırmalarda, egzersiz programı öncesinde, esnasında, sonrasında ve egzersiz programının bitirilmesinden belli bir süre sonra da psikolojik ve sosyal işlevlerin ölçülmesi, maksimal faydayı elde edebilmek için gerekli egzersiz tipini, süresini ve sıklığını daha anlaşılır bir hale getirebilmek amacı ile çeşitliliğin artması, bu amaçla haftada 1 ile 7 tekrar arasında egzersiz aktivitesi içeren deneysel şartların oluşturulabilmesi, daha spesifik bulgulara ulaşabilmek için 5-10 dakikalık egzersiz aktivitelerinin 60-90 dakikalık aktivitelerle, 6 haftalık kısa süreli programların, 18 aylık uzun süreli programlarla karşılaştırılması önerilebilir. Daha sonraki dönemlerde bu konu üzerine çalışacak araştırmacıların, farklı egzersiz tiplerini ve farklı kontrol gruplarını ele alması önerilebilir. Örneğin, müzik, el sanatları, okuma, yoga, bahçecilik ve benzeri hobi grupları kontrol grubu olarak oluşturulabilir ve aerobik veya anaerobik egzersiz grupları ile eşdeğer zaman içerisinde karşılaştırılabilir.

Üniversitelerin yerleşke rekreasyonu kapsamında bizzat kendilerinin programlayıp ve rutin hale getireceği sportif rekreasyon programları, öğrenciler açısından psikolojik ve sosyal bir çevreyi oluşturacağından, grup dinamiği değişkenlerini olumlu etkileyerek öğrencilerin okul performanslarını arttırabilir. Bu amaçla öğrenciler üzerinde yapılacak benzer bir araştırma, serbest zaman etkinliklerine katılım ve okul başarısı arasındaki ilişkiyi konu edinebilir.

Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Kaynaklar

- 1- Akande, A., Van Wyk, C., Osagie, J.E. (2000). Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enhancement of health. *Journal article by Education*, Vol. 120.
- 2- Biddle, S.J., Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity. Determinants, Well-Being and Interventions*. London, Routledge.
- 3- Blumental, J.A., Rose, S., Chang, J.L. (1985). Anorexia nervosa and exercise: Implications from recent findings. *Sports Med*:2:37-247.
- 4- Blumenthal, J.A., Williams, S., Needels, T.L., Wallace, A.G. (1982). Psychological changes accompany aerobic exercise in healthy middle-aged adults. *Psychosomatic Medicine*. 44, 529-535.
- 5- CPRS (Canadian Parks/Recreation Association). (1995) Impact and benefits of physical activity and recreation on Canadian youth-at-risk: A discussion paper. Gloucester, ON.
- 6- Craft, LL., Landers, D.M. (1998). The effect of exercise on clinical depression depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal Sport Exercise Psychology*; 20:339-357.
- 7- Çulha, M. (1987). Atılganlık Eğitimi Programı. *Psikoloji Dergisi*, 6(21), 124-127.
- 8- Doan, R.E., Scherman, A. (1987). The therapeutic effect of physical fitness on measures of personality: A literature review. *Journal of Counseling and Development*, 66, 28-36.
- 9- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G., Chambliss, H.O. (2005). Exercise treatment for depression. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 1-8.
- 10- Etzel-Wise, D., Mears, B. (2004). Adapted physical education and therapeutic recreation in schools. *Journal Article by Intervention in School & Clinic*, Vol. 39.
- 11- Hayden, R.M., Allen, G.J. (1984). Relationship between aerobic exercise, anxiety, and depression: Convergent validation by knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 24, 69-74.
- 12- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13.
- 13- King, A.C., Pruitt, L.A., Phillips W., Oka, R., Rodenburg, A., Haskell, W.L. (2000). Comparative effects of two physical activity programs on measured and perceived physical functioning and other health-related quality of life outcomes in older adults. *Journal f Gerontology*, 55A, M74-M83.
- 14- Kleiber, D.A. (1980). Free time activity and psycho-social adjustment in college students: a preliminary analysis. *Journal-of-leisure-research*-12(3), 205-212 Refs: 16.
- 15- Knapen, J., Van de Vliet, P., Van Coppenolle, H., and et. al. (2005). Comparison of changes in physical self-concept, global self-esteem, depression and anxiety following two different psychomotor therapy programs in nonpsychotic psychiatric inpatients. *Psychother Psychosom* 74:353-361.
- 16- Lawlor, DA, Hopker, SW. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*; 322:763-767.
- 17- Leith, LM. (1994). *Foundations of Exercise and Mental Health*. Morgantown, Fitness Information Technology.
- 18- Long, B.C. (1983). Aerobic conditioning and stress reduction: participation or conditioning?. *Human Movement Science* 2, 171-186.
- 19- Martinsen, EW. (1994) Physical activity and depression: clinical experience. *Acta Psychiatr Scand* 377(suppl): 23-27.

Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

- 20- McAuley, E., Jerome G.J., Marquez D.X., Elavsky, S., and Blissmer B. (2003). Exercise self-efficacy in older adults: Social, affective, and behavioral influences. *The Society of Behavioral Medicine*, 25(1), 1-7.
- 21- Morgan, WP. (1997). Conclusion: State of the field and future research; in Morgan WP (ed): *Physical Activity and Mental Health*. Washington, Taylor& Francis, pp 227-232.
- 22- Newman, R. (2003). *It Pays to Be Personal: Baseball and Product Endorsements*. Nine, Vol. 12,
- 23- OMTR (Ontario Ministry of Tourism and Recreation). (1985). *The Social Impacts of Recreation*. Research Report.
- 24- Patterson, I., Carpenter G. (1994). Participation in leisure activities after the death of a spouse. *Leisure-sciences*-(London) 16(2), 105-117 Refs:50, Apr/June.
- 25- Riykman, M. R., Butler, J.C., Thornton, B., Lindner Marc, A. (1997). *Assessment of Physique Subtype Stereotypes*. Genetic, Social, and General Psychology Monographs, Vol. 123.
- 26- Ross, C.E., Hayes, D. (1988). Exercise and psychological well-being in the community. *Am. J. Epidemiol.* 127:762-771.
- 27- Russell, R.V. (1996). *Pastimes: The context of contemporary leisure*. Dubuque, IA: Brown& Benchmark Publishers.
- 28- Scholl, K., McAvoy, L., Smith, J. (1999). *Inclusive outdoor recreation experiences of families that include a child with a disability*. Abstracts from the 1999 Symposium on Leisure Research, 9. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.
- 29- Schroeder, A.W. (1963). *Relationships between the muscular fitness and school adjustment of ninth grade male students* : Univ. of Oregon, Eugene, Ore.
- 30- Shaw, S. (2000) *Ideals versus reality: Contradictory aspects of family leisure*. Abstracts from the 2000 Symposium on Leisure Research, 56. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.
- 31- Tekin, A. (1997) *Trabzon'daki Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenimlerine Devam Eden Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Özsaygı Düzeylerinin Araştırılması*. K.T.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- 32- Tomporowski, P.D., Ellis, N.R. (1984). *Effects of exercise on the physical fitness, intelligence, and adaptive behavior of institutionalized mentally retarded adults*. *Applied-research-in-mental-retardation*-(Elmsford, N.Y.) 5(3), 329-337.
- 33- Ünal, Ş.Ş. (1992) *Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerinde Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- 34- Voltan, N. (1981) *Grupla Atılganlık Eğitimi ve Doğurguları*. Grupla Psikoterapi Sempozyumu, 6, 5.
- 35- Zabriskie, R., McCormick, B. (2000) *An examination of family leisure contributions to family life satisfaction*. Abstracts from the 2000 Symposium on Leisure Research, 71. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.