

**T.C.**  
**MUĞLA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI**

**HALK OYUNLARINA DÜZENLİ KATILIMIN**  
**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON VE UYUM**  
**DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Hazırlayan**  
**Sıdıka KOCATÜRK**

**Danışman**  
**Yrd.Doç.Dr.Ali TEKİN**

**OCAK 2005**  
**MUĞLA**

**T.C**  
**MUĞLA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI**

**HALK OYUNLARINA DÜZENLİ KATILIMIN**  
**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON VE UYUM**  
**DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Hazırlayan**  
**Sıdıka KOCATÜRK**

**Danışman**  
**Yrd.Doç. Dr. Ali TEKİN**

**OCAK 2005**  
**MUĞLA**

**T.C.  
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİMDALI**

**HALK OYUNLARINA DÜZENLİ KATILIMIN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON VE UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN  
ARAŞTIRILMASI**

**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİMDALI  
Sosyal Bilimler Enstitüsünde “Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:**

**Tezin Sözlü Savunma Tarihi:**

**Tez Danışmanı:.....**

**Jüri Üyesi:.....**

**Jüri Üyesi:.....**

**Enstitü Müdürü:.....**

**AY YIL**

**MUĞLA**

**T.C.  
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİMDALI**

**HALK OYUNLARINA DÜZENLİ KATILIMIN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON VE UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN  
ARAŞTIRILMASI**

**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİMDALI  
Sosyal Bilimler Enstitüsünde “Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:**

**Tezin Sözlü Savunma Tarihi:**

**Tez Danışmanı:.....**

**Jüri Üyesi:.....**

**Jüri Üyesi:.....**

**Enstitü Müdürü:.....**

**AY YIL**

**MUĞLA**

## TUTANAK

Muğla Üniversitesi ..... Enstitüsü'nün .../.../... tarih ve .....sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin .....maddesine göre, .....Yüksek Lisans Öğrencisi .....'ın “.....”adlı tezini incelemiş ve aday .../.../..... tarihinde saat ....”da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra ...dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin .....olduğuna .....ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Üye

Üye

Üye

Üye

## YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “.....”adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yaralandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu’ bunlara atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../

ADI SOYADI

İMZASI

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR**

**Soyadı:**KOCATÜRK

**Adı** :Sıdıka

**Kayıt No:**

**TEZİN ADI**

**Türkçe** : Halk Oyunlarına Düzenli Katılımın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Uyum Düzeylerine Etkisinin Araştırılması

**Y. Dil** : The Effects of Regular Participation in Folk Dances Activity on the Adjustment and Depression Levels of University Students.

**TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans**

**Doktora**

**Sanatta Yeterlilik**

**0**

**0**

**0**

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite** : Muğla Üniversitesi

**Fakülte/Yüksekokul** :Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Enstitü** : Sosyal Bilimler Enstitüsü

**Diğer Kuruluşlar** :

**Tarih** :Ocak 2005

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayınlayan** :

**Basım Yeri** :

**Basım Tarihi** :

**ISBN** :

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

**Soyadı, Adı** :Ali TEKİN

**Ünvanı** :Yrd.Doç.Dr

**TEZİN YAZILDIĞI DİL :**

**TEZİN SAYFA SAYISI:**

**TEZİN KONUSU (KONULARI) :**

- 1.
- 2.
- 3.

**TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER :**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.**

**İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks abstrakt ve thesaurus'ları kullanınız.**

- 1.
- 2.
- 3.

**Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.**

- |   |   |
|---|---|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum                            | 0 |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | 0 |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir      | 0 |

**Yazarın İmzası :**

**Tarih : ...../...../.....**



## 1.GİRİŞ

Halk oyunlarını seyrederken yurdumuzun değişik yörelerinde yaşıyan insanların örf, adet ve geleneklerini, karakterlerini, duygu ve düşüncelerini, inanışlarını ifade ettiğini, tabiat ve diğer canlılarla yaptıkları mücadeleyi anlatan özellikler taşıdığını görürüz. Her sanat dalında olduğu gibi oyunlarımızda insanı anlatır. Bu nedenle oyunlarımızın altında, kaynağı çok eskiye dayanan bugün unutulmaya yüz tutmuş derin bir mananın gizlendiği hissedilir.

Halk oyunları kültürel ve sosyal bütünleştircilik görevi görürken gelişmiş ülkeler kalkınmada kültürün önemini fark edip, bu konuda çalışmalarını geliştirip derleyerek, sağlıklı kültür politikaları üreterek gelişmelerini hızlandırmışlardır.

Zihin, sağlığın en önemli unsurudur. Zihnin vücudu kontrol etmesi, evrensel olarak kabul edilmiş bir gerçektir. Pozitif düşünen ve güçlü zihne sahip olan kişilerin en iyiye ulaşma engelinin nasıl üstesinden geldiğine dair pek çok olay vardır. Açıkçası, zihnin uçsuz bucaksız gücünün tam olarak nerede bittiği henüz bilinmiyor.

Halk oyunu çalışmaları; amacı ve insan unsuru itibarıyla karmaşık bir oluşumu içerir. Halk kültürü kaynağından gelen halk oyunları eğitim çalışmalarında ayrılmaz bir bütünü olmalıdır. Halk oyunu doğal ve içgüdüsel olarak insanımıza öğrenim ve gelişim süresince verilmelidir. Halk oyunları eğitimde, bireyin organik, sinir-kas, zihinsel ve duygusal gelişiminde yerini alır. Halk oyunları eğitimi sayesinde kişi kendini tanır-tanıtır. Yeteneklerini geliştirir. Sınırlı ve güçlü yönlerini anlar. Vücudunu ve sağlığını korur. Organizmasını en iyi biçimde kullanmayı öğrenir. Gerekli bilgi, beceri, alışkanlık, kişisel ve toplumsal davranışlar kazanır. Boş zamanlarını değerlendirir.

Halk oyunları çalışmaları kişide ruhsal ve düşünsel davranış olarak cesaret ve kendine güveni yaratır. Artan öğrenme ve başarı arzusunun sınırları, motorsal ve ruhsal yetenekleri içindedir. Halk oyuncularının genellikle kendine güvenleri tamdır. Bencillikten kurtulma ve işbirliği bilincinin kuvvetlenmesi sonucu, sorumluluk duygusunun gelişmesi sağlanır (9).

Tez beş bölüm olarak planlanmıştır. Giriş, genel bilgiler, yöntemsel model, bulgular tartışma ve sonuç.

### **1.1.Araştırmanın Problemi**

Halk oyunlarına düzenli katılımın üniversite öğrencilerinin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin araştırılması.

### **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, halk oyunlarına katılımın üniversite öğrencilerinin, araştırmacı tarafından belirlenen, uyum ve depresyon parametrelerinde hangi değişimleri meydana getireceğinin ortaya konmasıdır.

Diğer taraftan aynı grup içerisinde yer alarak, aynı aktiviteyi 6 hafta boyunca sürdüren öğrencilerin cinsiyetler göz önünde bulundurularak karşılaştırılması araştırmamızın bir diğer amacını oluşturacaktır.

### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Bir toplumu oluşturan, o toplumu yükselten ve geliştiren o toplumun bireyleridir. Toplumun refah ve mutluluğunun, kendisini oluşturan bireylerin sağlıklı, mutlu ve uyumlu olmalarına bağlı olduğu unutulmamalıdır.

Bu doğrultuda üniversitede eğitim ve öğretim gören öğrencilerin, halk oyunlarına düzenli katılımları sonucunda, öğrencilerin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin olumlu ve olumsuz sonuçlarının bilimsel olarak ortaya konması önemlidir.

### **1.4.Çalışmanın Varsayımları**

1- Halk oyunlarına düzenli olarak katılan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinde her iki cinsiyeti içine alacak şekilde değişimler meydana gelir.

2- Halk oyunlarına düzenli olarak katılan üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinde her iki cinsiyeti içine alacak şekilde değişimler meydana gelir.

### **1.5.Çalışmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yapılan genellemeler aşağıda belirtilen sınırlılıklar dahilinde geçerlidir.

Bu çalışma Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde Halk Oyunları çalışmalarına katılan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Bu nedenle araştırma bu öğrencilerle sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1.Araştırmada Kullanılan Tanımlar

#### 2.1.1.Depresyon

Depresyon, yetişkinlerde ve çocuklarda sık görülen duygu durum bozukluğudur. İnsanlar zaman zaman kendilerini üzüntülü ve mutsuz hissederler. İşinden ayrılmak, sevdiğini kaybetmek veya başarılı olamamak üzüntüye yol açan yaşam olaylarıdır. Kısaca üzüntü normal yaşamın bir parçasıdır. Ancak bu üzüntülü durumun uzaması ve nedensiz ortaya çıkması ruh sağlığı sorunudur ve depresyon olarak tanımlanır. Depresyon duygu düşünce ve davranışı etkiler. Tedavi edilmediği takdirde aylar yıllar bazen de ömür boyu sürebilir (96).

#### 2.1.1.1.Depresyon Ortaya Çıkış Nedenleri:

- Bazısında neden olmaksızın aniden ortaya çıkar,
- Bazısında stresli bir yaşam olayından sonra başlar,
- Bazen tek atak olarak yaşam boyu sürebilir,
- Bazen tekrarlayan ataklar halindedir,
- Bazen semptomların şiddetli olması ile hastalar iş yapamaz hale gelebilir,
- Bazıları ise iş yapabilir ama sürekli mutsuzluk hissederler.

#### 2.1.2.2.Ergenlerde Depresyon Belirtileri:

- Karşı çıkma, olumsuzluk
- Anlaşılmadığı, onaylanmadığı duyguları
- Tedirginlik
- Mızımlık
- Asık suratlı ve aksi, ters davranış ve tutum
- Aile çevresine uyum güçlüğü
- Aile sorunlarında işbirliğinden kaçma
- Aileden uzaklaşma
- Odaya çekilme, kapanma
- Toplumsal etkinliklerden kaçınma
- Okula uyum güçlüğü
- Okulda başarının düşmesi

- Giyime dikkatsizlik
- Sevgi ilişkilerinde reddedilme
- Reddedilmeye karşı özel duyarlılık
- Uyuşturucu madde bağımlılığı

### **Depresyonda Kendinize Yardım**

- Her olumsuz düşünce için bir olumlu düşünce geliştirin.
  - Negatif değil pozitif bakış açısı olan insanlarla ilişki kurun. Bu insanlar sizin moralinizi yükseltirler.
  - Dikkatinizi kendinizden uzaklaştırmak için başkasına yardım edin.
  - Her gün fizik egzersiz yapın, sadece yürüyüş olsa bile.
  - Farklı bir şey yapın. Yeni bir yere gidin, yeni bir restaurant deneyin.
  - Yeni bir projeye başlayın. Zor olmasına gerek yok ama mutlaka eğlenceli olmalı.
- Eğleneceğiniz ve kendinizi ifade etmenize izin verecek bir şeyler yapın (örneğin; yazı yazma, resim yapma)
- Gevşemenize yardım edecek bir şeyler yapın. Müzik dinleyin, kitap okuyun, ilik bir duş alın, gevşeme egzersizleri yapın.
  - Alkol ve maddeden uzak durun. Alkol ve madde depresyonu daha da kötüleştirir.
  - Kendinize erişilmesi güç amaçlar koymayın ve büyük sorumluluk almayın.
  - Büyük işleri parçalara bölün, öncelik sırasına göre ve yapabileceğiniz kadarını yapın.
  - Kendinizden beklentileriniz çok büyük olmasın.
  - Başka insanlarla birlikte olmaya çalışın, yalnız olmaktan daha iyidir.
  - Kendinizi daha iyi hissedeceğiniz aktivitelere katilin.
  - Hayatınızla ilgili önemli kararlar (is değiştirme, evlenme, boşanma v.b.) almayı depresyonunuz geçinceye kadar erteleyin.

Olumsuz düşünceleriniz depresyonun bir parçasıdır, tedavi ile birlikte kaybolacaktır.

**Kimler Risk Altında?**Hiç kimsenin depresyona karşı bağışıklığı yoktur. Depresyon her yasta, her sosyal sınıfta, her ülkede ve her kültürel çevrede görülebiliyor.

**Cinsiyet:** Kadınlarda erkeklere oranla yaklaşık iki kat fazla depresyon görülüyor. Bunun için çeşitli açıklamalar öneriliyor. Ancak, en yüksek olasılık kadınların hayatındaki fizikososyal faktörleri. Yani kadınların aynı anda hem anne, hem es ve ev kadını, hem de is kadını rollerini üstlenmek zorunda kalmalarından ötürü daha fazla strese mazur kalmaları.

**Yaş:** Depresyon olasılığının yaşla birlikte arttığı düşünülüyor. İkinci Dünya Savaşı öncesinde ilk depresyona giriş ortalama 40'li yaşların sonlarındaydı. Ancak yeni çalışmalar, günümüzde artık başlangıç yasınınin 20'lerin sonlarında olduğunu gösteriyor.

**Sosyo - ekonomik düzey:** Gelir ve eğitim düzeyi yükseldikçe, depresyon oranları düşüyor. Daha ağır depresyon tipleri, genelde daha düşük sosyo-ekonomik gruplarda gözleniyor.

**Diğer hastalıklar:** Akut hastalıklarla ve uzun süre bakım gerektiren hastane ortamında yatmaları gereken hastaların yüzde 10 – 15'i depresyon geçirebiliyor. Bunlara ek olarak yüzde 20 - 30 arasında bir grupta depresif semptomların gösterdiği saptanmış. Alkol, kokain vb. gibi madde bağımlılığının da depresyon riskini arttırdığı kanıtlanmış.

**Aile hikayesi:** Depresyon hastalığı geçiren veya geçirmiş olan ailelerde, depresyon görülme olasılığı ortalama 2–3 kat daha fazla oluyor.

**Medeni durum:** Esinden ayrılmış ya da boşanmış kişilerde depresyon riski evlilere oranla 2 – 4 kati daha fazladır. Ayrılmış ya da boşanmış erkeklerin riski kadınlardan daha yüksektir.

Depresyon, sanıldığından çok daha sık karşılaşılan bir hastalık her dört kadından biri ve her sekiz erkekten biri hayatında en az bir kez depresyon geçiriyor. Her yıl 13-19 yaş arasındaki gençlerin ortalama yüzde 3- 5'i depresyonla karşı karşıya kalıyor. Major Depresif Bozukluğun (MDB) çocuklukta sıklığının % 0.4 ile % 2.5, gençlikte ise % 0.4 ile % 8.3 arasında değiştiği tahmin edilmektedir. Fakat çocukların bilişsel, dil, bellek ve kendini anlamalarındaki gelişimsel kısıtlılıkları düşünüldüğünde, Major Depresif Bozukluğun teşhis edilmesinde yanılgılar olabilir. MDB'nin gençlikteki yaşam boyu görülme sıklığı (%15 ile % 20), yetişkinlerdeki yaşam boyu görülme sıklığına benzerdir. Bu benzerlik yetişkinlikte görülen depresyonun temellerinin gençlikte bulunduğu işaret etmektedir. Distimik bozukluğun görülme sıklığı çocuklarda % 0.6 ile % 1.7 ve gençlerde % 1.6 ile % 8.0' dir. MDB çocukluk döneminde kızlarda ve erkeklerde aynı oranlarda görülürken, gençlik döneminde bu oran kızlarda erkeklere göre iki kat daha fazladır, bu da yetişkinlik dönemindeki oranlarla paralellik göstermektedir (5).

Depresyonda olan çocuk ve gençlerin % 40 ile % 70'i bir başka bozukluk daha göstermektedir, bunların % 20 ile % 50'sinin iki veya daha fazla bozukluk gösterdikleri tahmin edilmektedir. En sık görülen komorbid bozukluklar, distimik bozukluk, kaygı bozuklukları, davranış bozuklukları ve madde kullanımımıdır. Çocuk ve ergenlerde kaygı bozuklukları depresif bozukluklardan önce gelirken, yetişkinlerde, depresyon, kaygı bozukluklarından önce gelmektedir. MDB genellikle, alkol ve madde kullanımından yaklaşık 4.5 yıl önce gelir ve depresyonda olan gençlerde bağımlılıkların önlenmesinde önemli bir işaret oluşturur. Genellikle komorbidite depresyonun tekrarlama riskini, depresyonun süresini, intihar riskini, fonksiyon göstermeyi, tedaviye tepkiyi ve psikiyatrik servislerin kullanımını etkilemektedir (96).

### **2.1.2.Uyum;**

Eğitim terimleri sözlüğünde uyum kavramı bireysel uyum başlığı altında ele alınmış olup, bir kimsenin kendi gereksinme ve yeteneklerine uygun biçimde bedensel ruhsal ve toplumsal yönden içinde bulunduğu çevrenin isteklerini karşılaması eylemi olarak tanımlanmıştır (70).

Uyum kavramını tanımlamak oldukça güçtür. Bunun en önemli nedeni bunun oldukça farklı şekillerde kullanılması ve algılanmasıdır.

Bu nedenle bireyin önce birey olarak kendine uyum sağlaması, bir başka deyişle kendini kabul etmesi daha sonrada gruba uyum sağlaması söz konusudur.

Uyum sağlama süreci, duygusal gerginliği de beraberinde getirir. Çünkü yeni durumlara uyum zihinsel ve hareketle ilgili davranışlarda değişikliği gerektirir.

Araştırmacılar uyum konusunu tanımlarken temel olarak dört farklı yaklaşımdan hareket etmektedir. Bunlar:

- Günlük hayattaki problemlerle baş edebilme yeteneği,
- Psikolojik problemlerin olması ve kişisel özgürlüğe sahip çıkmak,
- Yaşam amaçlarına sahip olmak ve bu amaçları gerçekleştirmek için çalışmak,
- Kendini olduğu gibi kabullenebilmektir.

Bu faktörler dikkate alındığında, uyum'u "bir bütünün parçaları arasındaki uygunluk ve ahenk" veya "çevreye veya çevredeki değişikliklere uygun davranış şekilleri bulma ve uydurma sürecidir" şeklinde tanımlamak mümkündür (92).

Bu sebeptendir ki demokratik toplumlarda bireyin gurup bilinci ve işbirliğine dayalı olumlu duygular geliştirmesi gerekir. Beden eğitimi etkinliklerinin demokratik bir

ortamda, bireyin planlama, programlama ve uygulamalara etkin katılımları ile yapılması bireylerde kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı, yardımlaşma, işbirliğine dayalı yaşam gerçekleştirebilme becerilerini geliştirir. Ayrıca bireylere etkin olma, sorumluluk yükleme ve sonuçlara katlanma olanakları sağlar. Tavrı beğeni değerlerini davranış yoluyla ifade olanağı bulurlar (1). Aşağıda bu araştırmayla doğrudan ilgili olmayan ancak uyum düzeyi ve öğrenim başarısı ile ilgili çalışmalar ve sonuçlar verilmiştir.

ODTÜ öğrencilerinin uyum düzeylerini etkileyen bireysel, sosyal ve ailesel bazı etmenler 305 kız, 430 erkek, toplam 735 öğrenci üzerinde incelenmiş ve şu sonuçlar elde edilmiştir; öğrencilerin bireysel özellikleri ile değil değişkenlerden aylık gelirini, sosyal etkinlik için yeterli görenlerin genel uyum düzeylerinin görmeyenlerden; fizik görünümünden memnun olanların, olmayanlardan; dini inancı kuvvetli olanların olmayanlardan, genel uyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan fakülte, sınıf, öğrenim başarısı ve orta öğretim türü değişkenlerinin genel uyum düzeyi üzerinde etkisinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, bu araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal ilişkilerine ait özelliklerden ders dışı aktivitelerine katılanların katılmayanlardan; anneyle, babayla, karşı cinsle ve kardeşleriyle olan ilişkilerinden memnun olanların, olmayanlardan genel uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (3). Bu kavramı uyumluluk ve uyumsuzluk olarak iki alt başlık altında anlatmak gerekirse:

#### **2.1.2.1. Uyumluluk;**

Yanıdaki kişiye ve gruba bağlı olan kişilerdir. İçerisinde bulunduğu grubun veya arkadaşının başarısından mutluluk duyan, onun gelişimi için çaba içerinde olan bir eğilim gösterir. Genellikle sevecen, alçak gönüllüdürler. Çevresindekilerin hareketlerine, şakalarına düşüncelerine uyum gösterirler. Pasif olarak topluma uymaya çalışırlar.

#### **2.1.2.2. Uyumsuzluk;**

Kuşkucu, alıngan, kuruntulu kişilerdir. Başkalarının tutum ve davranışlarından kendilerine kötülük geleceği kuşkusuyla aşırı dikkatli, tetikte ve savunucudurlar. Çabuk alınırlar ve başkalarının söz, bakış ve hareketlerini kendilerine karşı olumsuz yorumlamaya eğilim gösterirler. Genellikle çok kıskanç, kinli ve aşırı gururludurlar. Bunlara bağlı olarak tartışmaya ve kavgaya eğilimlidirler. Başkalarına, soğuk ve yukarıdan bakan, çabuk eleştiren, eleştiri ve şaka kaldıramayan özellikleri bellidir(13).

Bu boyutta halk oyunları oynayanların uyumluluk boyutundaki sıfatları kendilerine daha çok yakıştırdıkları, daha uyumlu kişiler olarak algıladıkları, halk oyunları oynamayanları daha uyumsuz gördükleri söylenebilir (9).

### **2.1.3.Uyum ve Davranış Bozuklukları**

Uyum ve davranış bozuklukları özellikle çocuk yaşlarda oluşabilen, ergenlik döneminde etkileri devam edebilen kişilik gelişimini etkileyebilen olumsuz bir süreçtir.

Çocuklar her yeni gelişim dönemine geçtiklerinde yeni beceriler kazanırlar. Çocuğun edindiği her yeni beceri beraberinde çözülmesi gereken bir sorunu da getirir. Gelişim dönemlerinde karşılaşılan sorunlar olağan ve geçicidir, ancak çocuk bu dönemlerde çevresindeki yetişkinlerin yanlış tutumlarına maruz kalırsa veya sorunlarını çözerken engellemelerle karşılaşarsa, dönemsel (olağan) diye nitelenen bu sorunların çözümü yeni gelişim dönemlerine ve çocuğun ileriki yaşlarına ertelenir. Bu durumlarda ortaya çıkan sorunlar uyum ve davranış bozuklukları olarak adlandırılır. Örneğin, çocuk, sosyal-duygusal gelişimi gereği yaşlarıyla oyun oynaması gereken bir yaşta, sürekli yalnız kaldıysa, ileride içine kapanık bir çocuk ve yetişkin olabilir veya çocuk gelişimsel olarak kendi kendine üstünü giyinme ve yemek yeme davranışlarını yapabilecek becerilere sahipken, aile tarafından sürekli bu becerilerini sergilemesi engellendiyse, bu alandaki gelişimini fark etmesi ileriki yaşlara kalacağı için yeni gelişim dönemlerinde ortaya çıkacak sorunlarla baş etmesi güçleşecektir. Baskıcı, aşırı disiplinli, aşırı koruyucu ve alaycı, aşağılayıcı aile tutumları da uyum ve davranış bozukluklarına yol açar.

Uyum ve davranış bozuklukları yalnızca ailenin yanlış tutumlarına bağlı olarak gelişmez, çevresel faktörlere bağlı olarak da gelişebilir. Yangın, deprem, tüp patlaması gibi travmatik olaylar; evdeki kavga ve huzursuzluklar, aile içi şiddet gibi aile içi sorunlar; ölüm veya boşanma nedeniyle anne-babadan uzak kalma gibi kayıp ve ayrılıklar da uyum ve davranış bozukluklarına yol açan çevresel faktörlere örnek olarak verilebilir.

Bazen de, davranış bozukluğu başka bir faktöre bağlı olarak ortaya çıkar, ancak hatalı anne-baba tutumları nedeniyle ; tırmanarak artabilir, yeni uyum ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir,öz-güven eksikliği, içe kapanıklık, aşırı kaygılı olma gibi sorunların ortaya çıkmasına katkıda bulunarak kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilir (97).



## 2.2.Halk Oyunları-Dans

Halkımızın yaşantısını, dünyasını, doğa ve birbirleriyle alan ilişkilerini, duygularını, sevilerini, özlemlerini anlatan ve yansıtan, ulusumuzun zengin kültür değerlerinin içinde en canlı örneğini ifade eden **Halk Oyunlarımızdır** (89).

İlkel insanlar, daha çok doğa olaylarının karşısında güçsüz kaldıklarında, sığındıkları bir takım gerçek dışı güçlere tapınmak için oynarlardı. Giderek yaşam biçimleriyle birlikte duygular da ve onları oyunla anlatma yöntemlerinde değişiklik oldu. Çalgılar ve insanlardaki yetenek gelişti. Karmaşıklaşan duygusal yaşam oyunlara yansıdı (90).

Tarih boyunca sosyal gereksinimlerimiz dans formatıyla yansıtılmıştır. Bu sosyal gereksinimler öncelikle ilkel alanlarda ve ilkel kabilelerin yaptığı danslarla yansıtılmıştır. İlkel danslar genellikle aynı cinsiyetten olan ve beden kontağının olmadığı şekilde yapılmış olmasına rağmen halk oyunları temel olarak el ele tutuşmanın olduğu ve doğrudan kontağın kurulduğu sosyal danslardır. Grup içinde yer alarak diğer grup elemanlarıyla kurulan sosyal ilişki, birlikte hareket etmiş olmanın verdiği aidiyet duygusu, ortak amaç doğrultusunda canlanan grup dinamiği, bireylerin haz almalarını sağlar. Bunun sonucunda öz saygılarının artması, bazı psikolojik ve sosyal problemlerin önlenmesine veya azaltılmasına yardımcı olur.

Halk dansları veya dansın herhangi bir tipi fiziksel gelişim yanında psikolojik ve motorik gelişime de katkı sağlar. Dans bütün sanatların anasıdır. Müzik ve şiir zaman içinde yaşar, resim ve arkeoloji boşlukta veya uzayda, ama dans aynı zamanda hem boşlukta ve hem de zaman içinde yaşar. Yani uzayda yaratılan bir şekli ve şekli meydana getiren hareketler topluluğunu zamanla bütünleştirir (36).

“*The Internatiol Encyclopedia of Curriclum* ise dansı şöyle açıklamaktadır”: “Bir sanat dalı olarak dans, düşüncelerin, duyguların ve hislerin vücudun değişik ve ilginç şekillere sokulmasıyla meydana getirilen değişik hareketlerle anlatımıdır. Dans vücudun yaptığı hareketleri zaman, ritim, boşluk ve uzaya bağlı olarak anlatan ve bunu uygulayan bir enerji ve kuvvetle kanıtlayan bir dildir. Dolayısıyla dansı meydana getiren bu dinamiklerin, dansın yaratmak istediği, estetik görüntüsü açısından büyük önemi vardır”.

Dans bu öğeleri kullanmak yoluyla kişisel öz anlatımını, kültürel ve inançsal gibi anlamlı öğeleri de içeren bir davranış olarak meydana gelir. Dans insanın kendi duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi ve toplumla bir iletişim kurabilmesi için anlam içeren

hareketler topluluğunun, meydana getirdiği estetik ve ritmik özelliğe sahip bir yaratıcılığın sonu olan fiziksel ve duygusal davranıştır. İnsanlar ilk çağlarda yaşadıkları doğa olaylarından etkilenerek birbirlerine duygularını ifade etmek için beden dilini kullanmışlardır. İşte bu etkilere gösterdikleri tepkilerini duygularını sevinçlerini ve acılarını çevrelerine vücut hareketleriyle, yani taklitlerle anlatmışlardır. Böylece kendi aralarında sözsüz bir dil (beden dili) yaratmışlardır (36).

### **Dansı Genel Anlamda Maddeler Halinde Toplayacak Olursak;**

- \* İnsanın beyin gücünün, beden üzerinde motiflenerek sunulmasıdır.
- \* Doğa olaylarının, günümüz yaşantısına adapte edilerek müzik, mimik, kostüm, dekor gibi yardımcı sanatlarla süslenerek sergilenmesidir.
- \* insanoğlunun içindeki doğallığının, yaratıcılığı ile birleştirerek özgün davranışlar ve hareketler altında sunması olayıdır.
- \* Müziğin ve duyguların hareketlere dönüştürülerek en zengin biçimde icra edilmesidir.
- \* Tarihlerden ve geleneklerden yola çıkarak, klasizm ve modernizmi birleştirerek, müzik ve hareketlerle doğaçlama yaratmaktır.
- \* Hareketleri belirli adım ve kalıplara bölerek, müziğin ve duyguların yardımı ile parçadan bütüne bir olgu yaratarak sunmadır. Bu tanımları sonsuz sayıda çoğaltmak mümkündür.

### **2.2.1. Fiziksel Egzersiz Olarak Halk Danslarının Yararları**

Halk oyunları çalışmalarında bedensel gelişim olarak gövde, kollar ve bacaklar arasında dengeli bir uyum vardır. Enerji dolu bir canlılık ve azalan durgunluk içinde güçlü canlı hareketler bulunur. Motorsal gücün öğrenimi ve yönetimi kol ve bacakları, günlük yaşantıdan uzak hareketleri yavaş yavaş kontrol edebilmeyi sağlar (11).

Karadeniz yöresi halk oyunlarında bir interval çalışmayı görmek mümkündür. Oyunlar normal hızda başlayıp bir müddet bu hızla devam eder daha sonra hız artırılarak oyunun son bölümü en yüksek hızda oynanır. Diğer oyun türlerinden farklı oyunlar arasında dinlenme aralığı ya yoktur ya da çok kısadır. Ağrı yöresi halk oyunları gibi orta hızda oynayan halk oyunları oynayan kimselerde de bacak kuvveti ve sırt kuvveti gelişmekte fakat el kuvveti önemli bir farklılık göstermemektedir. Hızlı ve orta hızlı oyun oynayan kimselerin max O<sub>2</sub> leri ve vital kapasiteleri, ağır bir ritim ve yavaş hızda oynanan

halk oyunlarını oynayan kimselere nazaran daha gelişmiştir. Sırt ve bacak kuvveti halk oyunları oynayan kimselerde halk oyunları oynamayan kimselere göre daha gelişmiştir (93).

Halk oyunları uygulamaları sırasında yapılan statik çalışmalar, kuvvetli bir karşı koymaya karşı yapılır. Kasların kuvvet gelişimine önemli katkıları vardır. Dinamik çalışmalarda ise, sürekli hareketler görülür. Bu çalışmalar sayesinde, kas dayanıklılığı artırılır. Uzun ve yoğun geçen halk oyunları çalışmalarını içeren bir antrenman döneminden sonra, kalp atım sayısında azalma ve volüm de artma görülür. Vücut kas potansiyelinde büyüme, hareketlilik, çabukluk, dayanıklılıkta artma, akciğer vital kapasitesinde büyüme görülür.

Koordinasyon gelişimi incelendiğinde bedensel ve ruhsal birlikteliğin gerekliliği görülür. Halk oyunlarında maharet, sürat ve çeviklik gelişmiştir. Beden koordinasyonunda sinir sistemi merkezinin düzenli çalışması sonucu kas gurupları arasında iş birliği sağlanmıştır. Koordinasyon sonucunda halk oyunlarında beceri, çeviklik, denge, uyum ve sürat sağlanır. Böylece hareketlerdeki süratle uyumun temposuna göre uyum güçlenir.(11)

### **2.2.2.Halk Oyunlarının( danslarının ) Psikolojik Yararları**

Kişilik, psikologlara göre, bireyin kendine özgü ve ayırıcı davranışların bütünü biçiminde tanımlanır. Başka bir deyişle bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özellikler bütünüdür (2).

Kişilik, bireyin birkaç niteliğine dayanan bir şey değil, bireyin pratik olarak tüm nitelilerini ve bunların etkileşimini kapsar. Bireyin fiziki yapısı çerçevesinde, kendisine açık olan imkanların hepsi teker teker olduğu kadar, karşılıklı etkileri ile birlikte organize olmuş bir sistem olarak bireyin kişiliğini etkiler. Kişilik yapısı olarak, bireyin davranışları, ne düşündüğü neler hissettiği, ne söylediği ve ne yaptığı bu faktörlerden etkilenmektedir (3).

Toplum ve insanların değişik problem ve sıkıntıları vardır ve insanlar bu problem ve sıkıntılardan kurtulmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Drama ve hareket, problem ve sıkıntılarla baş etmek için kullanılan yöntemlerdendir. Dans ve hareket kesinlikle tedavi edicidir(teröpatiktir), çünkü her ikisi de insanın tabiatında yani yaşamında vardır (99).

Egzersiz fiziksel faydalarının yanı sıra psikolojik faydaları da yadsınmaz şekilde olumludur. Düzenli fiziksel egzersiz yapanların daha iyi düşünsel becerilere sahip olduğu, strese olan kalp-damar refleks yanıtının daha iyi olduğu, anksiyete veya depresyon ile daha nadir karşı karşıya kaldıkları kanıtlanmıştır. Egzersiz yine hastanın kendine olan güvenini arttırmakta ve olaylar karşısında daha serinkanlı yanıtlar vermesine yol açmaktadır (98). Araştırmaya göre, olumsuzlukları dert etmeyip mutluluğu yakalamayı başaran kişiler, mutsuz ve stresli olanlara oranla daha uzun yaşıyor. Dans etmek ise insan ömrüne tam 10 yıl katıyor (100).

## **2.3.DANSLA TERAPİ**

### **2.3.1.Dansla Terapinin Tarihsel İlişkisi**

Tarih boyunca dansla terapi arasında ayrılmamış bir ilişki olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda, bu ilişki içerisinde dansın mı terapi için, terapinin mi dans için olduğu tartışılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda dans ve terapinin ilişkileri ADTA (American Dance Therapy Association )tarafından birkaç madde de toparlanmıştır;

1.Tarih boyunca insanlar bir arada ortak bir ritimle hareket ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu harekete biz toplumsal dans diyebiliriz. Ve bu dans duyguları ve hisleri etkileyen bir terapinin parçası olmuştur.Dansla terapinin kökleri çok eski tarihlere kadar uzanır.

2.Dans hareketleriyle yapılan terapinin ilkel zamanlardaki kadın ve erkeklerin dinsel törenlerine kadar uzanır.Özellikle vücut hareketleriyle yapılan danslar iyileştirici bir ekipman olarak kabul edilebilir.Muhtemelen tedavi yaşlanana kadar etkilerini devam ettirir.

3.Hareket terapisinde vücudun kullanımı yeni bir olgu değildir. İyileştirme bütünleyici dansın sonucu olarak yüzyıllar boyunca tanındı ve bu tedavi dünyanın çeşitli yerlerinde ki kültürlerde iyileştirici bir terapi olarak kullanıldı (107).

### **2.3.2.İlgili Araştırmalar**

Bişkin, 226 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı halk oyunlarıyla ilgili çalışmada büyük çoğunluğun serbest zamanlarını değerlendirme, yeni arkadaşlar edinme, değişik

kültürleri tanıma amacıyla bu faaliyetlere katıldığı sonucuna varmıştır. Bu öğrencilerin sosyalleşmede halk oyunlarını bir araç olarak gördükleri sonucunu göstermektedir.

Yine aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin %9.3'lük kesimi yarışma ve gösterilere katılma, %8.8'lik kesimi çeşitli gezilere katılma, %2.7'lik kesimi dış görünüş düzeltme ve dolayısı ile toplumda kabul görülme %1.8'lik kesimi ise spor yapma maçları ile halk oyunları faaliyetlerine başlamışlardır.

Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerindeki psikolojik değişimler ise, elde edilen verilere göre; öğrencilerin %27.4'lük kesimi faaliyetler sayesinde kendilerine güvenlerinin (öz güvenin)arttığını, %26.1'lik kesimi arkadaş ilişkilerinin düzenli bir hal aldığını, %20.8'lik kesimi konsantrasyonlarında artış olduğunu , %16.8'lik kesimi stresten uzaklaştıklarını, %8.8'lik kesim ise psikolojik olarak rahatladıklarını ifade etmiştir (9).

Koçar, İstanbul metropolündeki altı üniversitenin (İTÜ, İÜ, YTÜ, MSÜ, MÜ, BÜ) her birinden tesadüfen seçilen öğrenci gurupları ile bizzat halk oyunlarının içinde bulunan öğrencileri ele almıştır. Öğrencilerin halk oyunları ile ilgili bilgileri, bakış açıları, değer yargıları ayrıca ilişkileri değerlendirmeye tabi tutulmuştur. 200 denekte yapılan çalışmaya göre üniversite gençliğinin büyük bir kesimi halk oyunları çalışmalarının boş zaman değerlendirmesi ile spor arasındaki niteliği arasında birbirine yakın oranlarda yanıtlar vermişlerdir. 52 kişi spor, 46 kişi serbest zaman uğraşısı diyebilmektedir. Halk oyunları çalışmalarına katılan öğrencilerin akademik başarılarının arttığı %21.5'le görülmekte, olumlu etkisinin olabileceğinin zamanla ortaya çıkması mümkün olup, bu başarıyı zaman içerisinde görebilecek kesim ise %18'dir (55).

Halk oyunlarında kullanılan hareketlerin doğal yaşamda kullanılan hareketlere göre daha fazla efor sarf edilerek yapıldığı bilinmektedir. Halk oyunlarında yapılan hareketler için, oyuncunun belirli güce sahip olması gerekir (21).

Literatürde düzenli egzersizin sonucunda bireyde meydana gelen psiko-sosyal değişimlerle ilgili birkaç araştırmaya rastlanmaktadır. Farklı araştırma metotlarına ve ölçüm araçlarına yer veren bu çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir.Uluslar arası Spor Psikolojisi Derneği, fiziksel egzersizin psikolojik faydaları ile ilgili olarak yapılan çalışmaların, egzersizin tüm yaş ve her iki cinsiyet grubunda anksiyete, depresyon ve stresi azalttığını belirtmektedir (45).

Hawkins ve Duncan , yaş ortalaması 78 olan 30 bayan 96 erkek üzerinde yaşam kalitesi, uyku, egzersiz ve psikolojik sağlık ilişkisini araştırmış, 6 ay süren çalışmasında,

maksimum kalp atım sayısının % 70'i ile haftada 2 gün 15 dakika bisiklete binme ve jogging (koşu) programı uygulamış, erkeklerde olumlu psikolojik değişimler elde ederken bayanlarda anlamlı sonuçlara ulaşamamıştır (38).

Dowall ve arkadaşları, yaş ortalaması 31 olan 27 bayan ve 27 erkek üzerinde yaptıkları araştırmada, 12 dakika yürüyüş-koşu testi uygulaması sonucunda fiziksel uygunluk düzeyi yüksek ve düşük olan deneklerin psikolojik değişimleri arasında kaydadeğer bir fark saptayamamışlardır (24).

Emergy ve Gatz yaş ortalaması 72 olan 48 bayan 8 erkek denekte egzersizin psikolojik işlev üzerine etkilerini araştırmışlar, kalp atım sayısının % 70'i ile haftada 3 defa 1 saat süren kondisyon programını 12 hafta boyunca uygulamışlar, psikolojik değişken puanlarında bazı artışlar belirleler de cinsiyetler açısından kaydadeğer bulgular elde edememişlerdir (28).Serbest zaman aktivitelerine katılım sırasında motorik ve fiziksel yeteneklerin (26) gelişimi söz konusudur. Motorik becerilerin artması bireylerin kendilerini daha yeterli görmelerini sağlayabilir. Bunun sonucunda bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri artabilir (78).

Carron (15) gruba bağlılığın, bir ekip içinde yer almanın bireylerin özsaygı, bireysel doyum ve bireysel uyumunu arttıracığını, Henert ise akran paylaşımını içeren yönlendirme programının bireylerin sosyal ve bireysel uyumları üzerinde önemli bir role sahip olduğunu belirtmektedir (40).

Malmisur, spor yapan 81 ve yapmayan 69 üniversite öğrencisi arasında Mann-Whitney U Testi kullanarak uyum düzey farklılıklarını belirlemeye çalışmıştır. Analiz sonuçları spor yapan öğrencilerin, sosyal olarak çok daha olgun ve yüksek uyum düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur (63) .

Bazı araştırmacılar kişilik sportif eylemlere uzun süre katılımın gösteren bireylerin, belirli kişilik profilleri oluşturduklarını savunan birçok çalışma ortaya koymuşlardır. Bu tip bir çalışmayı ilk defa 1986 yılında Washington'da yapılan İkinci Uluslar Arası Spor Psikolojisi Kongresinde İkegami tarafından sunulmuştur. İkegami' nin verdiği örnekte 1500 denek 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl ve 9-10 yıl spor yapmalarına göre gruplara ayrılmıştır. İkegami'nin istatistiksel sonuçları daha uzun süre spor yapan bireyler;

- Çok neşeli,
- Sosyal durumlarda liderlik eğiliminde olan,

- Daha az bastırılmış ve engellenmiş,
- Aşağılık duygusuna daha az eğilimli,
- Daha az sinirli,
- Daha az saldırgan,
- Daha aktif

olduklarını göstermiştir.

Bişkin, halk oyunları ile ilgili yaptığı araştırmada” Halk Oyunları faaliyetlerine katılan Üniversite öğrencilerinin tamamı halk oyunlarını kültürün bir ögesi olarak görmektedir. Faaliyetlere katılanların %48.2’sinin severek, 38.1’inin boş zamanları değerlendirilmesinde etkili olduğunu düşündüklerinden %27.4’ünün toplumda yer edinme, % 30.5’inin kültür farklılıklarını görme, % 54.4’ünün değişik kültürleri tanıma, % 27.4 ‘ünün ise öz güvenlerini geliştirme oldukları yapılan anket değerlendirilmesinde ulaştığımız sonuçlardır” demiştir (9).

Bu bölümde araştırmamızda geçen terimleri tanımladıktan sonra araştırmanın problemini tekrarlamakta yarar vardır. Araştırmamızın problemi “halk oyunları düzenli katılımın üniversite öğrencilerinin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin araştırılması” dır. Araştırmamızın amacını ise, halk oyunlarına düzenli katılan üniversite öğrencilerinin araştırmacı tarafından belirlenen ve her iki cinsiyeti göz önünde bulundurarak uyum ve depresyon parametrelerinde hangi değişiklikleri meydana getireceği ve bunların karşılaştırılmasıdır.

Araştırmamız, halk oyunlarına düzenli olarak katılan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinde her iki cinsiyeti içine alacak şekilde değişimler meydana gelir ve halk oyunlarına düzenli olarak katılan üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinde her iki cinsiyeti içine alacak şekilde değişimler meydana gelir varsayımlarından oluşmaktadır.

Çalışmamıza Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde Halk Oyunları çalışmalarına katılan, tamamen gönüllü öğrencilerin oluşturduğu 30 kişilik egzersiz gurubu ve 30 kişilik kontrol gurubu oluşturmuştur.bundan sonraki bölümde ise araştırmanın yöntemsel modeli anlatılarak konuya ışık tutulmuştur.

### 3.YÖNTEMSEL MODEL

Araştırma örneklemini, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü Dans Salonunda, haftada 2 gün 2'şer saat olmak üzere yapılan halk oyunları çalışmalarına katılan 11 kız 19 erkek toplam 30 öğrenciden meydana gelen egzersiz gurubu oluşturmuştur.

Çalışmanın kontrol gurubunu ise yine Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümündeki 30 öğrenciden meydana gelen gönüllü gurup oluşturmuştur.Veriler Hacettepe Kişilik Envanteri ve Beck Depresyon Testi kullanılarak elde edilmiştir.

Birinci anket 28 Eylül 2004, ikinci anket 12 Ekim 2004 ve üçünü ankette ise 26 Ekim 2004 tarihinde yapılmıştır.Anketler düzenli olarak hep aynı ders saatinde, halk oyunları (dansları) dersi başlamadan hemen önce yapılmıştır.İlk anket yapılmadan önce derse katılan öğrencilere bu çalışmanın amacı, anketlerin hangi tarihlerde kaç kez tekrarlanacağı ve özellikleri anlatılmıştır.Anketlerdeki sorular tek tek okunmuş, anlaşılamayan ve yazım hatası olan bölümleri düzeltilmiştir.Ankete katılan öğrencilerin kalem silgi ve kalemtraş vb. gibi ihtiyaçları araştırmacı tarafından temin edilmiştir.Anket sorularının tamamının cevaplanması için öğrencilere zaman sınırlanması getirilmemiştir.Anket katılımcılarını tamamen gönüllü öğrenciler oluşturmuştur.

Çalışma gurubu için egzersiz 15 dk. Isınma, 1,5 saat esas bölüm ve 15 dk dinlenme hareketleriyle son bulmuştur. Oyunlar basitten karmaşığa doğru, yavaştan hızlıya doğru sıralanmıştır. Bu sürede kontrol gurubundaki öğrenciler süregelen normal yaşamlarına devam etmişlerdir günlük yaşam programlarında hiçbir değişiklik olmamıştır.

Araştırmamızın amacı halk oyunlarına düzenli katılan üniversite öğrencilerinin araştırmacı tarafından belirlenen ve her iki cinsiyeti göz önünde bulundurarak uyum ve depresyon parametrelerinde hangi değişiklikleri meydana getireceği ve bunların karşılaştırılmasıdır.

Araştırmamızın varsayımları halk oyunlarına düzenli olarak katılan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinde her iki cinsiyeti içine alacak şekilde değişimler meydana gelir ve halk oyunlarına düzenli olarak katılan üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinde her iki cinsiyeti içine alacak şekilde değişimler meydana gelir varsayımlarından oluşmaktadır.



### 3.1. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verileri aşağıda belirtildiği gibi Hacettepe Kişilik Envanteri ve Beck Depresyon testi uygulanarak bulunmuştur.

#### 3.1.1. Hacettepe Kişilik Envanteri;

Araştırmada veri toplama aracı olarak Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Özgüven tarafından, bireylerin kişilik özellikleri, kişiliğine ait problemleri, kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile ilgili bilgileri toplamak amacı ile geliştirilmiştir. Envanterde 168 madde bulunmakta ve bu maddelerin 80 tanesi kişisel uyum, 80 tanesi sosyal uyum ve 8 tanesi de kontrol için olmak üzere oluşturulmuştur. Envanterde kişisel uyum dört, sosyal uyum dört olmak üzere toplam sekiz alt ölçek bulunmaktadır (72).

**Bireysel uyum alt ölçekleri:** Kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler ve psikotik belirtiler.

**Sosyal Uyum Alt Ölçekleri:** Aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar, antisosyal eğilimler.

**Kişisel Uyum Puanı:** Kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler ve psikotik belirtiler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır.

**Sosyal Uyum Puanı:** Aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve anti sosyal eğilimler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır.

**Genel Uyum Puanı:** Kişisel uyum ve sosyal uyum puanlarının toplanmasından oluşmaktadır.

#### 3.1.1.1. Hacettepe Kişilik Envanterinin Güvenirliği

Envanter, Özgüven tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan 56 kişilik bir gruba 15 gün ara ile iki defa uygulanmış, iki uygulama sonucunda alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayılarının 0.58 ile 0.92 arasında olduğu ortaya çıkmıştır (72).

Envanter, Bilal tarafından 62 kişiden oluşan lise öğrencisi bir gruba 15 gün ara ile iki defa uygulanmış ve güvenilirlik katsayısı alt ölçeklerde en düşük 0.63 en yüksek 0.93 olarak ortaya çıkmıştır. Envanter güvenilirdir (8).

#### 3.1.1.2. Hacettepe Kişilik Envanterinin Geçerliliği

Envanter, Bilal (8) tarafından değişik sayıda öğrenci gruplarına, Spielberger ve ark.(83) tarafından geliştirilen ve Le Compte ile Öner'in (57) Türkçe'ye uyarladığı durumluluk-süreklilik kaygı puanları arasındaki korelasyonları araştırmıştır. Sonuçta kaygı düzeyinin yükselmesi, uyum puanlarını düşürdüğünden korelasyonlar eksi

çıkıştır. Sürekli kaygı bir ölçüt olarak ele alındığında, kişisel uyum puanları ile olan ortalamaları  $-0.58$ , sosyal uyum puanları ile olan ortalamaları  $-0.47$  ve genel uyum ile olan ortalamaları  $0.56$  korelasyon bulunmuştur. Elde edilen korelasyonların yönü ve miktarı Hacettepe Kişilik Envanterinin geçerliği için yeterli bir kanıt sayılmıştır.

Hacettepe kişilik envanteri üzerinde, daha önce yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yeterli görüldüğünden, yeniden geçerlik ve güvenilirlik araştırmasına gerek duyulmamıştır.

**Tablo:1** HKE'nin Çeşitli Norm Gruplarına Uygulanmasından Elde Edilen Yüzdellik Normların Ortalama Olarak % 75, % 50 ve % 25 Yüzdelliklerin Ham Puan Karşılıkları

Yüzdellik Normlar	HKE Toplam Puanları		
	Kişisel Uyum	Sosyal Uyum	Genel Uyum
<b>% 75</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>95</b>
<b>% 50</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>82</b>
<b>%25</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>70</b>

Verilen yüzdellik değerlerden % 75 yüzdellik değerinin karşısındaki toplam puanlara ilişkin ham puanlar, norm grubundaki bireylerin % 75'inin bu ve bu puandan daha düşük puan aldıklarını gösterir.

Ellinci yüzdellik (% 50), puan dağılımlarının ortanca değerini temsil eder. Ortanca değer HKE'nin uygulandığı gruptaki kişileri, yarısı bu puanın üstünde diğer yarısı altında kalacak şekilde ikiye bölen puandır.

Tablo 1'de verilen yüzdelliklerden % 25 ise, çeşitli gruplara ilişkin dağılımın birinci uyumsuzluk boyutu göstergesinde, uyumsuzluğa ilişkin KRİTİK BÖLGEYİ işaret ederler.

Kişisel ve Sosyal Uyum puanlarının alabileceği maksimum değer 80, Genel Uyum puanının alabileceği maksimum değer ise 160 dır.

### Hacettepe Kişilik Envanteri Alt Ölçeklerine İlişkin Normlar

Çeşitli norm gruplarından elde edilen, alt ölçeklere ilişkin ham puanlarından elde edilen yüzdeler normların % 75, % 50 ve % 25 yüzdelerinin ham puan karşılıkları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo:2** HKE’nin Alt Ölçeklerine İlişkin Ham Puanlardan Elde Edilen Yüzdeler Normların % 75, % 50 Ve % 25 Yüzdelerinin Ham Puan Karşılıkları

Yüzde Normlar	HKE Alt Ölçekleri							
	Kişisel Uyum				Sosyal Uyum			
	KG	DK	NE	PB	Aİ	Sİ	SN	AE
<b>% 75</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>
<b>% 50</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>
<b>% 25</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>

Verilen yüzdeler değerlerden % 75 yüzdeler değere ilişkin ham puanlar, norm grubundaki bireylerin % 75’inin bu ve bu puandan daha düşük puan aldıklarını gösterir.

Ellinci yüzdeler ( % 50), puan dağılımlarının ortanca değerini temsil eder. Ortanca değeri HKE’nin uygulandığı gruptaki kişileri, yarısı bu puanın üstünde diğeri yarısı altında kalacak şekilde ikiye bölen puandır.

Tablo 2’de verilen yüzdelerden % 25 ise, çeşitli gruplara ilişkin dağılımın birinci dördümlük alanının tavanını göstermektedir. Tabloda % 25’in karşılığı olan ham puanlar uyum-uyumsuzluk boyutu göstergesinde, uyumsuzluğa ilişkin KRİTİK BÖLGEN’in üst sınırını belirtmektedir. Bu sütundaki puanlarla, bunlardan daha düşük puan alan bireylerin, o alt ölçeğin işaret ettiği nitelikler bakımından bazı uyum problemleri olabileceği olasılığını hatırlatmaktadır. HKE alt ölçeklerinin alınabilecek maksimum puan 20 dir.

#### 3.1.2. Beck Depresyon Envanteri 1961 Formu

Araştırmada kullanılan bir diğeri ölçüm aracı depresyon düzeyini belirlemeye yarayan Beck Depresyon Envanteri (BDI) dir. 1961 ve 1978 yıllarında Beck ve arkadaşları tarafından iki ayrı form olarak geliştirilmiştir (5,6).

### 3.1.2.1.Beck Depresyon Envanteri'nin Geliştirilmesi

Ölçeğin iki formu vardır. Bunlardan ilki 1961 yılında geliştirilmiş ve hastanın o anki ruh durumunun, hasta ve klinisyen tarafından birlikte bireysel olarak değerlendirildiği 21 maddeden oluşan orijinal formudur.

### 3.1.2.2.Beck Depresyon Envanteri'nin Güvenirliği

**Test-tekrar test güvenirligi:** Miller ve Seligman üç aylık ara ile güvenirlilik katsayısını .74 olarak bulmuştur.

**İki yarım test güvenirligi:** Beck'in çalışmasında güvenirlilik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca yurt dışında yapılan çeşitli araştırmalarda güvenirlilik katsayılarının .60 ve .87 arasında değiştiği görülmüştür (42).

### 3.1.2.3.Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği

**Ölçüt bağıntılı geçerliliği:** "Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği" kriter olarak kullanıldığında, korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Yurt dışında üniversite öğrencileri ile geçerlilik üzerine yapılan çalışmalarda (kriter geçerliliği, yordama geçerlik vb.) geçerlik katsayılarının .65-68 arasında değiştiği görülmüştür (42).

Envanter 1988 yılında Hisli tarafından Beck Depresyon Envanteri (BDE) adı ile Türkçeye uyarlanmıştır.

Araştırmacı Envanteri Türkçe'ye kendisi çevirmiştir. Envanterin Türkçe ve İngilizce formları her iki dili de iyi bilen 58 kız öğrenciye uygulanmıştır. Yirmisekiz kişilik bir gruba testin önce Türkçe, bir hafta sonra da İngilizce formu verilmiş diğer 30 kişilik gruba bu işlemin tersi yapılmıştır. İki form arasındaki korelasyon katsayıları .81 ve .73 olarak bulunmuş, Türkçe formun, İngilizce formu ile iyi bir uyuma içinde olduğuna karar verilmiştir (41).

### **Güvenirlik:**

**Yarıya Bölme Güvenirliği:** Envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki yarım test güvenirlilik katsayısı 259 üniversite öğrenci ile yapılan bir araştırmada .74 olarak bulunmuştur (42).

### **Geçerlik:**

**Ölçüt Bağımlı Geçerlik:** Hisli (1988), Beck Depresyon Envanteri'nin güvenirliliği ve geçerliği üzerine yaptığı bir çalışmada, psikiyatrik bir örnekleme MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısını .63 olarak hesaplamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D Skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .50 çıkmıştır. Hisli'nin 1399 orta öğretim öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada da MMPI-D Skalası ile korelasyonun .74 olduğu bulunmuştur (88).

Şahin ve arkadaşları(1992), 575 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise BDE'nin 'Etkisiz Başa Çıkma Ölçeği' ile korelasyonunu .50, 'Etkili Başa Çıkma' ile korelasyonunu ise -.30 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu iki ölçeğin faktör alt ölçekleri ile BDE arasında .15 ile .44 arasında değişen korelasyonlar saptanmıştır (86).

**Yapı Geçerliği:** BDE'nin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir faktör analizi çalışmasında toplam grup üzerinde ortak varyansın % 58'ini açıklayan 6 faktör elde edilmiştir. Ancak bu faktörlerden 4 tanesi yorumlanabilmiştir. Bu faktörler sırasıyla "Umutsuzluk" (1, 2, 4, 9, 11, 12, 13, 15 ve 17. maddeler); "kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları" (3 ve 7. maddeler), "Bedensel Kaygılar" (14 ve 20. maddeler) "suçluluk duyguları" (5, 6, 8 ve 13. maddeler) olarak isimlendirilmiştir.(17). Bu ilk faktör analizinden sonra orta öğretim ve üniversite öğrencileri ile BDE kullanılarak yapılan çeşitli araştırmaların örneklemleri üzerinden yapılan 3 ayrı faktör analizinde (N=1512, N=573, N=1055) ortaya dört boyutlu bir, yapı çıkmıştır. Bunlar, 'performansta bozulma' (17, 11, 13, 15, 4, 12 ve 10), "kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları" (1, 2, 7, 9, 14, 3), "somatik rahatsızlıklar" (16, 21, 18, 19, 20) ve "suçluluk duyguları" dır (6, 8, 5), (88).

Hisli'nin (1988) poliklinik hastalarıyla yaptığı geçerlik güvenilirlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri'nin kesme noktaları da incelenmiş, 17 ve üstündeki BDE puanlarının, tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde bir doğrulukla ayırt edebileceği görülmüştür. Bu bulgunun literatürle de tutarlı olduğu belirtilmektedir. Bu kesme noktaları alınarak yapılan çalışmada (59), BDI puan 21 ve üstünde olan ikinci kuşak Almanya'dan dönüş yapan öğrencilerin, "yerli akranlarından" istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştıkları görülmüştür. 70 psikiyatrik hasta ve 189 üniversite öğrencisinin karşılaştırıldığı bir çalışmada BDE'nin bu iki grubu anlamlı olarak ayırt ettiği görülmüştür (87).

### **3.2.Verilerin Çözümlemesi ve Değerlendirilmesi**

Araştırmada kullanılacak envanterin uygulanmasından sonra elde edilen veriler SPSS 10.0 istatistik programında analiz edilmiştir. Frekans, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma puanları belirlenerek, karşılaştırmalar bağımsız gruplarda bağımsız(independent) t-test, aynı gruplarda eşli(eşli) t-test, tekrarlı ölçümlerde ANOVA ve olası farkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD Testi ile yapılmıştır. Sonuçlar tablo ve şekillerle yansıtılmış, gerekli görüldüğü yerlerde açıklama metinleri ile verilmiştir.

## 4.BULGULAR

### 4.1.EGZERSİZ GRUBUNDAKİ DENEKLERİN DEĞİŞKENLERİNİN ANALİZİ

Halk oyunlarına düzenli katılımın üniversite öğrencilerinin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin araştırılması ilgili çalışmada egzersiz grubundaki denekleri değişkenlerinin analiz sonuçları beş ayrı bölümde incelenmiştir.

#### 4.1.1.Erkek Deneklerin Yapılan Üç Ölçüm Değerlerinin Birbiriyle Karşılaştırılması

**Tablo 3.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>KG</b>	1.	20	10,0000	2,33959	6,00	15,00	AD
<b>KG</b>	2.	17	9,9412	2,22122	6,00	15,00	AD
<b>KG</b>	3.	18	10,1111	2,32351	6,00	14,00	AD
	Total	55	10,0182	2,25660	6,00	15,00	

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin KG değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 4.** Duygusal Kararlılık Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>DK</b>	1.	20	10,9000	3,32297	6,00	19,00	AD
<b>DK</b>	2.	17	9,5882	2,89523	5,00	15,00	AD
<b>DK</b>	3.	18	10,7778	3,52396	5,00	18,00	AD
	Total	55	10,4545	3,25928	5,00	19,00	

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin DK değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 5.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	ÖLÇÜ	N	X	SS	Mİ	MA	P
NE	1.	20	9,7500	2,71206	6,00	15,00	AD
NE	2.	17	9,1176	3,14011	5,00	15,00	AD
NE	3.	18	8,7778	3,63893	3,00	17,00	AD
	Total	55	9,2364	3,13855	3,00	17,00	

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin NE değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 6.** Psikotik Belirtil Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>PB</b>	1.	20	9,7500	2,55209	6,00	15,00	AD
<b>PB</b>	2.	17	8,7647	2,86202	5,00	17,00	AD
<b>PB</b>	3.	18	9,6667	3,74166	3,00	18,00	AD
	Total	55	9,4182	3,05318	3,00	18,00	

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin PB değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.



**Tablo 7.** Aile İlişkileri Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
Aİ	1.	20	7,5500	2,13923	5,00	13,00	AD
Aİ	2.	17	7,1765	2,72110	4,00	14,00	AD
Aİ	3.	18	7,4444	2,87427	4,00	15,00	AD
	Total	55	7,4000	2,53567	4,00	15,00	

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin Aİ değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 8.** Sosyal İlişki Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
Sİ	1.	20	11,4000	1,53554	8,00	14,00	AD
Sİ	2.	17	11,8824	2,39485	7,00	15,00	AD
Sİ	3.	18	11,7778	1,76754	7,00	15,00	AD
	Total	55	11,6727	1,88615	7,00	15,00	

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin Sİ değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 9.** Sosyal Norm Değerleri

	ÖLÇÜ	N	X	SS	MİN	MAX	P
SN	1.	20	11,8500	1,89945	8,00	15,00	AD
SN	2.	17	11,6471	1,16946	10,00	14,00	AD
SN	3.	18	11,7778	1,83289	9,00	16,00	AD
	Total	55	11,7636	1,65511	8,00	16,00	

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin SN değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 10. Anti-Sosyal Eğilim Değerleri**

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
ASE	1.	20	7,6000	2,66359	4,00	13,00	AD
ASE	2.	17	6,8235	3,48632	2,00	14,00	AD
ASE	3.	18	7,4444	3,27598	2,00	14,00	AD
	Total	55	7,3091	3,09643	2,00	14,00	

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin ASE değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 11. Kişisel Uyum Değerleri**

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
KU	1.	20	40,4000	9,27021	27,00	62,00	AD
KU	2.	17	38,0000	9,79796	23,00	62,00	AD
KU	3.	18	39,9444	11,55790	22,00	65,00	AD
	Total	55	39,5091	10,09010	22,00	65,00	

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin KU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 12. Sosyal Uyum Değerleri**

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
SU	1.	20	38,9000	5,58098	29,00	51,00	AD
SU	2.	17	37,5294	6,30593	29,00	50,00	AD
SU	3.	18	38,2778	5,93896	30,00	52,00	AD
	Total	55	38,2727	5,84508	29,00	52,00	

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin SU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 13.** Genel Uyum Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
GU	1.	20	80,8000	14,04729	58,00	107,00	AD
GU	2.	17	75,5294	15,11257	52,00	112,00	AD
GU	3.	18	78,2222	16,39783	56,00	117,00	AD
	Total	55	78,3273	15,04937	52,00	117,00	

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin GU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 14.** Depresyon Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
DEP	1.	20	12,1000	7,23224	2,00	31,00	
DEP	2.	17	5,0000	6,49038	,00	24,00	P<0,05
DEP	3.	18	9,5000	8,58350	,00	37,00	
	Total	55	9,0545	7,92188	,00	37,00	

Erkek deneklerin DEP değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları anlamlı bir farkı ortaya koymaktadır.

Anlamlı farklılığın hangi farktan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY HSD testine göre depresyon değişkenindeki farklılığın 1. ölçümünün 2.ölçümden büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Üç ölçümün karşılaştırmasına göre sadece depresyon değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık yoktur.

#### 4.1.2. Bayan Deneklerin Yapılan Üç Ölçüm Değerlerinin Birbiriyle Karşılaştırılması

**Tablo 15.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>KG</b>	1.	11	10,2727	1,95402	7,00	14,00	AD
<b>KG</b>	2.	10	10,4000	2,75681	7,00	15,00	AD
<b>KG</b>	3.	10	10,3000	1,56702	8,00	12,00	AD
	Total	31	10,3226	2,07183	7,00	15,00	

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin KG değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 16.** Duygusal Kararlık Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>DK</b>	1.	11	11,5455	2,94495	7,00	16,00	AD
<b>DK</b>	2.	10	12,4000	3,53396	4,00	16,00	AD
<b>DK</b>	3.	10	12,5000	3,27448	7,00	17,00	AD
	Total	31	12,1290	3,17009	4,00	17,00	

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin DK değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 17.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>NE</b>	1.	11	10,8182	3,18805	4,00	16,00	AD
<b>NE</b>	2.	10	11,1000	2,33095	8,00	16,00	AD
<b>NE</b>	3.	10	11,3000	2,90784	7,00	17,00	AD
	Total	31	11,0645	2,75603	4,00	17,00	

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin NE değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 18.** Psikotik Belirtiler Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>PB</b>	1.	11	10,2727	2,96954	5,00	14,00	AD
<b>PB</b>	2.	10	11,2000	2,04396	7,00	14,00	AD
<b>PB</b>	3.	10	9,9000	2,07900	6,00	12,00	AD
	Total	31	10,4516	2,40609	5,00	14,00	

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin PB değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 19.** Aile İkileri Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>Aİ</b>	1.	11	8,0000	2,93258	4,00	13,00	AD
<b>Aİ</b>	2.	10	7,1000	1,44914	5,00	9,00	AD
<b>Aİ</b>	3.	10	6,3000	1,49443	5,00	9,00	AD
	Total	31	7,1613	2,16174	4,00	13,00	

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin Aİ değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 20.** Sosyal İlişki Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
<b>Sİ</b>	1.	11	12,1818	1,72152	9,00	14,00	AD
<b>Sİ</b>	2.	10	12,2000	1,13529	11,00	14,00	AD
<b>Sİ</b>	3.	10	12,9000	1,79196	10,00	15,00	AD
	Total	31	12,4194	1,56576	9,00	15,00	

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin Sİ değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 21.** Sosyal Norm Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
SN	1.	11	11,2727	2,96954	7,00	16,00	AD
SN	2.	10	11,0000	2,10819	7,00	14,00	AD
SN	3.	10	10,7000	1,94651	7,00	12,00	AD
	Total	31	11,0000	2,33809	7,00	16,00	

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin SN değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 22.** Anti-Sosyal Eğilim değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
ASE	1.	11	8,0909	3,01511	4,00	14,00	AD
ASE	2.	10	9,7000	3,05687	4,00	14,00	AD
ASE	3.	10	8,1000	2,96086	3,00	11,00	AD
	Total	31	8,6129	3,00752	3,00	14,00	

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin ASE değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 23.** Kişisel Uyum Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
KU	1.	11	42,8182	8,21971	31,00	55,00	AD
KU	2.	10	45,1000	8,71079	26,00	60,00	AD
KU	3.	10	44,0000	8,31331	29,00	57,00	AD
	Total	31	43,9355	8,18102	26,00	60,00	

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin KU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 24.** Sosyal Uyum Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
SU	1.	11	39,5455	7,94183	28,00	53,00	AD
SU	2.	10	40,0000	4,47214	33,00	47,00	AD
SU	3.	10	38,0000	4,05518	32,00	45,00	AD
	Total	31	39,1935	5,71792	28,00	53,00	

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin SU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 25.** Genel Uyum Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
GU	1.	11	83,2727	15,81829	63,00	108,00	AD
GU	2.	10	86,1000	14,20055	59,00	115,00	AD
GU	3.	10	82,0000	11,46977	65,00	102,00	AD
	Total	31	83,7742	13,64969	59,00	115,00	

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin GU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 26.** Depresyon Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	MİN	MAX	P
DEP	1.	11	18,5455	12,04461	6,00	45,00	
DEP	2.	10	11,7000	7,93095	1,00	27,00	P<0,05
DEP	3.	10	12,2000	12,99402	,00	44,00	
	Total	31	14,2903	11,32311	,00	45,00	

Bayan deneklerin DEP değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları anlamlı bir fark ortaya koymaktadır.

Anlamlı farklılığın hangi farktan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY HSD testine göre depresyon değişkenindeki farklılığın 1. ölçümünün 2. ölçümden büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Üç ölçümün karşılaştırmasına göre sadece depresyon değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık yoktur.

#### 4.1.3.Kız Ve Erkek Deneklerin Birinci Ölçüm Sonucundaki Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 27.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
KG1	Erkek	20	10,0000	2,33959	A.D
	Kız	11	10,2727	1,95402	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin KG değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.



**Tablo 28.** Duygusal Kararlılık Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
DK1	Erkek	20	10,9000	3,32297	A.D
	Kız	11	11,5455	2,94495	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin DK değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 29.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
NE1	Erkek	20	9,7500	2,71206	A.D
	Kız	11	10,8182	3,18805	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin NE değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 30.** Psikotik Belirti Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
PB1	Erkek	20	9,7500	2,55209	A.D
	Kız	11	10,2727	2,96954	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin PB değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 31.** Aile İlişkileri Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
Aİ1	Erkek	20	7,5500	2,13923	A.D
	Kız	11	8,0000	2,93258	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin AI değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 32.** Sosyal İlişki Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
Sİ1	Erkek	20	11,4000	1,53554	A.D
	Kız	11	12,1818	1,72152	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin Sİ değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 33.** Sosyal Norm Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
SN1	Erkek	20	11,8500	1,89945	A.D
	Kız	11	11,2727	2,96954	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin SN değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 34.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
ASE1	Erkek	20	7,6000	2,66359	A.D
	Kız	11	8,0909	3,01511	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin ASE değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 35.** Kişisel Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
KU1	Erkek	20	40,4000	9,27021	A.D
	Kız	11	42,8182	8,21971	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin KU değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 36.** Sosyal Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
SU1	Erkek	20	38,9000	5,58098	A.D
	Kız	11	39,5455	7,94183	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin SU değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 37.** Genel Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
GU1	Erkek	20	80,8000	14,04729	A.D
	Kız	11	83,2727	15,81829	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin GU değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama t-testi analizi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 38.** Depresyon Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
DEP1	Erkek	20	12,1000	7,23224	P<0,05
	Kız	11	18,5455	12,04461	

Kız ve erkek deneklerin DEP değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı bir farklılık ortaya koymaktadır.

Anlamlı farklılığın hangi farktan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY HSD testine göre depresyon değişkenindeki farklılığın bayan deneklerin 1. ölçümünün erkek deneklerin 1. ölçümünden büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Cinsiyetlere göre yapılan karşılaştırmada kız ve erkek deneklerin 1. ölçümün sonucuna göre sadece depresyon değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmuştur diğer değişkenlerde ise anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.

#### 4.1.4. Kız Ve Erkek Deneklerin İkinci Ölçüm Sonucundaki Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 39.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
KG2	Erkek	17	9,9412	2,22122	A.D
	Kız	10	10,3000	1,56702	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin KG değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 40.** Duygusal Kararlılık Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
DK2	Erkek	17	9,5882	2,89523	A.D
	Kız	10	12,5000	3,27448	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin DK değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 41.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
NE2	Erkek	17	9,1176	3,14011	A.D
	Kız	10	11,3000	2,90784	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin NE değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 42.** Psikotik Belirti Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
PB2	Erkek	17	8,7647	2,86202	A.D
	Kız	10	9,9000	2,07900	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin PB değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 43.** Aile İlişkileri Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
Aİ2	Erkek	17	7,1765	2,72110	A.D
	Kız	10	6,3000	1,49443	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin Aİ değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 44.** Sosyal İlişki Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
Sİ2	Erkek	17	11,8824	2,39485	A.D
	Kız	10	12,9000	1,79196	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin Sİ değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 45.** Sosyal Norm Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
SN2	Erkek	17	11,6471	1,16946	A.D
	Kız	10	10,7000	1,94651	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin SN değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 46.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
ASE2	Erkek	17	6,8235	3,48632	A.D
	Kız	10	8,1000	2,96086	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin ASE değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 47.** Kişisel Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
KU2	Erkek	17	38,0000	9,79796	A.D
	Kız	10	44,0000	8,31331	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin KU değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 48.** Sosyal Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
SU2	Erkek	17	37,5294	6,30593	A.D
	Kız	10	38,0000	4,05518	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin SU değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 49.** Genel Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
GU2	Erkek	17	75,5294	15,11257	A.D
	Kız	10	82,0000	11,46977	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin GU değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 50.** Depresyon Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
DEP2	Erkek	17	5,0000	6,49038	
	Kız	10	12,2000	12,99402	

Kız ve erkek deneklerin DEP değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı bir farklılığa bulunmuştur.

Anlamlı farklılığın hangi faktan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY HSD testine göre depresyon değişkenindeki farklılığın erkek deneklerin 2. ölçümünün bayan deneklerin 2. ölçümünden küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

Cinsiyetlere göre yapılan karşılaştırmada kız ve erkek deneklerin 2. ölçümünün sonucuna göre sadece depresyon değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmuştur diğer değişkenlerde ise anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.

#### 4.1.5.Kız Ve Erkek Deneklerin Üçüncü Ölçüm Sonucundaki Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 51.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
<b>KG3</b>	Erkek	18	10,1111	2,32351	A.D.
	Kız	10	10,4000	2,75681	A.D.

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin KG değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 52.** Duygusal Kararlılık Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
<b>DK3</b>	Erkek	18	10,7778	3,52396	A.D.
	Kız	10	12,4000	3,53396	A.D.

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin DK değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 53.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
<b>NE3</b>	Erkek	18	8,7778	3,63893	A.D.
	Kız	10	11,1000	2,33095	A.D.

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin NE değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.



**Tablo 54.** Psikotik Belirti Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
<b>PB3</b>	Erkek	18	9,6667	3,74166	A.D.
	Kız	10	11,2000	2,04396	A.D.

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin PB değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 55.** Aile İlişkileri Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
<b>Aİ3</b>	Erkek	18	7,4444	2,87427	A.D.
	Kız	10	7,1000	1,44914	A.D.

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin AI değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 56.** Sosyal İlişki Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
<b>Sİ3</b>	Erkek	18	11,7778	1,76754	A.D.
	Kız	10	12,2000	1,13529	A.D.

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin SI değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 57.** Sosyal Norm Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
SN3	Erkek	18	11,7778	1,83289	A.D.
	Kız	10	11,0000	2,10819	A.D.

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin SN değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 58.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
ASE3	Erkek	18	7,4444	3,27598	A.D.
	Kız	10	9,7000	3,05687	A.D.

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin ASE değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 59.** Kişisel Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
KU3	Erkek	18	39,9444	11,55790	A.D.
	Kız	10	45,1000	8,71079	A.D.

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin KU değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 60.** Sosyal Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
SU3	Erkek	18	38,2778	5,93896	A.D.
	Kız	10	40,0000	4,47214	A.D.

Ad; Anlamli Değil

Kız ve erkek deneklerin SU değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 61.** Genel Uyum Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
<b>GU3</b>	Erkek	18	78,2222	16,39783	A.D.
	Kız	10	86,1000	14,20055	A.D.

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin GU değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

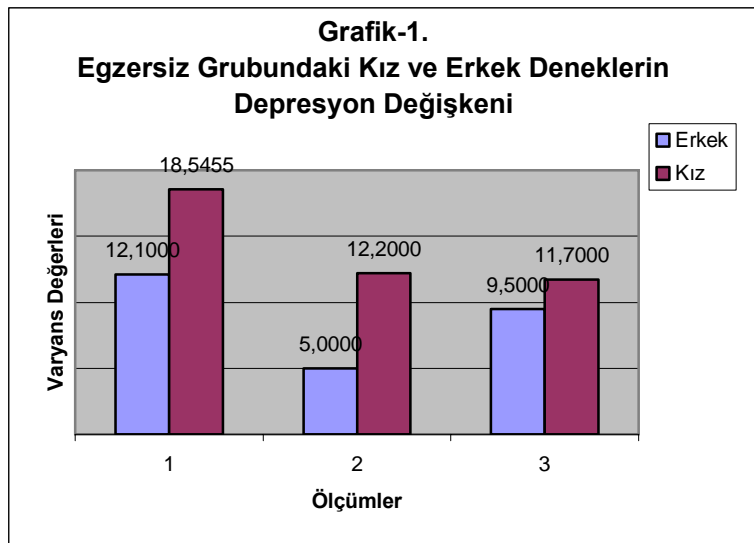
**Tablo 62.** Depresyon Değerleri

	CİNSİYET	N	X	SS	P
<b>DEP3</b>	Erkek	18	9,5000	8,58350	A.D.
	Kız	10	11,7000	7,93095	A.D.

Ad; Anlamlı Değil

Kız ve erkek deneklerin DEP değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Sonuç olarak egzersiz grubundaki kız ve erkek deneklerin üç ölçüm sonucundaki elde ettikleri değerler aşağıdaki grafikte verilmiştir.



Bu grafiğe göre erkek deneklerde depresyon değişkeninde ikinci ölçüm sonucunda daha akut bir etki görülmüştür. Altı haftalık egzersiz sonunda hem bayan deneklerde hem de erkek deneklerde egzersizin depresyon üzerindeki olumlu etkileri görülmüştür.

#### 4.2.KONTROL GRUPLARINDAKİ DENEKLERİN DEĞİŞKENLERİN ANALİZİ

Halk oyunlarına düzenli katılımın üniversite öğrencilerinin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin araştırılması ilgili çalışmada kontrol grubundaki denekleri değişkenlerinin analiz sonuçları dört ayrı bölümde incelenmiştir.

##### 4.2.1.Kontrol Grubu Erkek Deneklerin Ön Test Ve Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 63.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
KG	1.ölçüm ön test	20	9,7000	2,47301	A.D
	2.ölçüm son test	20	9,4500	2,03845	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test KG değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 64.** Duygusal Kararlılık Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
<b>DK</b>	1.ölçüm ön test	20	10,9000	3,22653	A.D
	2.ölçüm son test	20	10,2000	2,44088	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test DK değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 65.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
<b>NE</b>	1.ölçüm ön test	20	10,0500	2,50210	A.D
	2.ölçüm son test	20	9,6000	2,43656	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test NE değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 66.** Psikotik Belirti Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
<b>PB</b>	1.ölçüm ön test	20	9,7000	2,34184	A.D
	2.ölçüm son test	20	8,6000	2,68328	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test PB değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 67.** Aile İlişki Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
Aİ	1.ölçüm ön test	20	7,8000	2,19089	A.D
	2.ölçüm son test	20	7,6500	2,43386	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test Aİ değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 68.** Sosyal İlişki Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
Sİ	1.ölçüm ön test	20	11,0500	1,66938	A.D
	2.ölçüm son test	20	11,3000	2,34184	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test Sİ değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 69.** Sosyal Norm Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
SN	1.ölçüm ön test	20	11,6500	2,15883	A.D
	2.ölçüm son test	20	11,4000	1,27321	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test SN değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 70. Anti-Sosyal Eğilim Değerleri**

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
ASE	1.ölçüm ön test	20	7,5000	2,65075	A.D
	2.ölçüm son test	20	7,4500	2,60516	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test ASE değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 71. Kişisel Uyum Değerleri**

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
KU	1.ölçüm ön test	20	40,3500	8,80356	A.D
	2.ölçüm son test	20	37,6500	7,59692	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test KU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 72. Sosyal Uyum Değerleri**

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
SU	1.ölçüm ön test	20	38,9000	5,59981	A.D
	2.ölçüm son test	20	37,7500	5,45677	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test SU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 73.** Genel Uyum Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
<b>GU</b>	1.ölçüm ön test	20	78,2000	16,70046	A.D
	2.ölçüm son test	20	75,5500	12,01961	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test GU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 74.** Depresyon Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
<b>DEP</b>	1.ölçüm ön test	20	11,8500	7,03581	A.D
	2.ölçüm son test	20	12,2000	6,31289	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test DEP değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

#### 4.2.2.Kontrol Grubu Bayan Deneklerin Ön Test Ve Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 75.**Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
<b>KG</b>	1.ölçüm ön test	11	10,0909	1,75810	A.D
	2.ölçüm son test	11	10,3636	1,12006	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test KG değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.



**Tablo 76.** Duygusal Kararlık Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
<b>DK</b>	1.ölçüm ön test	11	11,3636	2,83805	A.D
	2.ölçüm son test	11	12,0909	2,87939	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test DK değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 77.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>NE</b>	1.ölçüm ön test	11	10,9091	3,20794	A.D
	2.ölçüm son test	11	10,9091	2,91392	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test NE değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 78.** Psikotik Belirti Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>PB</b>	1.ölçüm ön test	11	10,2727	2,64919	A.D
	2.ölçüm son test	11	10,0000	2,04939	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test PB değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 79.** Aile İlişki Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>Aİ</b>	1.ölçüm ön test	11	8,3636	2,73030	A.D
	2.ölçüm son test	11	7,0909	1,92117	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test Aİ değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 80.** Sosyal İlişki Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>Sİ</b>	1.ölçüm ön test	11	12,4545	1,63485	A.D
	2.ölçüm son test	11	12,7273	1,84883	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test Sİ değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 81.** Sosyal Norm Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>SN</b>	1.ölçüm ön test	11	11,0000	2,82843	A.D
	2.ölçüm son test	11	10,5455	1,63485	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test SN değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 82.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>ASE</b>	1.ölçüm ön test	11	8,4545	2,84125	A.D
	2.ölçüm son test	11	8,0909	2,70017	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test ASE değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 83.** Kişisel Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>KU</b>	1.ölçüm ön test	11	42,4545	7,47481	A.D
	2.ölçüm son test	11	43,3636	7,92809	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test KU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 84.** Sosyal Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>SU</b>	1.ölçüm ön test	11	39,6364	6,93214	A.D
	2.ölçüm son test	11	38,3636	3,82813	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test SU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 85.** Genel Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>GU</b>	1.ölçüm ön test	11	82,5455	14,03113	A.D
	2.ölçüm son test	11	81,7273	10,43160	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test GU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 86.** Depresyon Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>DEP</b>	1.ölçüm ön test	11	17,9091	11,46695	A.D
	2.ölçüm son test	11	17,6364	11,03877	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test DEP değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

#### 4.2.3.Kontrol Grubu Bayan Ve Erkek Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Ön Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 87.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>KG</b>	Kız ön test	11	10,0909	1,75810	A.D
	Erkek ön test	20	9,7000	2,47301	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test KG değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 88.** Duygusal Karalılık Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>DK</b>	Kız ön test	11	11,3636	2,83805	A.D
	Erkek ön test	20	10,9000	3,22653	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test DK değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 89.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>NE</b>	Kız ön test	11	10,9091	3,20794	A.D
	Erkek ön test	20	10,0500	2,50210	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test NE değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 90.** Psikotik Belirti Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>PB</b>	Kız ön test	11	10,2727	2,64919	A.D
	Erkek ön test	20	9,7000	2,34184	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test PB değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 91.** Aile İlişkileri Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>Aİ</b>	Kız ön test	11	8,3636	2,73030	A.D
	Erkek ön test	20	7,8000	2,19089	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test Aİ değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 92.** Sosyal İlişki Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>Sİ</b>	Kız ön test	11	11,0545	1,63485	A.D
	Erkek ön test	20	11,0500	1,66938	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test Sİ değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 93.** Sosyal Norm Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>SN</b>	Kız ön test	11	11,0000	2,82843	A.D
	Erkek ön test	20	11,6500	2,15883	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test SN değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 94. Anti-Sosyal Eğilim Değerleri**

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>ASE</b>	Kız ön test	11	8,4545	2,84125	A.D
	Erkek ön test	20	7,5000	2,64575	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test ASE değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 95. Kişisel Uyum Değerleri**

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>KU</b>	Kız ön test	11	42,4545	7,47481	A.D
	Erkek ön test	20	40,3500	8,80356	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test KU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 96. Sosyal Uyum Değerleri**

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>SU</b>	Kız ön test	11	39,6364	6,93214	A.D
	Erkek ön test	20	38,9000	5,59981	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test SU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 97.** Genel Uyum Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>GU</b>	Kız ön test	11	82,5455	14,03113	A.D
	Erkek ön test	20	78,2000	16,70046	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test GU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 98.** Depresyon Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>DEP</b>	Kız ön test	11	17,9091	11,46695	A.D
	Erkek ön test	20	11,8500	7,03581	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test DEP değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4.2.4.Kontrol Grubu Bayan Ve Erkek Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 99.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>KG</b>	Kız son test	11	10,3636	1,12006	A.D
	Erkek son test	20	9,4500	2,03845	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test KG değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.



**Tablo 100.** Duygusal Karalılık Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>DK</b>	Kız son test	11	12,0909	2,87939	A.D
	Erkek son test	20	10,2000	2,44088	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test DK değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 101.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>NE</b>	Kız son test	11	10,9091	2,91392	A.D
	Erkek son test	20	9,6000	2,43656	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test NE değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 102.** Psikotik Belirti Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>PB</b>	Kız son test	11	10,0000	2,04939	A.D
	Erkek son test	20	8,6000	2,68328	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test PB değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 103.** Aile İlişkileri Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>Aİ</b>	Kız son test	11	7,0909	1,92117	A.D
	Erkek son test	20	7,6500	2,43386	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test Aİ değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 104.** Sosyal İlişki Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>Sİ</b>	Kız son test	11	12,7273	1,84883	A.D
	Erkek son test	20	11,3000	2,34184	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test Sİ değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 105.** Sosyal Norm Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>SN</b>	Kız son test	11	10,5455	1,63485	A.D
	Erkek son test	20	11,4000	1,27321	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test SN değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 106.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
ASE	Kız son test	11	8,0909	2,70017	A.D
	Erkek son test	20	7,4500	2,60516	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test ASE değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 107.** Kişisel Uyum Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
KU	Kız son test	11	43,3636	7,92809	A.D
	Erkek son test	20	37,6500	7,59692	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test KU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 108.** Sosyal Uyum Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
SU	Kız son test	11	38,3636	3,82813	A.D
	Erkek son test	20	37,7500	5,45677	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test SU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 109.** Genel Uyum Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>GU</b>	Kız son test	11	81,7273	10,43160	A.D
	Erkek son test	20	75,5500	12,01961	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol grubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test GU değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 110.** Depresyon Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>DEP</b>	Kız son test	11	17,6364	11,03877	A.D
	Erkek son test	20	12,2000	6,31289	A.D

Ad; Anlamli Değil

Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test DEP değişkenlerinin ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

#### **4.3.EGZERSİZ VE KONTROL GRUBUNDAKİ DENEKLERİN DEĞİŞKENLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Halk oyunlarına düzenli katılımın üniversite öğrencilerinin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin araştırılması ilgili çalışmada egzersiz ve kontrol grubundaki deneklerin değişkenlerinin analiz sonuçları dört ayrı bölümde incelenmiştir.

### 4.3.1. Erkek Deneklerin, Kontrol Grubu Ön Test Ve Egzersiz Grubu Ön Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 111.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>KG</b>	Kont. gr. ön test	20	9,7000	2,47301	A.D
	Egz. gr. Ön test	20	10,0000	2,33959	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 112.** Duygusal Kararlılık Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>DK</b>	Kont. gr. ön test	20	10,9000	3,22653	A.D
	Egz. gr. Ön test	20	10,9000	3,32297	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 113.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>NE</b>	Kont. gr. ön test	20	10,0500	2,50210	A.D
	Egz. gr. Ön test	20	9,7500	2,71206	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, NE değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 114.** Psikotik Belirti Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>PB</b>	Kont. gr. ön test	20	9,7000	2,34184	A.D
	Egz. gr. ön test	20	9,7500	2,55209	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, PB değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 115.** Aile İlişkileri Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>Aİ</b>	Kont. gr. ön test	20	7,8000	2,19089	A.D
	Egz. gr. ön test	20	7,5500	2,13923	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Aİ değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 116.** Sosyal İlişki Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>Sİ</b>	Kont. gr. ön test	20	11,0500	1,66938	A.D
	Egz. gr. Ön test	20	11,4000	1,53554	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Sİ değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 117.** Sosyal Norm Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
SN	Kont. gr. ön test	20	11,6500	2,15883	A.D
	Egz. gr. Ön test	20	11,8500	1,89945	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SN değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 118.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
ASE	Kont. gr. ön test	20	7,5000	2,64575	A.D
	Egz. gr. Ön test	20	7,6000	2,66359	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, ASE değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 119.** Kişisel Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
KU	Kont. gr. ön test	20	40,3500	8,80356	A.D
	Egz. gr. ön test	20	40,4000	9,27021	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 120.** Sosyal Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
SU	Kont. gr. ön test	20	38,9000	5,59981	A.D
	Egz. gr. ön test	20	38,9000	5,58098	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 121.** Genel Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
GU	Kont. gr. ön test	20	78,2000	16,70046	A.D
	Egz. gr. ön test	20	80,8000	14,04729	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, GU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 122.** Depresyon Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
DEP	Kont.gr. ön test	20	11,8500	7,03581	A.D
	Egz. gr. ön test	20	12,1000	7,23224	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DEP değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.



#### 4.3.2. Erkek Deneklerin, Kontrol Grubu Son Test Ve Egzersiz Grubu Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 123.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>KG</b>	Kont. gr. son test	20	9,4500	2,03845	A.D
	Egz. gr. son test	16	10,0625	2,23514	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 124.** Duygusal Kararlılık Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>DK</b>	Kont. gr. son test	20	10,2000	2,44088	A.D
	Egz. gr. son test	16	9,8750	2,72947	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 125.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>NE</b>	Kont. gr. son test	20	9,6000	2,43656	A.D
	Egz. gr. son test	16	9,3750	3,05232	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, NE değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 126.** Psikotik Belirti Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>PB</b>	Kont. gr. son test	20	8,6000	2,68328	A.D
	Egz. gr. son test	16	9,0000	2,78089	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, PB değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 127.** Aile İlişki Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>Aİ</b>	Kont. gr. son test	20	7,6500	2,43386	A.D
	Egz. gr. son test	16	7,3750	2,68017	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Aİ değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 128.** Sosyal İlişki Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>Sİ</b>	Kont. gr. son test	20	11,3000	2,34184	A.D
	Egz. gr. son test	16	11,8750	2,47319	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Sİ değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 129.** Sosyal Norm Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>SN</b>	Kont. gr. son test	20	11,4000	1,27321	A.D
	Egz. gr. son test	16	11,6875	1,19548	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SN değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 130.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>ASE</b>	Kont. gr. son test	20	7,4500	2,60516	A.D
	Egz. gr. son test	16	7,1250	3,36403	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, ASE değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 131.** Kişisel Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>KU</b>	Kont. gr. son test	20	37,6500	7,59692	A.D
	Egz. gr. son test	16	38,9375	9,29852	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 132.** Sosyal Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
SU	Kont. gr. son test	20	37,7500	5,45677	A.D
	Egz. gr. son test	16	38,0625	6,10430	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 133.** Genel Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
GU	Kont. gr. son test	20	75,5500	12,01961	A.D
	Egz. gr. son test	16	77,0000	14,29685	A.D

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, GU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 134.** Depresyon Değerleri

	ÖLÇÜM	N	X	SS	P
DEP	Kont. gr. son test	20	12,2000	6,31289	P<0,01
	Egz. gr. son test	16	5,3125	6,56982	

Ad; Anlamli Değil

Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DEP değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları P<0,01 düzeyide anlamlı bir farklılık ortaya koymaktadır.

Anlamli farklilikin hangi farktan kaynaklandigini bulmak icin yapilan TUKEY HSD testine gore depresyon degiskeninin kontrol grubu son olcümünün egzersiz grubu son olcümünden büyük olması anlamlıdır.

İki ölçümün karşılaştırmasına göre sadece depresyon değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık yoktur.

#### 4.3.3. Bayan Deneklerin, Kontrol Grubu Ön Test Ve Egzersiz Grubu Ön Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 135.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>KG</b>	Egz gr. Ön test	11	10,2727	1,95402	A.D
	Kon gr. Ön test	11	10,0909	1,75810	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 136.** Duygusal Kararlık Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>DK</b>	Egz gr. Ön test	11	11,5455	2,94495	A.D
	Kon gr. Ön test	11	11,3636	2,83805	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 137.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
NE	Egz gr. Ön test	11	10,8182	3,18805	A.D
	Kon gr. Ön test	11	10,9091	3,20794	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, NE değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 138.** Psikotik Belirti Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
PB	Egz gr. Ön test	11	10,2727	2,96954	A.D
	Kon gr. Ön test	11	10,2727	2,64919	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, PB değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 139.** Aile İlişki Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
Aİ	Egz gr. Ön test	11	8,0000	2,93258	A.D
	Kon gr. Ön test	11	8,3636	2,73030	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Aİ değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 140.** Sosyal İlişki Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
Sİ	Egz gr. Ön test	11	12,1818	1,72152	A.D
	Kon gr. Ön test	11	12,4545	1,63485	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Sİ değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 141.** Sosyal Norm Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
SN	Egz gr. Ön test	11	11,2727	2,96954	A.D
	Kon gr. Ön test	11	11,0000	2,82843	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SN değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 142.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
ASE	Egz gr. Ön test	11	8,0909	3,01511	A.D
	Kon gr. Ön test	11	8,4545	2,84125	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, ASE değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 143.** Kişisel Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>KU</b>	Egz gr. Ön test	11	42,8182	8,21971	A.D
	Kon gr. Ön test	11	42,4545	7,47481	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 144.** Sosyal Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>SU</b>	Egz gr. Ön test	11	39,5455	7,94183	A.D
	Kon gr. Ön test	11	39,6364	6,93214	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 145.** Genel Uyum Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>GU</b>	Egz gr. Ön test	11	83,2727	15,81829	A.D
	Kon gr. Ön test	11	82,5455	14,03113	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, GU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.



**Tablo 146.** Depresyon Değerleri

	Ölçüm	N	X	SS	P
<b>DEP</b>	Egz gr. Ön test	11	18,5455	12,04461	A.D
	Kon gr. Ön test	11	17,9091	11,46695	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DEP değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

#### 4.3.4. Bayan Deneklerin, Kontrol Grubu Son Test Ve Egzersiz Grubu Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 147.** Kendini Gerçekleştirme Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>KG</b>	Kont.gr. son test	11	10,3636	1,12006	A.D
	Egz.gr. son test	10	10,3000	1,56702	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 148.** Duygusal Kararlılık Değerleri

	Cinsiyet	N	X	SS	P
<b>DK</b>	Kont.gr. son test	11	12,0909	2,87939	A.D
	Egz.gr. son test	10	12,5000	3,27448	A.D

Ad; Anlamlı Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 149.** Nevrotik Eğilim Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>NE</b>	Kont.gr. son test	11	10,9091	2,91392	A.D
	Egz.gr. son test	10	11,3000	2,90784	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 150.** Psikotik Belirti Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>PB</b>	Kont.gr. son test	11	10,0000	2,04939	A.D
	Egz.gr. son test	10	9,9000	2,07900	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, PB değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 151.** Aile İlişki Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>Aİ</b>	Kont.gr. son test	11	7,0909	1,92117	A.D
	Egz.gr. son test	10	6,3000	1,49443	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Aİ değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 152.** Sosyal İlişki Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>Sİ</b>	Kont.gr. son test	11	12,7273	1,84883	A.D
	Egz.gr. son test	10	12,9000	1,79196	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 153.** Sosyal Norm Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>SN</b>	Kont.gr. son test	11	10,5455	1,63485	A.D
	Egz.gr. son test	10	10,7000	1,94651	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Sİ değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 154.** Anti-Sosyal Eğilim Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>ASE</b>	Kont.gr. son test	11	8,0909	2,70017	A.D
	Egz.gr. son test	10	8,1000	2,96086	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, ASE değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 155.** Kişisel Uyum Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>KU</b>	Kont.gr. son test	11	43,3636	7,92809	A.D
	Egz.gr. son test	10	44,0000	8,31331	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 156.** Sosyal Uyum Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>SU</b>	Kont.gr. son test	11	38,3636	3,82813	A.D
	Egz.gr. son test	10	38,0000	4,05518	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 157.** Genel Uyum Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>GU</b>	Kont.gr. son test	11	81,7273	10,43160	A.D
	Egz.gr. son test	10	82,0000	11,46977	A.D

Ad; Anlamli Değil

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, GU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları herhangi anlamlı bir farkı ortaya koymamaktadır.

**Tablo 158.** Depresyon Değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>P</b>
<b>DEP</b>	Kont.gr. son test	11	17,6364	11,03877	
	Egz.gr. son test	10	12,2000	12,99402	P<0,05

Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DEP değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların, t-testi kontrol grubu sonuç değerleri egzersiz grubu sonuç değerlerinden büyük olması anlamlı bir farklılığı ortaya koymaktadır.

Anlamlı farklılığın hangi farktan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY HSD testine göre depresyon değişkenindeki farklılığın, kontrol grubu ölçümünün egzersiz grubu ölçümden büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Kontrol grubu ve egzersiz grubu, değişkenlerine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçlarında depresyon değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmuştur fakat diğer değişkenlerde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

## 5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Düzenli halk oyunlarına katılımın üniversite öğrencilerinin uyum ve depresyon düzeylerine etkisinin araştırıldığı bu yüksek lisans çalışmasında, elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçlarına göre yapılan değerlendirmeler bu bölümde yer almaktadır. Öncelikle araştırmada kontrol grubu olarak yer alan deneklerin elde ettikleri sonuçların tartışması yapılmıştır.

### 5.1 Kontrol Grubu İle İlgili Değerlendirmeler

Araştırmada kontrol grubu olarak belirlenen ve araştırma boyunca alışlagelen günlük yaşamlarını sürdüren öğrencilere halk oyunları (egzersiz) grubu ile aynı zamanda, yani programa başlanmadan hemen önce ve 6 haftalık programın tamamlanmasından hemen sonra, Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) uygulanmıştır.

Bulgular bölümünde yansıtılan değerlerin yorumlanması sonucunda, kontrol grubunun, Kişisel Uyum(KU), Sosyal Uyum(SU), Genel Uyum(GU) ve Depresyon(D) puanları ilk ve son ölçümler arasında herhangi bir fark ortaya koymamıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan değerlendirmeler de herhangi bir farkı işaret etmemektedir.

### 5.2 Halk Oyunları (Egzersiz) Grubu İle İlgili Değerlendirmeler

Araştırmada egzersiz grubu olarak yer alan ve 6 hafta boyunca egzersiz programına katılan deneklere egzersize başlanmasından hemen önce 1., 2 hafta sonra 2. ve 2 hafta sonra 3. ölçüm yapılmıştır. Bu 3 ölçüm sonucunda elde edilen puanların istatistiksel analizlerine göre elde edilen sonuçlar bu bölümde yer bulmuştur.

#### 5.2.1 Halk Oyunları (Egzersiz) Grubunun Depresyon Açısından Değerlendirilmesi

Öncelikle bu grubun 3 ölçüm sonucunda depresyon ölçeğinden elde ettikleri sonuçların değerlendirilmesi yapılmıştır.

Egzersiz grubunun 1. ölçümden aldığı depresyon puanlarının, 2. ve 3. ölçümlerden alınan puanlarla karşılaştırılması sonucunda, 1. ölçüm ile diğer ölçümler arasında anlamlı bir fark vardır. Farkın hangi ölçümden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD istatistiksel analizi, farkın 2. ölçümden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Farkın egzersize başlanmasından 2 hafta sonra alınan 2. ölçümden kaynaklanması, egzersizin akut etkilerinden söz edebilmemize olanak sağlamaktadır.

Bu akut etki, öğrencilerin serbest zamanlarında yer aldıkları halk oyunları gibi sosyal etkileşimi sağlayan bir aktiviteyle, olumlu bir değişim içine girdiklerini ve bu değişimin stresörleri ortadan kaldırdığını veya yaşamsal zorunluluklardan ve derslerden kaynaklanan olumsuzlukları azalttığını akla getirmektedir. Bu değişim rekreasyonla ilgili olarak ileri sürülen psikolojik fayda sağlama ölçütü ile açıklanabilir.

Öncelikle söylemek gerekirse, tüm bayan ve erkek öğrencilerin depresyon puanları egzersize katılım sonucunda azalmıştır. Diğer taraftan egzersiz grubunda yer alan bayan ve erkekler, cinsiyetlere göre ilk ve son ölçümleri açısından değerlendirildiğinde ilk ölçümlerde erkek deneklerde daha akut bir etki görüldüğü fakat son ölçümlerde ise hem erkek deneklerde hem de bayan deneklerde etkinin aynı oranda olduğu görülmüştür.

Literatür taraması sonucunda ulaşılabilen kaynakların çoğunluğu, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Rekreasyonel fiziksel egzersizi grup halinde ya da bireysel olarak yaparak, aynı faydaları hedefleyen amatör bir kitle de vardır. Bu kitle son dönemlerde bir çok bilim alanının ilgisini çekmektedir. Bu konu ile ilgilenen bilim adamlarının hedefi, bireylerin ve toplumların serbest zamanlarında fiziksel egzersiz içeren rekreasyonel aktivitelere katılarak, bireysel ve toplumsal sağlığa katkıda bulunmak, bu yolla birey ve toplum bütünleşmesini sağlamak olmuştur. Sosyal bilimler içerisinde yer alan araştırmacılar ve uzmanlar rekreasyonun mental sağlığımız üzerinde olumlu etki bıraktığı konusunda fikir birliği içerisinde (22).

Son 25 yıl içinde, fiziksel egzersizden kaynaklanan bir çok psikolojik gelişme ile nedensel ilişkiler kurulmuştur. Çeşitli araştırmacılar egzersizi bireyin benlik-yeterliği, özsaygı ve kontrol duygularını arttırmak veya sosyal destek sağlamak için bir metot ve meditasyon tipi olarak kabul etmişlerdir (15,19,101,12,54). 1970'lerden bu yana sağlık ve zindelik konularına bilimsel yaklaşımlar artmış, makaleler, televizyon programları ve

bir çok yeni sağlık kulübü bu ilginin sonucunda ortaya çıkmıştır (51). Aynı artış düzenli aerobik egzersiz yapan insanların sayısında artışa da neden olmuştur (39) .

Egzersiz hızla yayıldığı bu dönemde egzersiz ve psikolojik sağlık ilişkisini gözden geçiren yayın sayısı da aynı hızla artmıştır. Bu yayınların bir çoğu egzersizin kaygı ve depresif rahatsızlıkları tedavi edici yönünü ön plana çıkarmışlardır (18,26,30) . Düzenli orta düzeyde egzersiz, depresyon ve anksiyeteyi azaltır, benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır (25,47). Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım yolu ile arttırılabilir (62,91). Aerobik egzersiz ruh halini düzeltir, kontrol ve egemenlik duygusu sağlar, depresyonu azaltır, benlik kavramı ve özsaygıyı artırır (39).

Egzersiz olumlu psikolojik ve sosyal değişime neden olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma, bu yüksek lisans çalışmasında elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir.

Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (1992) fiziksel egzersizin psikolojik faydaları ile ilgili olarak yapılan çalışmaların, egzersizin tüm yaş ve her iki cinsiyet grubunda anksiyete, depresyon ve stresi azalttığını belirtmektedir (45). Nash (1996), orta şiddetteki egzersiz programının bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etki yaptığını, özellikle bu tip egzersiz programlarının bağışıklık sistemini, stres hormonunu (kortizol) azaltmaya yönlendirdiğini, aynı zamanda egzersiz, antidepresanların temel içeriği olan serotoninin vücuttaki doğal düzeyini arttırdığını belirtmektedirler (33,35). Aktif olmayan bireylerin aktif olanlara göre 3 kat daha fazla depresyona yakalanma riskine sahip olduklarını ileri sürmektedir (50).

Janoski ve Holmes (1988) 103 kolej öğrencisine uyguladıkları 15 haftalık aerobik antrenman öncesi ve sonrasında elde ettikleri sonuçlar, egzersize katılan grubun katılmayanlara göre özgüvenlerinin daha yüksek, daha yaratıcı ve duygusal kararlılık içinde olduklarını belirtirken, EI-Naggar, 4 haftalık aerobik egzersiz uygulamasında, ilk ve son test sonuçlarında aerobik egzersiz ve duygusal kararlılık arasında herhangi bir kaydadeğer fark bulamamıştır (1986).Yapılan literatür çalışmalarında da düzenli olarak fiziksel egzersize katılımın depresyon düzeyine etkisinin olduğu ortaya konmaktadır (46,27) .

Blumenthal ve ark. (1985) , yaş ortalaması 69.3 olan 6 erkek ve 18 bayana 11 hafta boyunca haftada 3 kez, 30 dakika süren ve maksimum kalp atım sayısının % 70'i ile %



80'i arasında değişen şiddette antrenman yaptırarak aerobik kondisyonun psikolojik durumla ilişkisini incelemiş, araştırma sonucunda katılımcıların % 50'ye yakınının psikolojik sağlık gelişiminden söz ettiklerini belirtmiştir. Psikolojik gelişim gösteren katılımcıların çoğu bayandır(10).

Brown, 37 erkek 73 bayanla toplam 110 denek üzerinde yaptığı araştırmada, aerobik kapasite ve fiziksel uygunluk ölçümlerinin stres ile ilişkisini araştırmış ve hem bayan hem de erkeklerde fiziksel uygunluğu daha az olanların strese daha eğilimli olduğunu tespit etmiştir (11).

Vilhjalmsson ve Thorlindsson, (1992), Sonstroem (1997), orta şiddetteki egzersize katılımın (haftada 3-6 saat), daha düşük şiddetteki katılıma (haftada 2 veya daha az) göre depresyonun önlenmesi veya tedavi edilmesinde daha etkili olduğunu bildirmektedirler (94,82,43,49).

Ross ve Hayes (1988), yaşları 18–83 arasında değişen 401 katılımcıda egzersiz, sosyo-demografik özellikler ve psikolojik sağlık üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda, yaş değişkeni kontrol altına alındığında, egzersize katılımın psikolojik gelişim üzerinde orta düzeyde etkili olduğunu ifade etmektedirler (76).

Stephens (1988), yaşları 25-74 arasında olan 6913 kişi, 18 ve üzeri olan 23,791 kişi, 20-64 arası olan 3025 kişi ve 10 yaş üzeri olan 22250 kişiden oluşan 4 farklı grup üzerinde yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite ve mental sağlık ilişkisini araştırmış, daha genç olanlarda yüksek fiziksel aktivite düzeyinin düşük depresyon, daha yaşlı olanlarda ise olumlu duygulanımın ve aktivite türünün egzersizden elde edilecek faydalar üzerinde etkili olduğu sonucuna varırken, cinsiyetler arasında tüm yaş gruplarına göre kayda değer farklılıklara rastlamamıştır (84).

### **5.2.2 Halk Oyunları (Egzersiz) Grubunun Uyum Açısından Değerlendirilmesi**

Egzersiz grubunun 1. ölçümden aldığı uyum puanlarının, 2. ve 3. ölçümlerden alınan puanlarla karşılaştırılması sonucunda, 1. ölçüm ile 2. ve 3. ölçüm arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu araştırma sonuçları egzersizin uyum düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Egzersizin uyum düzeyine etkisi ile ilgili birçok araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmalar düzenli olarak egzersize katılan bireylerde kişisel, sosyal, psikolojik ve beden imajı ile ilgili olumlu gelişmeler elde edilmiştir (67).

Serbest zaman aktivitelerine katılım sırasında motorik ve fiziksel yeteneklerin gelişimi söz konusudur (4). Motorik becerilerin artması bireylerin kendilerini daha yeterli görmelerini sağlayabilir. Bunun sonucunda bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri artabilir (78).

Melnick ve arkadaşları (1985) fiziksel egzersize katılımın yüksek okula devam eden 5661 bayan öğrencide akademik sosyal ve sosyo-psikolojik gelişim üzerine etkisini incelediği çalışmada, tüm bu değişkenlerde olumlu değişimler belirlemiştir (65).

Sonstroem % 25'i çocuklar, % 75'i (bunların % 37.5'i mahkumlar, alkolikler vb. özel popülasyon) yetişkinler üzerine 16 çalışma yapmış, her araştırmada 80 civarında denek kullanmıştır. Araştırmaların % 44'ü sadece aerobik aktivitelerden oluşurken, % 37'si aerobik aktivite yanında kondisyon ve kuvvet antrenmanlarını da içermiş, diğer % 19'unda ise askeri antrenman, kuvvet antrenmanı gibi daha farklı fiziksel aktiviteler kullanmıştır. Çalışmalar haftada 3 civarında olmak üzere ortalama 11.75 hafta sürmüştür. Araştırmaların % 75'inde psikolojik gelişim elde edilmiştir (81).

Rekreasyon ile ilgili araştırmalar, katılımcıların birçok olumlu gelişmeler sağladığını belirtmektedir. Bu gelişmelerin benlik kavramı, kişisel uyum, akademik başarı ve grup ilişkisi üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir.

Bunting ve arkadaşları (2000)) rekreasyon programına katılanların arkadaş ilişkileri ve grup içi davranışlarında olumlu artışlar saptarken, benlik kavramında ve uyum puanlarında, akademik uyum ve başarıda olumlu gelişmeler ortaya çıkarmıştır (13). Schrader ve arkadaşları (1999) sadece erkek katılımcıların özgüven ve uyumlarında gelişme tespit ederken, Paxton (1998), sadece bayan deneklerle yaptığı çalışmasında tutum ve akademik motivasyondaki değişmelerin uyum üzerindeki olumlu etkisini belirtmiştir (79,75).

Klar 178 katılımcıya the Competitive Recreation Activities Attitude Scale(CRAAS) ve Shostrom's Personal Orientation Inventory (SPOI) uygulayarak elde ettiği bulgulara göre rekreasyon ve bireysel uyum arasında kaydadeğer bir ilişki bulmuştur (52).

Cavanaugh (1942)'in bireysel uyum, sosyal uyum ve rekreasyonel aktiviteler arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalıştığı araştırmada, 362 kolej öğrencisinden the Bernreuter Personality Inventory, the Wilkinson Recreation Inquiry ve the Ohio State Psychological Examination ölçüm araçları ile elde ettiği bilgiler, rekreasyonel aktiviteler ve bireysel uyum arasında bir ilişkiyi ortaya koymuştur (16).

Üretimde zayıflık, işe devamsızlık işe karşı oluşan soğuma ile ilişkisi vardır. Bu varsayımı Shephard 534 sigorta çalışanı incelemiştir. Altı haftalık egzersiz programından sonra aerobik güç, esneklik artarken, vücut yağı azalmıştır. Sonuçta uyum düzeyinde ve iş doyumunda artış gözlenmiştir (80).

Fly (1981), çalışmasında 400 emekli katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada, serbest zaman aktivite düzeyi ile uyum arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Uyum yaşamdan alınan doyum veya yaşamdan uzaklaşma derecesine göre ölçülmüş, sonuçlar serbest zaman aktivitelerine daha çok katılan bireylerin katılmayan veya daha az katılanlara göre yaşam doyumu ve uyum puanlarının daha yüksek, yaşamdan zevk almama ve yaşamdan uzaklaşma puanlarının ise daha az olduğunu belirlemiştir. Ayrıca bu sonuçlar cinsiyet, yaş ve emeklilik öncesi sosyal statü göz önüne alındığında da benzer şekildedir. Dolayısı ile emeklilik öncesi elde edilecek olan düzenli serbest zaman aktivitesine katılım alışkanlığı, emeklilik sonrası uyum problemleri yaşanmasını engelleyecek veya yaşanacak problemleri en aza indirgeyecektir (29).

Benzer öneriler McPherson (1980) ve Parker (1982) tarafından da verilmektedir(64,73). Greendorfer (1986) ve Grove (1997) tüm yaşamlarını aktif spor yaparak geçiren sporcuların, sporu bıraktıktan sonra herhangi bir uyum problemi yaşamaması açısından, düzenli egzersize veya fiziksel egzersiz içeren rekreasyonel aktivitelerine devam etmesini önermektedir (31,32).

Collingwood (1988) fiziksel uygunluk, Ruff (1952) egzersiz programlarının risk grubundaki gençlere psikolojik ve duygusal müdahaleler yapma amacıyla kullanıldığı ve çok farklı alt ölçekleri test eden araştırmada, fiziksel uygunluğun artması sonucunda bireysel uyum puanlarının da arttığını ortaya koymuştur (19,77).

Bunların dışında Kleiber (1980), Patterson (1994) serbest zaman aktivitesine katılımın psiko-sosyal gelişime katkı sağladığını, Layman (1974) , egzersizin sosyal uyum düzeyini geliştirdiğini, Burchard (1978), rekreasyonel sporların, sosyal uyum

sürecini hızlandırdığını belirtirken, her yaş grubunun spor, açık alan rekreasyonu ve diğer serbest zaman aktivitelerine sık ve düzenli bir şekilde devam etmesinin mutluluk düzeylerini arttıracığı bunun sonucunda uyum düzeyinin de artacağı ileri sürülmektedir (Ontario Ministry of Tourism and Recreation, 1985) (53,74,56,14,71).

Gruber , uyum üzerine 27 araştırma yapmıştır. Tüm araştırmalarında minimum 113 denek kullanmıştır. Araştırmaların %55.6'sında cimmastik programı uygulamış, % 22.2'sinde çeşitli spor aktiviteleri, % 22.2 sinde aerobik aktivite kullanırken, haftada 2 defa olmak üzere ortalama 15 hafta süren programları tercih etmiştir. Araştırmaların % 67'sinde uyumu da kapsayan olumlu psikolojik gelişimler elde etmiştir (33) .

### **5.2.3 Kontrol ve Egzersiz Grubunun Depresyon ve Uyum Açısından Karşılaştırılması**

Araştırmada kontrol grubu olarak belirlenen ve araştırma boyunca alışlagelen günlük yaşamlarını sürdüren öğrencilere, Halk Oyunları (egzersiz) grubu ile aynı zamanda, yani programa başlanmadan hemen önce ve 6 haftalık programın tamamlanmasından hemen sonra, Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) uygulanmıştır.

Bulgular bölümünde yansıtılan değerlerin yorumlanması sonucunda, kontrol grubunun, Kişisel Uyum(KU), Sosyal Uyum(SU), Genel Uyum(GU) ve Depresyon(D) puanları ilk ve son ölçümler arasında herhangi bir fark ortaya koymamıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan değerlendirmeler de herhangi bir farkı işaret etmemektedir.

Egzersiz grubunun 1. ölçümden aldığı depresyon puanlarının, 2. ve 3.ölçümlerden alınan puanlarla karşılaştırılması sonucunda, 1. ölçüm ile diğer ölçümler arasında anlamlı bir fark vardır. Farkın hangi ölçümden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD istatistiksel analizi, farkın 2. ölçümden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Farkın egzersize başlanmasından 2 hafta sonra alınan 2. ölçümden kaynaklanması, egzersizin akut etkilerinden söz edebilmemize olanak sağlamaktadır.

Egzersiz grubunun 1. ölçümden aldığı uyum puanlarının, 2. ve 3. ölçümlerden alınan puanlarla karşılaştırılması sonucunda, 1. ölçüm ile 2. ve 3. ölçüm arasında

anlamalı bir fark yoktur. Bu araştırma sonuçları egzersizin uyum düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Kontrol ve egzersiz grubunda yer alan katılımcıların ilk ve son ölçümler açısından karşılaştırılması sonucunda, egzersiz grubunda yer alan katılımcıların, her iki cinsiyet açısından değerlendirilmesi sonucunda depresyon puanlarındaki olumlu değişimin anlamalı bir farkı işaret ettiği belirlenmiştir. Dolayısıyla egzersizin depresyon üzerindeki etkisi ortaya konmuştur. Ancak bu gelişim uyum açısından ele alındığında herhangi anlamalı bir fark görülmemiştir. Araştırmanın sonuçları depresyon açısından literatürle örtüşmekte, uyum açısından ise çelişmektedir.

Bu yüksek lisans tezinde olduğu gibi, egzersiz programı sonrasında elde edilen faydalar üzerine yapılan araştırmalarda deney grubu birkaç haftalık egzersiz programına katılırken, kontrol grubu olarak belirlenen denekler kontrol şartlarına uymuşlardır. Yaş grupları aynı olan egzersiz grubundan 32 ve eğitsel kol sınıfından topladığı 32 denekle çalışmış, her iki grupta ruhsal gelişim görülse de, bu gelişimde fiziksel aktivitenin daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir (34,39,44,60,61,102).

Fiziksel egzersiz ve rekreasyonel aktivitelere katılanlar kendi yeteneklerini geliştirebilirler, bu gelişim stres ve depresyonu azaltır (23). Fiziksel olarak aktif olanlar aktif olmayanlara göre daha özgüvenli, bağımsızdırlar ve içinde buldukları yaşamdan daha çok doyum alırlar (16).

Blumenthal ve arkadaşları (1985) tesadüfi örnekleme yöntemi olarak belirledikleri 16 bayan ve 16 erkeği 10 haftalık egzersiz programına alırken benzer özelliklerde 16 gönüllüyü kontrol grubu olarak belirlemişlerdir (10). Sonuçlar egzersiz grubunun kontrol grubuna göre daha az gerilim, kaygı ve yorgunluktan 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.

Berger ve Owens (1983) kolej yüzme sınıfının yüzmeye yeni başlayan 36 üyesinde ve beden eğitimi ve sağlık bilimleri dersine katılan 42 öğrenciyi kontrol grubu olarak belirleyerek yaptıkları çalışmanın sonuçları, yüzme sınıfının egzersizin hemen

sonrasında, kontrol grubuna göre ruhsal durum açısından kaydadeğer sonuçlar ortaya koymuştur (7).

Lobitz ve arkadaşları (1983) mutedil günlük stres yaşadıklarını belirten 18 erkek ve 18 bayanı, 7 haftalık aerobik egzersiz programı ve 7 haftalık kaygı yönetimi programına almışlar ve kontrol grubunda ise herhangi bir uygulama yapmamışlardır . Hem egzersiz hem de kaygı yönetim programındaki denekler durumluk kaygı puanlarında uzun süren azalmalar sergilemişlerdir (60).

Hughes ve ark. (1984) aynı konuyu araştırdıkları çalışmada egzersiz grubu olarak belirledikleri gruba 12 hafta süren bir program uygulamışlar ama egzersiz ve psikolojik durum arasında bir ilişki saptayamamışlardır. Daha sonra egzersiz grubu kontrol, kontrol grubu da egzersiz grubu olarak yer değiştirmişler ve aynı program 12 hafta boyunca yeniden uygulanmıştır. Bu ikinci uygulamada da hiçbir ilişkiyi saptayamamışlardır (44).

Kelly ve Steinkamp (1996), fiziksel egzersiz, seyahat ve açık alan aktivitelerinin 35–64 yaş arasındaki bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları açısından önemli ölçütler olduğunu belirtmektedir (48) .

Goldwater ve Collins (1985) üniversite ortamından 51 egzersiz yapmayan gönüllü üzerinde yaptıkları araştırmada, rasgele seçilen 27 kişiye 6 haftalık aerobik egzersiz programı uygularken, kontrol grubu olarak belirlenen 24 kişiye kondisyon programı havası verilmiş ama aslında kardivasküler kondisyonu en az düzeye indirmeyi amaçlayan bir program uygulanmıştır. Sonuçlar kontrol grubuna göre egzersiz grubunun uzun süreli kayda değer ruhsal gelişim ortaya koyduğunu göstermiştir (34).

Daha sonra Berger ve Owens (1983) yüzme, yoga, kondisyon ve eskrim sınıflarından herhangi birine ve kontrol grubu olarak bu sporların teorik derslerine devam eden toplam 170 öğrenciyi incelemiş, 3 ders süresi öncesinde ve hemen sonrasında anket yoluyla elde ettikleri sonuçlarla iki kontrol grubundan biri ile, yüzme, yoga ve eskrim gruplarında akut kayda değer ruhsal gelişimler belirlemişlerdir (7).

Stephoe and Cox (1988) yüksek şiddette 2 ve düşük şiddette 2 toplam 4 istasyondan oluşan bir egzersiz programını, 32 fit ve 32 fit olmayan toplam 34 öğrenciyi uygulamıştır. Araştırmacılar, yüksek şiddetteki egzersizden sonra öğrenciler artan

yorgunluk, kaygı ve gerilimden söz ederken, düşük şiddetteki egzersizden sonra daha keyifli ve enerjik olduklarını ifade etmişlerdir (85).

Moses ve ark. 94 gönüllüyü içeren, 10 haftalık yüksek şiddet ve moderato şiddet aerobik egzersiz yaptırdıkları iki egzersiz grubunu sedanter kontrol grubu ile karşılaştırdıkları araştırmada, moderato şiddete tabi tutulan deneklerin, yüksek şiddet uygulanan kontrol grubuna göre uzun süreli kayda değer psikolojik faydalar elde ettiklerini belirtmişlerdir (66).

Fiziksel egzersizin bireysel, psikolojik, sosyal faydalarının ortaya konmasından ve serbest zamanda yapılan fiziksel egzersizin iş, aile ve aile hayatının gereksinimlerini karşılamada, dengeleyici bir unsur olarak kabul edilmesinden bu yana, fiziksel aktivite kurum ve kuruluşların bizzat kendileri tarafından desteklenmeye başlanmıştır (37).

King ve ark. evde yapılan 6 haftalık aerobik egzersiz programı sonrasında 120 orta yaşlı bayanda stres, depresyon ve gerilim açısından herhangi bir olumlu ilişki saptayamamışlardır (51). Egzersiz programı sonrasında algılanan fitness düzeyi, gerilimdeki azalma ile ilgili olsa dahi, gerçek fitness düzeyi(max VO<sub>2</sub>) herhangi bir psikolojik gelişimle ilgili değildir (95).

Fiziksel olarak aktif olan bireyler olmayanlara göre yaşlanmanın ve yaşamın getirdiği olumsuzluklarla daha kolay başa çıkarlar (20).

Naruse (2000) yavaş hareketlerden oluşan tempolu egzersizin psiko fizyolojik sonuçlarını araştırmışlar, ritme uygun olarak kol sallama, adımlama ve vücudun çok yavaş bir şekilde çeşitli yönlere döndürülmesinden oluşan egzersiz programının solunum, kalp atım sayısı, kaygı ve depresyon üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Aynı çalışma içinde yer alan tai chi grubu kalp atım sayısı, solunum ve depresyon açısından bu gruplara göre daha da olumlu sonuçlara ulaşmışlardır (68).

Li ve arkadaşları (2001) tai chi egzersiz programının psikolojik gelişim üzerine faydalarını belirlemek için yapmış oldukları çalışmada; programın 3. ve 6. aylarında psikolojik ölçümler almışlar ve 6 aylık tai chi programına devam edenlerin yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve mutluluk skorlarının daha yüksek depresyon düzeylerinin ise daha düşük olduğunu ortaya çıkarmışlardır (59).

Li ve arkadaşları (2001) tai chi'nin yaşlı bireylerde egzersiz davranışı ve özyetkinlik üzerine etkisini araştırmışlar, aktivite düzeyi düşük 35-96 yaşları arasındaki 49 bireyde 6 ay boyunca süren çalışma sonucunda tai chi'nin depresif semptomların ortadan kaldırılmasına olumlu etki edebileceğini belirlemişlerdir (59).

Li ve arkadaşları (2002), yaşlı bireylerin tai chi egzersiz programına katılmasının fiziksel ve psikolojik etkilerini test eden bir araştırmada katılımcılar ya günlük rutin aktivitelerine devam etmiş ya da 6 aylık tai chi programına katılmışlardır. Egzersiz grubu fiziksel ve psikolojik durumda olumlu gelişimler sergilenirken kontrol grubunda herhangi bir gelişime rastlanmamıştır (58).

Literatür bilgilerinin sonuçlarını kendi araştırmamızla birleştirdiğimizde, rutin yaşamına devam eden kontrol grubunun değerlerinde hiçbir anlamlı farklılığa rastlanmazken, halk oyunları(egzersiz) grubunda altı hafta uygulanan aktivite sonucunda alınan ölçümlerde deneklerin uyumluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu da literatürde bulunan genel araştırma sonuçlarıyla bizim araştırma sonuçlarımızın birbirini tamamladığını ortaya koymuştur.

### 5.3 Sonuç

Öğrencilerde halk oyunları aktivitesinin uyum ve depresyon düzeyine etkisini inceleyen bu araştırma sonuçları hiç irdelenmeden en genel şekli ile ifade edildiğinde, normal popülasyonlar üzerinde egzersizin psikolojik gelişimi sağlayan bir araç olarak kullanılabileceği nosyonuna(görüş) destek verir nitelikte olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada halk oyunları bir rekreasyonel aktivite olarak ele alınmıştır. Araştırmanın bir bulgusu ve sonucu olarak, halk oyunlarının katılımcı öğrencilerde olumlu psikolojik değişimlere sebebiyet vermesi, ilgili literatürde başvuru kaynağı olarak değerlendirilmesini gerektirebilir. Diğer taraftan bu araştırma grup katılımının öneminden bahseden literatürü destekler niteliktedir.



**Araştırmanın sonuçları aşağıdaki şekilde özetlenebilir;**

**Kontrol Grubu Açısından;**

İlk ve son ölçümler sonucunda kontrol grubundan elde edilen ortalama puanların t-test sonuçları, uyum ve depresyon açısından herhangi bir fark ortaya koymamıştır. Cinsiyetlere göre yapılan değerlendirme sonucunda da fark belirlenememiştir.

**Halk Oyunları( Egzersiz) grubu açısından**

- Yapılan 3 ölçüm sonucunda, tüm katılımcı öğrencilerin uyum puanlarında değişim olmazken, depresyon puanları düşmüştür.
- Egzersiz grubunda yer alan erkek öğrencilerin ilk ve son ölçüm puanları depresyon açısından anlamlıdır.
- Egzersiz grubunda yer alan bayan öğrencilerin ilk ve son ölçüm puanları depresyon açısından anlamlıdır.
- Egzersiz grubunda yer alan erkek öğrencilerin ilk ve son ölçüm puanları uyum açısından anlamsızdır.
- Egzersiz grubunda yer alan bayan öğrencilerin ilk ve son ölçüm puanları uyum açısından anlamsızdır.

**Kontrol-Egzersiz Grubu Karşılaştırması**

- Halk Oyunları grubunda yer alan öğrenciler kontrol grubundaki öğrencilerle karşılaştırıldığında uyum açısından herhangi bir fark ortaya çıkmamış, ancak depresyon puanlarında halk oyunları grubu lehine kaydedeğer bir fark elde edilmiştir.

**Genel Olarak**

- Halk Oyunları depresyon üzerinde olumlu etkiye sahiptir.
- Halk Oyunları uyum üzerinde herhangi bir etkiye sahip değildir.

### **Öneriler;**

Bu araştırma halk oyunlarına katılımın normal popülasyonlar (klinik olmayan) üzerinde egzersizin psikolojik gelişimi sağlayan bir araç olarak kullanılabileceği nosyonunu (görüş) desteklemiştir. Bu sonuçlara göre bu tür araştırmalarla ilgili önerilerimizi şu şekilde sırayabiliriz;

**1-**Bu araştırmanın tüm özellikleri açısından değerlendirilmesi sonucunda;

\*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 gelecek dönemde yapılacak araştırmalar için önerilebilir.

**2-** Bu araştırma kapsamında halk oyunları programına katılan üniversite öğrencilerinde meydana gelen olumlu değişimler, diğer sektörler için de bir örnek oluşturabilir.

**3-** Eğitim kurumlarının bizzat kendilerinin programlayıp ve rutin hale getireceği sportif rekreasyon programları, öğrenciler açısından olumlu psikolojik ve sosyal bir çevreyi oluşturacağından, öğrenciler arasında grup oluşturma, grup dinamiği ve grup dayanışması değişkenlerini olumlu etkileyerek, öğrencilerin okullarına ve çevrelerine olan bağlılığını arttırarak akademik performanslarını geliştirebilir. Bu amaçla öğrenciler üzerinde yapılacak benzer bir araştırma, egzersiz ve akademik performans arasındaki ilişkiyi test edebilir.

**4-**Daha sonraki dönemlerde bu konu üzerine çalışacak araştırmacıların, farklı fiziksel aktivite tiplerini ele alması önerilebilir. Örneğin, müzik, el sanatları, okuma, yoga, bahçecilik ve benzeri hobi grupları oluşturulabilir ve aerobik veya anaerobik egzersiz grupları ile eşdeğer zaman içerisinde karşılaştırılabilir.

## EKLER

### EK 1

#### BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (BDÖ) 1961 FORMU

Aşağıda gruplar halinde bazı sorular yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin yanındaki numaranın üzerine (x) işareti koyunuz. Eğer bu grupta durumunuzu anlatan birden fazla cümle varsa her birine (x) koyarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

Sıdıka KOCATÜRK

1. (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.  
 (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
 (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım.  
 (3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
 (1) Gelecek hakkında karamsarım.  
 (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
 (3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbirşey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.  
 (1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.  
 (2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.  
 (3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
4. (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
 (1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.  
 (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
 (3) Her şeyden sıkılıyorum.
5. (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.  
 (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
 (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
 (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. (0) Kendimden memnunum.  
 (1) Kendimden pek memnun değilim.  
 (2) Kendime çok kızıyorum.

- (3) Kendimden nefret ediyorum.
7. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
 (1) Zayıf yanlarım ve hatalarım için kendimi eleştiririm.  
 (2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.  
 (3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
8. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
 (1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.  
 (2) Kendimi öldürmek isterdim.  
 (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
9. (0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.  
 (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.  
 (2) Çoğu zaman ağlıyorum.  
 (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesemde ağlayamıyorum.
10. (0) Şimdi her zaman olduğundan daha sinirli değilim.  
 (1) Eskisine kıyasla kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.  
 (2) Şimdi hep sinirliyim.  
 (3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
11. (0) Başkaları ile görüşmek konuşmak isteğimi kaybetmedim  
 (1) Başkaları ile eskisinden daha az görüşmek istiyorum  
 (2) Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim  
 (3) Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum
12. (0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.  
 (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
 (2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.  
 (3) Artık hiç karar veremiyorum.
13. (0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.  
 (1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.  
 (2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.  
 (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
14. (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
 (1) Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekiyor.  
 (2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.  
 (3) Hiçbir şey yapamıyorum.
15. (0) Her zamanki gibi uyuyabiliyorum.  
 (1) Eskiden olduğu gibi uyuyamıyorum.

- (2) Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- (3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
16. (0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
- (1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- (2) Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.
- (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
17. (0) İştahım her zamanki gibi.
- (1) İştahım eskisi kadar iyi değil.
- (2) İştahım çok azaldı.
- (3) Artık hiç iştahım yok.
18. (0) Son zamanlarda kilo vermedim.
- (1) İki kilodan fazla kilo verdim.
- (2) Dört kilodan fazla kilo verdim.
- (3) Altı kilodan fazla kilo verdim.
19. (0) Sağlığım beni endişelendirmiyor.
- (1) Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
- (2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
- (3) Sağlığım hakkında o kadar endişeleniyorum ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
20. (0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
- (1) Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
- (2) Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
- (3) Cinsel konulara olan ilgimi kaybettim.
21. (0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
- (1) Cezalandırabileceğimi seziyorum.
- (2) Cezalandırmayı bekliyorum.
- (3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**EK- 2****Sayın Katılımcı,**

Bu araştırma durum tespit etmek amacı ile düzenlenmiştir. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Araştırmanın somut ve doğru sonuçları verebilmesi, sorulara gerekli zamanı ayırarak vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır. Tüm yapacağınız, sorulardan sizin durumunuza uygun olanlara “**evet**” olmayanlara ise “**hayır**” cevabı vermenizdir. Cevaplamaları en son sayfada bulacağınız cevap formu üzerinde uygun olan kutucuğun (/ /) içini karalayarak yapınız.

Sıdıka KOCATÜRK

**HACETTEPE KİŞİLİK ENVANTERİ**

1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?
2. Zıt görüşlü olanlara rağmen planınızı genellikle uygulayabilir misiniz?
3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?
4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi?
5. Bir şansızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz?
6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu?
7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert ediniz misiniz?
8. Diğer insanlarla tanışmakta çok zorluk çeker misiniz?
9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorunluluklarınız var mı?
10. Bazen hiç kimsenin sizi iyi anlamadığını düşündüğünüz olur mu?
11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok zaman harcadığınız için aileniz sizden şikayet ettiği olur mu?
12. Aileniz içinde kararlar alınırken sizin de fikrinizi alırlar mı?
13. İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?
14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalma eğiliminiz var mı?
15. Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?
16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?
17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?
18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?
19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?
20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?
21. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?
22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız?

23. Çoğu zaman aynı konuda başkalarının ne karar verdiklerini öğrenme zorunluluğu duyar mısınız?
24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı?
25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
26. Güç bir durumla karşılaşacağınızı düşününce heyecanlanır ve terler misiniz?
27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakındığınız olur mu?
28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu?
29. Beklentiniz üstünde dostluk gösteren insanlara karşı tetikte bulunmaya çalışır mısınız?
30. Dikkatinizi bir konu üzerinde toplamada çok güçlük çeker misiniz?
31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hissedersiniz mi?
32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?
33. Aileniz bireyleri genellikle birbirlerine karşı sakın davranırlar mı?
34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?
35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?
36. Genellikle karşıt cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?
37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?
38. Kişinin, toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?
39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?
40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kuşkulunur mısınız?
41. Zararsız yalanlar söyleyerek zorluklardan kurtulmak size kolay gelir mi?
42. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?
43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
44. Arkadaşlarınızın çoğu kadar siz de güçlü ve sağlıklı mısınız?
45. Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapana kurulsanız mı?
46. "Başaramadım" gibi bir duygudan rahatsız mısınız?
47. Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız?
48. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
49. Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu?
50. Moralinizin bozulduğunu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğunu düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?
51. Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder misiniz?
52. Tanmadığınız kişilerin bulunduğu çevrede sıkılganlık çeker misiniz?
53. Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?
54. Ailenizin çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemleri sizi kızdırır mı?

55. Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınızın var mı?
56. Gürültülü eğlencelere katılmak dan hoşlanır mısınız?
57. Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?
58. Her zaman iş ve sorumluluklardan kaçmak hatalı mıdır?
59. İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?
60. Kapılarını açık bırakan kişilerin eşyalarının çalınmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?
61. Karşıt cinsten birisi ile birlikte birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?
62. Bulduğunuz çevrede çok fazla konu komşu dedikoduları yapılıyor mu?
63. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
64. Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırmak size kolay gelir mi?
65. Başkaları size yetenekli ve cesur bulur mu?
66. Alıngan bir kişi misiniz?
67. Fiziki görüşünüzden dolayı duygusal bir hassasiyetiniz var mı?
68. Duygularınıza olan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?
69. Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikayetiniz olur mu?
70. Arasıra zihninizin her zamankinden daha ağır işlediğini hisseder misiniz?
71. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
72. Başarmak istediğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu?
73. Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız?
74. İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?
75. En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?
76. Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?
77. Sönük geçmekte olan bir sosyal toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?
78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?
79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödmeden binmek bir şerefsizlik midir?
80. İşlerinizi düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?
81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?
82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?
83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?
84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
85. İsteddiğiniz bir branşa veya işe girmekten alı kondunuz mu?
86. Önemli olmayan konularda sık sık eleştirildiğiniz olur mu?
87. Yanlışınız kabul etmek size zor gelir mi?



88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu?
89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü?
90. İnsanlara gerçeği kolayca kabul ettirmenin güç olduğunu düşündüğünüz zamanlar olur mu?
91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırır mı?
92. Genellikle sakin ve meseleyi soğukkanlılıkla ele alan bir kişi misiniz?
93. Zaman zaman aleyhinize işgören insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?
94. İnsanların içinde iken bile bazen kendinizi yalnız hisseder misiniz?
95. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?
97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?
98. Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?
99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğrattırır mı?
100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranmalı mıdır?
101. Davranışınızın çevrenizdekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?
102. Kendisini problemin içine atmakta ısrar edip söz dinlemeyen kişilerin cezalarını çekmesi görüşüne katılır mısınız?
103. Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz?
104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onları ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?
105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
106. Başkaları tarafından hoşlanıldığınız duygusu içinde misiniz?
107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız oluyor mu?
108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız?
109. Sizi eleştirdikleri zaman sakin kalabiliyor musunuz?
110. Kendinizi sinirli bir kişi olarak mı görürsünüz?
111. Üzüntülü veya heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu?
112. Sonradan pişman olacağınız çok şeyi yaptığınız oluyor mu?
113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?
114. Belirli bir neden yokken kendinize son derece neşeli yada üzüntülü hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?
115. Yaşça sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında masınız?
116. Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?
117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?
118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?

119. Kız veya erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hisseder misiniz?
120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
121. Çıkarlarını korumak için pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?
122. Bir şey bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?
123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarını yayma hakkını verir mi?
124. Yaptığımız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı içinde misiniz?
125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?
126. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
127. Arkadaşınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleyebilir misiniz?
128. Gerçek yeteneklerinizi göstere bildiğiniz kanısında mısınız?
129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi?
130. Gerçekten açlık hissi duymadan yemeğe oturduğunuz zamanlar oluyor mu?
131. Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hisseder misiniz?
132. Ne okuduğunuz farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu?
133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hisseder misiniz?
133. Eleştirilmek sizi çok kırar mı?
135. Hoşlanmadığımız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu?
136. Cinsel konularda kendinizi rahat hisseder misiniz?
137. B.aşka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?
138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz?
139. Aileniz genellikle karşı cinsten olan arkadaşlarınızı reddeder mi?
140. Bulduğunuz çevrede halk tarafından seilmeyen çok kişi var mı?
141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynaşabiliyor musunuz?
142. Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?
143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?
144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?
145. Olanlara aldırılmamak yerine öğ almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?
146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?
147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz?
149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu?
150. Cesaret verildiği zaman işlerinize devam etmek size zor gelir mi?

151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı?
152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?
- 154 Sık sık başınız ağrır mı?
155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız?
156. Bazen sevdiğiniz kişiyi kırmaktan hoşlandığınız olur mu?
157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu?
158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?
159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?
160. Evde sakin olmak için, ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğunuz zamanlar oluyor mu?
161. Taşdığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?
162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi untabiliyor musunuz?
163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?
164. Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?
165. Yaşamının bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?
166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak ettiklerini düşündüğünüz olur mu?
167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?
168. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?

**Ek-3**

### KAYNAKÇA

1. Aracı H. ; Okullarda Beden Eğitimi, Renk Yayınevi, İstanbul, S;36, 1996
2. Başer E. ; Uygulamalı Spor Psikolojisi, Spor Kitabevi, Ankara, S;167, 1998
3. Bayraktar C. ; Spor Yapan Öğrenciler İle Spor Yapmayan Öğrencilerin Uyum Ve Derslerindeki Başarı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul, S;9, 1999
4. Beck J.H: Relationship Between General Motor Ability, Social Adjustment, And Social Acceptance Of Junior High School Girls:Univ. Of Oregon, Eugene, Ore, 1956
5. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. Cognitive Therapy Of Depression, New York, Guilford, 1979
6. Beck. A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. An İnventory For Measuring Depression. Archives Of General Psychiarty, 4, 561–571, 1961
7. Berger B.G., Owens D.R.: Mood alteration with swimming--swimmers really do "feel better." Psychosomatic Medicine, 45, 425-433, 1983.
8. Bilal G.: Demokratik Ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Çocukların Uyum Düzeylerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 1984
9. Bişkin B. ; Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psiko-Sosyal Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, S;3 2001
10. Blumental J.A., Rose, S., Chang, J.L. Anorexia nervosa and exercise: İmplications from recent findings. Sports Med.2:37-247, 1985.
11. Brown J.D.,: Staying fit and staying well: physical fitness as a moderator of life stres. J.Perc.soc. psychology. 60:555-561, 1991.
12. Buffone G.W : Exercise as therapy: a closer look. Journal of Counseling and Psychotherapy, 3, 101-115, 1980.

- 13.** Bunting C.J., Tolson H., Kuhn C., Suarez E., Williams R.B.: Physiological stress response of the neuroendocrine system during outdoor adventure tasks. *Journal of Leisure Research*. 42, 32 (2), 191-207, 2000.
- 14.** Burchard J.D.: Competitive youth hockey: does it have a detrimental effect on the social adjustment of the kids who participate? *U.S.-hockey/arena-biz-6(4)*, 20, 22, 24, Apr/Mar 1978.
- 15.** Carron A.V.: Group cohesion in the sport team *Coaching-science-update-*, 10-13 Refs:1, 1981
- 16.** Cavanaugh, J.O.: The relation of recreation to personality adjustment. *Journal of Social Psychology* 15, 63-74, 1942
- 17.** Ceylan M.Emin., Depresyonda Tiroid Stimülasyon Testi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Farmakoloji Anabilim Dalı., Doktora Tezi., İstanbul 1989
- 18.** 55 Coalter F.: Sports participation in Scotland (1987-1996), Research Report No.54, Edinburgh, Scottish Sports Council, 1998.
- 19.** Collingwood T.R.: Helping at-risk youth through physical fitness programming IL: *Human Kinetics*; 125-154, 1988.
- 20.** Cooper L., Lybrand H.: Preventative Strategy for Young People in Trouble, London, Prince's Trust, 1994.
- 21.** Çağlayan N. ; Bale Egzersizlerinin Halk Oyunları Yönünden İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, S;3, 1994
- 22.** De Lisio G., Maremmani I., Perugi G., Cassano G.B., Deltito J., Akiskal H.S.: Impairment of work and leisure in depressed outpatients. A preliminary communication *Journal-of-affective-disorders-(Amsterdam)* 10(2), Mar/Apr, 79-84, 1986.
- 23.** Doan R.E., Scherman A.: The therapeutic effect of physical fitness on measures of personality: A literature review. *Journal of Counseling and Development*, 66, 28-36, 1987.
- 24.** Dowall J.R., Bolter, C.P., Flett, R.A., Kammann, R.: Psychological well-being and its relationship to fitness and activity levels. *J.Hum.Movement Stud.* 14: 39-45, 1988.

25. 85.Duyan V.: Sosyal grup çalışması uygulamasının ortopedi hastalarının kişisel ve sosyal uyum düzeyine etkisi. H.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 1997(Danışman: Prof. Dr. Sevda Uğurtekin).
26. Ekici S.: Yükseköğretim gençliğinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları üzerine bir araştırma.(Muğla ili Örneği). G.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997 (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mansur Onay ).
28. El-Naggar A.M.: Physical training effect on relationship of physical, mental, and emotional fitness in adult men. *Journal of Ergology*, 15, 79-84, 1986.
28. Emergy C.F., Gatz M.: Psychological and cognitive effect of an exercise program for community-residing older adults. *Gerontologists*. 30: 184-188, 1990.
29. Fly J.W., Reinhart G.R., Hamby R.: Leisure activity and adjustment in retirement *sociological spectrum* 1(2), 135-144 Refs:21, 1981
30. Folkins C.H., Sime W.E.: Physical fitness and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389, 1981.
31. Greendorfer S.L.: Life after athletics United States Olympic Academy. Tenth Session. *Proceedings*. Colorado Springs, Colorado: U.S. Olympic Complex. (June 10-14, pp. 92-100, 1986.
32. Grove J.R., Lavalley D., Gordon S.: Coping with retirement from sport: the influence of athletic identity *Journal-of-applied-sport-psychology-(West Lafayette, Ind.)* 9(2), 191-203 Refs:53, Sep, 1997.
33. Gruber J.J.: Physical Activity and self-esteem development in Children: A Meta-Analysis. *American Academy of Physical Education Papers*, 19 Champaign, IL: Human Kinetics; 30-48, 1986.
34. Goldwater B.C., Collis M.L.: Psychologic effects of cardiovascular conditioning: A controlled experiment. *Psychosomatic Medicine*, 47, 174-181, 1985
35. Gundersheim J.: Comparison of male and female athletes and nonathletes on measures of self-actualization *International Review of Sport Psychology*, 2(10), 79, 1989.
36. Gürbüz A. : Temel Dans Eğitimi, Ege Üniversite Basımevi, İzmir s;4 1990
37. Hansen “Barriers of QDPE and how to overcome them” *CAHPER Journal* 1990

38. Hawkins W.E., Duncan, T.: Structural Equations Analysis Of An Exercise/Sleep Health Practices Model On Quality Of Life Of Elderly Persons. *Percep. Mot.Skills.* 72: 832–836: 1991
39. Hayden R.M., Allen G.J.: Relationship between aerobic exercise, anxiety, and depression: Convergent validation by knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 24, 69-74, 1984.
40. Henert S.E: The Effect Of A Peer-Mentoring Program On The Social And Personal Adjustment Of College Freshmen Student-Athletes University Microfilms International, Ann Arbor, Mich, 1996.
41. Hisli, N. Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 118–122, 1988
42. Hisli, N. Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi.* 7 (23), 3-13, 1989
43. Howard J.S.: Employee wellness: It's good business. *D & B Reports*, 35, 34, 1987.
44. Hughes J.R.: Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Preventive Medicine*, 13, 66-78, 1984.
45. International Society Of Sport Psychology.: Physical Activity And Psychological Benefits: A Position Statement. *The Sport Psychologist* 6, 199–203, 1992.
- 46.142.Jasnoski M.L., Holmes D.S., Banks D.L.: Changes in personality associated with changes in aerobic and anaerobic fitness in women and men. *Journal of Psychosomatic Research*, 32, 273-276, 1988
47. Kabasakal Z.T.: Uyum sorunlu çocukların aile işlevlerini iyileştirmede anne eğitim gruplarının etkisi. D.E.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2001 (Yrd. Doç. Dr. Gülnur Bayezid).
- 48.151.Kelly J.R.: Leisure, Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 1996.
- 49.Kızıltan G.: Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeyini etkileyen etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, 1984



50. Kiecolt G.J., Glaser R.: Psychosocial moderators of immune function. *Annals of Behavioral Medicine*. 9(2):16-20, 1987.
51. King A.C., Taylor C.B., Haskell W.L., DeBusk R.F.: Influence of regular aerobic exercise on psychological health: A randomized, controlled trial of healthy middle-aged adults. *Health Psychology*, 8, 305-324, 1989.
52. Klar L.R. : *The Relationship Between Competitive Recreation and Personal Adjustment*, s.l, 1975.
53. Kleiber D.A.: Free time activity and psycho-social adjustment in college students: a preliminary analysis. *Journal-of-leisure-research-12(3)*, 205-212 Refs:16, 1980.
54. Kobasa S.C., Maddi S.R., Puccetti, M.C.C: Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine* 5, 391-404, 1982.
55. Koçar N. ; *Türk Halk Oyununun Yüksek Öğrenimindeki Yeri Ve Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, S;59 2001
56. Layman E.M.: Contributions of exercise and sports to mental health and social adjustment. In Johnson, Warren R and Buskirk, E R (eds.) *Science and Medicine of exercise and sport*. Second Edition. New York: Harper and Row. Chapter 29:403-428, 1974.
57. Le Compte W.A, Öner, N.: *Durumluk Süreklilik Kaygı Envanterinin Türkçe'ye Adaptasyonu Ve Standardizasyonu İle İlgili Çalışma*. XI. Nöro-Psikiyatri Kongresi Serbest Bildiri Raporu, Çeşme-İzmir, 1975.
58. Li, Fuzhong; Harmer, Peter; Chaumeton, Nigel R.; Duncan, Terry E.; Duncan, Susan C. Tai Chi as a means to enhance self-esteem: A randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*. 2002 Mar Vol 21(1) 70-89
59. Li, Fuzhong; Harmer, Peter; McAuley, Edward; Duncan, Terry E.; Duncan, Susan C.; Chaumeton, Nigle; Fisher, K. John. Li, F.: Oregon Research Inst, Eugene, OR, US. An evaluation of the effects of tai chi exercise on physical function among older persons: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*. 2001 Sspr Vol 23(2) 139-146

- 60.** Lobitz W.C., Brammell H.L., Stoll S., Niccoli, A.: Physical exercise and anxiety management training for cardiac stress management in a nonpatient population. *Journal of Cardiac Rehabilitation*, 3, 683-688, 1983
- 61.** Lobstein D.D., Mosbacher B.J., Ismail A.H.: Depression as a powerful discriminator between physically active and sedentary middle-aged men. *Journal of Psychosomatic Research*. 27, 69-76, 1983.
- 62.** Long B.C.: Aerobic conditioning and stress reduction: participation or conditioning? *Human Movement Science* 2, 171-186, 1983.
- 63.** Malmisur M.C., Schmitt N.: Social adjustment differences between student athletes and student nonathletes as measured by ego development : In *Proceedings - Conference North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*, Pennsylvania State University, May 16-18, 1976; University Park, Pa., Pennsylvania State University, p. 95-100, 1975.
- 64.** McPherson B.D.: Retirement from professional sport: the process and problems of occupational and psychological adjustment. *Sociological-symposium* 30, Spring, 126-143 Refs:57, 1980
- 65.** Melnick M.J., Sabo D.F., Vanfossen B.E.: The Developmental Effects Of Athletic Participation Among High School Women. Unpublished-Paper, 31 Pp Refs: 44, 1985.
- 66.** Moses J., Steptoe A., Matthews A., Edwards S.: The effects of exercise training on mental well being in the normal population: A controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 83, 47-61, 1989.
- 67.** Murray C.: Valuation of Athletic Performance in Male Adolescent Peer Groups *Journal : Perceptual and Motor Skills* 43(3), 1003-1011, 1976.
- 68.** Naruse, K.: Shoin Junior Coll, Faculty of Human Relations, Japan. Effects of slow tempo exercise on respiration, heart rate and mood state. *Perceptual & Motor Skills*. 2000 Dec Vol Chen, Kuei-Min; Snyder, Mariah; Krichbaum, Kathleen. Tai chi and well-being of Taiwanese community-dwelling elders. *Clinical Gerontologist*. 2001 Vol 24(3-4) 137-156 91(3, Pt 1) 729-740

69. Nash K.R.: Sequencing of an audiovisual-group discussion teaching method as it relates to social adjustment, attitude change of junior high school educable mentally retarded students University of Oregon, Eugene, Ore, 1980.
70. Oğuz A.F. ; Eğitim Terimleri Sözlüğü, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara, S;31, 1974
71. Ontario Ministry of Tourism and Recreation.: The Social Impacts of Recreation. Research Report, 1985.
72. Özgüven İ.E.: HKE Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı. İkinci Revizyon. Odak Ofset Matbaacılık, Ankara, 1992.
73. Parker S.R.: Older workers and retirement. In Glyptis, Susan A (ed.). Prospects for leisure and work. Proceedings Of Regional Seminars. (Leeds, Edinburgh, Belfast, London) Autumn, 1980). Leisure Studies Association Conference Papers, no. 12, pp. 102-109, 1982.
74. Patterson I., Carpenter G.: Participation in leisure activities after the death of a spouse Leisure-sciences-(London) 16(2), 105-117 Refs:50, Apr/June 1994.
75. Paxton T.S.: Self-efficacy and outdoor adventure programs: A quantitative and qualitative analyses. Unpublished doctoral dissertation. University of Minnesota, 1998.
76. Ross C.E., Hayes, D. Exercise and psychological well-being in the community. Am. J. Epidemiol. 127:762-771, 1988.
77. Ruff W.K.: Study of some aspects of personal adjustment common to high school boys with implications for physical education Univ. of Oregon, Eugene, Ore, 1952,
78. Saygılı H.: Problem Çözme Becerisi İle Sosyal Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. A.Ü Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2000 (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fikri Köksal).
79. Schrader M.P., Warm, D.L.: High-risk recreation: The relationship between participants characteristics and degree of involvement. Journal of Sport Behavior. 22 (3), 426-443, 1999.
80. 262.Shephard R.J., Cox M.H., Corey P.: Physical activity and alienation in the workplace Journal-of-sports-medicine-and-physical-fitness-(Torino, Italy) 27(4), Dec, 429-436 Refs:31, 1987.

- 81.** Sonstroem R.J, Morgan W.: Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medical Science of Sport and Exercise*, 21, 329-337, 1989.
- 82.** Sonstroem, R.J.: Exercise and self-esteem. *Exercise and Sports Science Review*, 12, 123-155, 1997.
- 83.** Spielberger C., Gorsuch R., Lushene R.: *Manual For The State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1970.
- 84.** Stephens T.: Physical activity and mental health in the united states and canada: evidence from four population surveys. *Prev. Med.* 17:35-47, 1988.
- 85.** Steptoe A., Cox S.: Acute effects of aerobic exercise on mood. *Health Psychology*, 7, 329-340, 1988.
- 86.** Şahin, N. H., Rugancı, N., Taş, Y.; Kuyucu, S., Sezgin, N. Üniversite Öğrencilerinde Stresle İlgilifaktörler Ve Etkili Başa Çıkma (Stress-Related Factors And Effectivness Of Coping Among University Students). 25. Psikoloji Kongresi, Brüksel). 1992.
- 87.** Şahin, N. H., Ulusoy, M., Şahin, N. (Exploring The Sociotropy-Autonomy Dimensions İn A Sample Of Turkish Psychiatric İnpatients. *Journal Of Clinical Psychology*, 49 (6), 751–763. 1993.
- 88.** Şahin, N. H., Şahin, N.. Bir Kütlüde Fonksiyonel Olan Tutumlar Bir Başka Kültürde De Öyle Midir? “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği’nin Psikometrik Özellikleri” *Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 30–40, 1991
- 89.** Şenel S.E. : Hareket Notasyonu Halk Oyunları Yazımı, Levent Müzikevi Yayınları, İzmir, S:3,4, 1995
- 90.** Şenel S.E. : Hareket Notasyonu Halk Oyunları Yazımı, Mey Ofset, İzmir, s ;4 1990
- 91.** Tekin A: 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, 1997 (Danışman: Doç. Dr. M.A. Ziyagil).

92. Tekin.A :Bir Rekreasyonel Aktivite Olan Doğa Yürüyüşü Programına Katılımın İş Görenlerin Uyum Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi,Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2003
93. Ünal Ş.Ş. ; Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerinde Fizyolojik Ve Psikolojik Etkileri, Doktora Tezi, , Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilimdalı, İstanbul, S;33, 1992
94. Vilhialmsson R., Thorlindsson T.: The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. The Sociological Quarterly, 33, 637-647, 1992.
95. Wilson R.L.: Physical activity, absenteeism, stress, and attitude toward work. Unpublished doctoral dissertation, University of South Carolina, Columbia, 1991.
96. [www.psykonet.konu.asp](http://www.psykonet.konu.asp)
97. [www.tbb.org.tr.sted](http://www.tbb.org.tr.sted)
98. [www.tkd.org.tr.detay.asp](http://www.tkd.org.tr.detay.asp)
99. [www.adta.com.tr](http://www.adta.com.tr)
100. [www.dancedeman.co.uk](http://www.dancedeman.co.uk).
101. Yılmaz A.: Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler. H.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2000 (Danışman: Prof. Dr. Rüveyda Bayraktar).
102. Zimmerman J.D., Fulton M.: Aerobic fitness and emotional arousal: A critical attempt at replication. Psychological Reports, 48, 911-918, 1981.

**KİŞİSEL BİLGİLER**

**Adı Soyadı:** Sıdıka KOCATÜRK.

**Doğum Yeri:** Denizli.

**Doğum Yılı:** 1976.

**Medeni Hali:** Evli.

**EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER**

**Lise 1991–1994:**Denizli Cumhuriyet Lisesi.

**Lisans 1995–1999:**Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği.

**Yabancı Dil:** İngilizce.

**MESLEKİ BİLGİLER**

19...-19... : \_\_\_\_\_

19...-19... : \_\_\_\_\_

EK-2

## HACETTEPE KİŞİLİK ENVANTERİ

UYGULAMA TARİHİ :

## CEVAP KAĞIDI

PUAN

ADI VE SOYADI :								CİNSİYETİ K ( ) E ( )								DOĞUM TARİHİ :								GU			
OKUL VEYA KURUM :								BÖLÜMÜ :								SINIF VE ŞUBE :								SU			
	E	H		E	H		E	H		E	H		E	H		E	H		E	H		E	H		KU		
1			22			43			64			85			106			127			148				KG		
2			23			44			65			86			107			128			149						
3			24			45			66			87			108			129			150						
4			25			46			67			88			109			130			151				DK		
5			26			47			68			89			110			131			152						
6			27			48			69			90			111			132			153				NE		
7			28			49			70			91			112			133			154						
8			29			50			71			92			113			134			155				PB		
9			30			51			72			93			114			135			156						
10			31			52			73			94			115			136			157						
11			32			53			74			95			116			137			158				Ai		
12			33			54			75			96			117			138			159						
13			34			55			76			97			118			139			160						
14			35			56			77			98			119			140			161				Si		
15			36			57			78			99			120			141			162						
16			37			58			79			100			121			142			163				SN		
17			38			59			80			101			122			143			164						
18			39			60			81			102			123			144			165						
19			40			61			82			103			124			145			166				ASE		
20			41			62			83			104			125			146			167						
21			42			63			84			105			126			147			168					G	





## INDEX

<b>İçindekiler</b> .....	<b>I</b>
<b>Özet</b> .....	<b>II</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>III</b>
<b>Tablolar ve Grafiklerin Listesi</b> .....	<b>IV</b>
<b>Kısaltmalar</b> .....	<b>V</b>
<b>1.Giriş</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1.Araştırmanın Problem</b> .....	<b>2</b>
<b>1.2.Araştırmanın Amacı</b> .....	<b>2</b>
<b>1.3.Araştırmanın Önemi</b> .....	<b>2</b>
<b>1.4.Çalışmanın Varsayımları</b> .....	<b>2</b>
<b>1.5.Çalışmanın Sınırlılıkları</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Genel Bilgiler</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1.Araştırmada Kullanılan Tanımlar</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1.1.Depresyon</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1.2.Uyum</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1.3.Uyum Ve Davranış Bozuklukları</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2.Halk Oyunları-Dans</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2.1.Fiziksel Egzersiz Olarak Halk Danslarının Yararları</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.2.Halk Oyunlarının( Danslarının) Psikolojik Yararları</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3.Dansla Terapi</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.1.Dansla Terapinin Tarihsel İlişkisi</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.2.İlgili Araştırmalar</b> .....	<b>12</b>
<b>3. Yöntemsel Model</b> .....	<b>16</b>
<b>3.1.Veri Toplama Araçları</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1.1.Hacettepe Kişilik Envanteri</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1.2. Beck Depresyon Envanteri 1961 Formu</b> .....	<b>19</b>
<b>3.2.Verilerin Çözümlemesi Ve Değerlendirilmesi</b> .....	<b>22</b>
<b>4.Bulgular</b> .....	<b>23</b>
<b>4.1.Egzersiz Grubundaki Deneklerin Değişkenlerinin Analizi</b> .....	<b>23</b>
<b>4.1.1.Erkek Deneklerin Yapılan Üç Ölçüm Değerlerinin Birbiriyle Karşılaştırılması</b> .....	<b>23</b>

4.1.2.Bayan Deneklerin Yapılan Üç Ölçüm Değerlerinin Birbiriyle Karşılaştırılması.....	28
4.1.3.Kız Ve Erkek Deneklerin Birinci Ölçüm Sonucundaki Değerlerinin Karşılaştırılması.....	32
4.1.4.Kız Ve Erkek Deneklerin İkinci Ölçüm Sonucundaki Değerlerinin Karşılaştırılması.....	36
4.1.5.Kız Ve Erkek Deneklerin Üçüncü Ölçüm Sonucundaki Değerlerinin Karşılaştırılması.....	40
4.2.Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Değişkenlerin Analizi.....	44
4.2.1.Kontrol Grubu Erkek Deneklerin Ön Test Ve Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	44
4.2.2.Kontrol Grubu Bayan Deneklerin Ön Test Ve Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	48
4.2.3.Kontrol Grubu Bayan Ve Erkek Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Ön Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	52
4.2.4.Kontrol Grubu Bayan Ve Erkek Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	56
4.3.Egzersiz Ve Kontrol Grubundaki Deneklerin Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	60
4.3.1.Erkek Deneklerin, Kontrol Grubu Ön Test Ve Egzersiz Grubu Ön Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	60
4.3.2.Erkek Deneklerin, Kontrol Grubu Son Test Ve Egzersiz Grubu Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	64
4.3.3.Bayan Deneklerin, Kontrol Grubu Ön Test Ve Egzersiz Grubu Ön Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	68
4.3.4.Bayan Deneklerin, Kontrol Grubu Son Test Ve Egzersiz Grubu Son Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	72
5.Tartışma Ve Sonuç.....	77
5.1 Kontrol Grubu İle İlgili Değerlendirmeler.....	77
5.2 Halk Oyunları (Egzersiz) Grubu İle İlgili Değerlendirmeler.....	77
5.2.1 Halk Oyunları (Egzersiz) Grubunun Depresyon Açısından Değerlendirilmesi.....	77

<b>5.2.2 Halk Oyunları (Egzersiz) Grubunun Uyum Açısından Değerlendirilmesi.....</b>	<b>81</b>
<b>5.3 Sonuç.....</b>	<b>87</b>
<b>Ekler.....</b>	<b>90</b>
<b>Ek-1.....</b>	<b>90</b>
<b>Ek-2.....</b>	<b>93</b>
<b>Ek-3.....</b>	<b>99</b>
<b>Kaynakça.....</b>	<b>100</b>
<b>Kişisel Bilgiler.....</b>	<b>109</b>

## ÖZET

Toplum üzerinde bazı etkileri olan halk danslarının, üniversite öğrencilerinde de psikolojik, sosyal ve fizyolojik etkileri vardır. Halk oyunu aktivitelerine katılım rekreasyonun bir biçimidir.

Bu araştırmanın amacı, halk oyunlarına düzenli katılımın üniversite öğrencilerinin uyum ve depresyon düzeylerine etkisini ortaya çıkarmaktır.

Bu doğrultuda üniversitede eğitim ve öğretim gören öğrencilerin, halk oyunlarına düzenli katılımları sonucunda, öğrencilerin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin olumlu ve olumsuz sonuçlarının bilimsel olarak ortaya konmasıdır.

Araştırma örneklemini, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dans Salonunda, haftada 2 gün 2'şer saat olmak üzere yapılan halk oyunları çalışmalarına katılan 11 kız 19 erkek toplam 30 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada uyum düzeyi ile ilgili bilgiler Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) , depresyonla ilgili bilgiler Beck Depresyon Envanteri( BDI) kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırmanın kontrol grubu, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon sınıfında öğrenim gören 30 kişilik gönüllü öğrenci grubu oluşturmuştur.

Bulguların analizinde, SPSS 10.0 programında, sıklık, minimum-maksimum puanlar, t-test, Anova ve Tukey HSD istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır.

Sonuç olarak, halk oyunları egzersiz programı üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine olumlu etki ederken, uyum düzeyi ve egzersiz programına katılım arasında herhangi bir ilişki yoktur.

## ABSTRACT

Folk dances, which has some effects on society has some physiological psychological and sociological effects on University students as well. Participation in folk dance activities is a form of recreation.

The purpose of this study is to expose the effects of regular participating in folk dances on the adjustment and depression level of university students.

The study covers 19 male and 11 female, totaly 30 students who participated in the folk dance-exercise program in Dance Saloon of Physical Education and Sport School of Muğla University. The exercise program included two sessions a week and each session last 2 hours.

This investigation cheaking groub, Muğla univercity physical education ans sport institution of higher education rekreation class 30 students to be willing to form.

The Hacettepe Personality Inventory (HPE) was used to gather the data on the adjustment level and The Beck Depression Inventory( BDI) was used to collect the data on depression level.

To analyse the data, the statistical methods of frequency, minimum-maximum scores, t-test, Anova and Tukey HSD were used in SPSS 10.0.

As a result, folk dance-exercise program has positive effect on the depression level of both male and female university students. On the other hand there is no relationship between participation in folk dance-exercise program and adjustment level considering both sexes.

**TABLULARIN LİSTESİ**

**Tablo:1** HKE'nin Çeşitli Norm Gruplarına Uygulanmasından Elde Edilen Yüzdellik Normların Ortalama Olarak % 75, % 50 ve % 25 Yüzdelliklerin Ham Puan Karşılıkları

**Tablo:2** HKE'nin Alt Ölçeklerine İlişkin Ham Puanlardan Elde Edilen Yüzdellik Normların % 75, % 50 Ve % 25 Yüzdelliklerinin Ham Puan Karşılıkları

**Tablo 3:** Erkek deneklerin KG değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 4:** Erkek deneklerin, DK değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 5:** Erkek deneklerin, NE değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 6:** Erkek deneklerin, PB değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 7:** Erkek deneklerin, AI değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 8:** Erkek deneklerin, SI değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 9:** Erkek deneklerin, SN değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 10:** Erkek deneklerin, ASE değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 11:** Erkek deneklerin, KU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 12:** Erkek deneklerin, SU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo13:** Erkek deneklerin, GU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo 14:** Erkek deneklerin, DEP değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları.

**Tablo15:** Bayan deneklerin KG değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 16:** Bayan deneklerin üç ölçüm değerlerinin DK değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 17:** Bayan deneklerin NE değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 18:** Bayan deneklerin PB değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 19:** Bayan deneklerin Aİ değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 20:** Bayan deneklerin Sİ değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 21:** Bayan deneklerin SN değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 22:** Bayan deneklerin ASE değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 23:** Bayan deneklerin KU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 24:** Bayan deneklerin SU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 25:** Bayan deneklerin GU değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 26:** Bayan deneklerin DEP değişkenine göre 1. 2. ve 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların varyans analizi sonuçları

**Tablo 27:** Kız ve erkek deneklerin KG değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 28:** Kız ve erkek deneklerin DK değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 29:** Kız ve erkek deneklerin NE değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 30:** Kız ve erkek deneklerin PB değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 31:** K1Z ve erkek deneklerin Aİ değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 32:** K1Z ve erkek deneklerin Sİ değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 33:** K1Z ve erkek deneklerin SN değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 34:** K1Z ve erkek deneklerin ASE değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 35:** K1Z ve erkek deneklerin KU değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 36:** K1Z ve erkek deneklerin SU değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 37:** K1Z ve erkek deneklerin GU değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 38:** K1Z ve erkek deneklerin DEP değişkenine göre 1. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 39:** K1Z ve erkek deneklerin KG değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 40:** K1Z ve erkek deneklerin DK değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 41:** K1Z ve erkek deneklerin NE değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 42:** K1Z ve erkek deneklerin PB değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 43:** K1Z ve erkek deneklerin Aİ değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 44:** K1Z ve erkek deneklerin Sİ değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 45:** K1Z ve erkek deneklerin SN değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 46:** K1Z ve erkek deneklerin ASE değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları



**Tablo 47:** K1Z ve erkek deneklerin KU değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 48:** K1Z ve erkek deneklerin SU değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 49:** K1Z ve erkek deneklerin GU değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 50:** K1Z ve erkek deneklerin DEP değişkenine göre 2. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 51:** K1Z ve erkek deneklerin KG değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 52:** K1Z ve erkek deneklerin DK değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 53:** K1Z ve erkek deneklerin NE değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 54:** K1Z ve erkek deneklerin PB değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 55:** K1Z ve erkek deneklerin Aİ değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 56:** K1Z ve erkek deneklerin Sİ değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 57:** K1Z ve erkek deneklerin SN değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 58:** K1Z ve erkek deneklerin ASE değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 59:** K1Z ve erkek deneklerin KU değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 60:** K1Z ve erkek deneklerin SU değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 61:** K1Z ve erkek deneklerin GU değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 62:** K1Z ve erkek deneklerin DEP değişkenine göre 3. ölçümlerden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 63:**Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test KG değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 64:**Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test DK değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 65:**Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test NE değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 66:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test PB değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 67:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test Aİ değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 68:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test Sİ değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 69:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test SN değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 70:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test ASE değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 71:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test KU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 72:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test SU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 73:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test GU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 74:** Kontrol grubu erkek deneklerin ön test ve son test DEP değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 75:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test KG değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 76:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test DK değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 77:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test NE değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 78:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test PB değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 79:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test Aİ değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 80:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test Sİ değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 81:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test SN değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 82:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test ASE değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 83:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test KU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 84:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test SU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 85:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test GU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 86:** Kontrol grubu bayan deneklerin ön test ve son test DEP değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 87:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test KG değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 88:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test DK değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 89:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test NE değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 90:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test PB değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 91:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test Aİ değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 92:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test Sİ değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 93:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test SN değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 94:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test ASE değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 95:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test KU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 96:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test SU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 97:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test GU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 98:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre ön test DEP değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 99:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test KG değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 100:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test DK değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 101:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test NE değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 102:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test PB değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 103:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test Aİ değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 104:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test Sİ değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 105:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test SN değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 106:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test ASE değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 107:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test KU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 108:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test SU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 109:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test GU değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 110:** Kontrol gurubu bayan ve erkek deneklerin cinsiyetlerine göre son test DEP değişkeni ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 111:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 112:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 113:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, NE değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 114:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, PB değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 115:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Aİ değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 116:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Sİ değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 117:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SN değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 118:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, ASE değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 119:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 120:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 121:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, GU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 122:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DEP değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 123:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 124:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 125:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, NE değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 126:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, PB değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 127:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Aİ değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 128:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Sİ değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 129:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SN değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 130:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, ASE değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 131:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 132:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 133:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, GU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 134:** Erkek deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DEP değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 135:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 136:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 137:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, NE değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 138:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, PB değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 149:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Aİ değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 140:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Sİ değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 141:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SN değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 142:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, ASE değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 143:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 144:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 145:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, GU değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 146:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DEP değişkenine göre ön test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 147:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KG değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 148:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DK değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 149:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, NE değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 150:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, PB değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 151:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Aİ değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 152:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, Sİ değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 153:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SN değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 154:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, ASE değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 155:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, KU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 156:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, SU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 157:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, GU değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

**Tablo 158:** Bayan deneklerin, kontrol grubu ve egzersiz grubu, DEP değişkenine göre son test ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanların t-testi sonuçları

## GRAFİKLER

**Grafik1:** Egzersiz Grubundaki Kız ve Erkek Deneklerin Depresyon Değişkeni



**KISALTMALAR**

- KG:** Kendini Gerçekleştirme  
**DK:** Duygusal Kararlılık  
**PB:** Psikotik Belirtiler  
**NE:** Nevrotik Eğilimler  
**AI:** Aile İlişkileri  
**SI:** Sosyal İlişkiler  
**SN:** Sosyal Normlar  
**AE:** Anti-Sosyal Eğilimler  
**KU:** Kişisel Uyum  
**SU:** Sosyal Uyum  
**GU:** Genel Uyum  
**MDB:** Majör Depresif Bozukluk  
**BDE:** Beck Depresyon Envanteri  
**HKE:** Hacettepe Kişilik Envanteri  
**ADTA:** American Dance Therapy Association  
**İTÜ:** İstanbul Teknik Üniversitesi  
**İÜ:** İstanbul Üniversitesi  
**YTÜ:** Yıldız Teknik Üniversitesi  
**MSÜ:** Mimar Sinan Üniversitesi  
**BÜ:** Bilkent Üniversitesi

