



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



**DÜZENLİ EGZERSİZİN DEPRESYON,
MUTLULUK, MENTAL İYİ OLUŞ VE YAŞAM
TATMİNİ ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DUYGU ADİLE EKER

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Bilim Alan Kodu: 130107



BALIKESİR

2024

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ EGZERSİZİN DEPRESYON, MUTLULUK, MENTAL İYİ
OLUŞ VE YAŞAM TATMİNİ ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DUYGU ADİLE EKER

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. SERHAT TURAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Bilim Alan Kodu: 130107

BALIKESİR

2024



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TEZ KABUL VE ONAY



Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında **Duygu Adile EKER** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

“Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk, Mental İyi Oluş ve Yaşam Tatmini Üzerine Etkisi”

başlıklı tez çalışması

Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından

YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 24/04/ 2024

TEZ SINAV JÜRİSİ

(İMZA)

Doç. Dr. Özkan IŞIK

Balıkesir Üniversitesi (**Başkan**)

(İMZA)

Doç. Dr. Serhat TURAN

Balıkesir Üniversitesi

Üye (**Danışman**)

(İMZA)

Dr. Öğr. Serkan Necati METİN

Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi

Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi, sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 09 / 05 /2024 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu seminerde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

...../...../2024

İMZA

Duygu Adile EKER

TEŐEKKÖR

Tez çalıőmamda bana yardımlarını esirgemeyen, yüksek lisans öğrenim sürecim boyunca bana yol gösteren danışman hocam Sayın Doç. Dr. Serhat TURAN'a, araştırmanın deney grubunun uygulaması aşamasındaki desteğinden eşim Rıza EKER'e, tez yazım sürecinde tecrübelerinden yararlandığım kardeşim Burcu Eylem ATAÇER'e ve her zaman desteğini hissettiğim hiçbir yardımını ve desteğini esirgemeyen babam Hüseyin ATAÇER'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	3
1.5. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Sağlık	5
2.2. Depresyon	6
2.3. Mutluluk	7
2.4. Mental İyi Oluş/ Zihinsel Sağlık	8
2.5. Yaşam Tatmini	10
2.6. Düzenli Egzersiz	12
2.7. Egzersiz ve Ruh Hali	13
2.8. Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk, Mental İyi Oluş ve Yaşam Tatminine Etkisi	14
2.9. Genç Yaşlarda Düzenli Egzersiz ve Yaşam Kalitesi	19

3. GEREÇ VE YÖNTEM	21
3.1. Araştırmanın Modeli	21
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	21
3.3. Veri Toplama Araçları	22
3.4. Verilerin Toplanması	25
3.5. Verilerin Analizi	25
4. BULGULAR	26
5. TARTIŞMA	28
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	36
KAYNAKLAR	38
ÖZGEÇMİŞ	49
EKLER	50
EK-1. Etik Kurul Onay Formu.....	50
EK-2. Yaşam Tatmini Ölçeği.....	51
EK-3. Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu.....	54
EK-4. Depresyon ve Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	55
EK-5. Uygulanan Antrenman programı.....	56

ÖZET

DÜZENLİ EGZERSİZİN DEPRESYON, MUTLULUK, MENTAL İYİ OLUŞ VE YAŞAM TATMİNİ ÜZERİNE ETKİSİ

Bu çalışma düzenli egzersiz yapmanın depresyon, mutluluk, mental iyi oluş ve yaşam tatminine etkisini araştırmak amacıyla yapıldı. Katılımcılar Balıkesir ilinde yaşayan gönüllülerden oluşmaktadır. Deneysel yapılan bu çalışma ön test ve son test uygulamasına katılan 15 deney ve 15 kontrol grubu olarak planlandı. Örneklem seçimine gidilmeyip yeterliliği için güç analizi yapıldı. Gerekli izin ve onamı alınan çalışma Kasım 2023- Ocak 2023 tarihleri arasında tamamlandı. Araştırma verileri kişisel bilgi toplama formu, “Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Formu”, “Depresyon ve Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “Yaşam Tatmini Ölçeği” kullanılarak toplandı. Tüm katılımcılara ilk ön test uygulanıp sonra deney grubuna 8 hafta süren fonksiyonel antrenman metodu ile haftada 2 gün ortalama 1 saat egzersiz yapıldı. Çalışma sonunda tekrar son test uygulandı. Toplanan veriler SPSS 25 programı kullanılarak analiz edildi. Analizde verilerin normallik varsayımları çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerine bakılarak kontrol edildi. Tekrarlayan ölçümlerde varyans analizi ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi. Ek olarak zamana bağlı yüzde farklılıkları hesaplandı.

Araştırmanın sonucuna göre düzenli egzersiz yapanlarla yapmayanlar arasında depresyon, mental iyi oluş ve yaşam tatmini açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlendi. Bu sonuçlar doğrultusunda düzenli egzersizin insanların yaşamlarına olumlu etki yaptığı sonucuna ulaşıldı.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, egzersiz, mental iyi oluş, mutluluk, yaşam tatmini.

ABSTRACT

THE EFFECT OF REGULAR EXERCISE ON DEPRESSION, HAPPINESS, MENTAL WELL-BEING AND LIFE SATISFACTION

This study was conducted to examine the effect of regular exercise on depression, happiness, mental well-being, and life satisfaction. Participants consisted of volunteers living in Balıkesir. This experimental study was planned as 15 individuals in the experimental group and 15 individuals in the control group participating in the pre-test and post-test application. No sample selection was made and a power analysis was performed for sampling adequacy. Following the necessary permission and consent, the study was completed between November 2023 and January 2023. The data were collected using a personal information form, the "Mental Well-Being Scale Short Form", "Depression and Happiness Scale Short Form", and "Life Satisfaction Scale". After the pre-test was administered to all participants, the experimental group exercised for an average of one hour twice a week for 8 weeks with the functional training method. At the end of the study, the post-test was administered. The collected data were analyzed using the SPSS 25 program. In the analysis, normality assumptions of the data were checked by examining skewness and kurtosis values. The repeated measures analysis of variance and significance levels were accepted as $p < 0.05$. The time-dependent percentage differences were also calculated.

According to the results, it was determined that there was a statistically significant difference between those who exercised regularly and those who did not in terms of depression, mental well-being, and life satisfaction. In line with these results, it was concluded that regular exercise has a positive effect on the lives of people.

Keywords: *Depression, exercise, mental well-being, happiness, life satisfaction.*

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
TDK	: Türk Dil Kurumu
BDNF	: Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör
DBHB	:D- β -hidroksibutiratın
BBB	:Kan Beyin Bariyerlerini
ÖSKD	:Ön Test- Son Test Kontrol Gruplu Deneysel Desen
DMS-SF	:Depresyon ve Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
WEMİOÖ-KF	:Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Formu

TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 3.1: Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Desen.....	21
Tablo 3.2: Ölçme Araçlarının Ön Test Değerlerinin Normallik Sonuçları.....	24
Tablo 4.1: Katılımcıların Gruplara ve Ölçüm Zamanlarına Göre Mental İyi Oluş Değerlerinin Karşılaştırılması	26
Tablo 4.2: Katılımcıların Gruplara ve Ölçüm Zamanlarına Göre Yaşam Doyumu Değerlerinin Karşılaştırılması	26
Tablo 4.3: Katılımcıların Gruplara ve Ölçüm Zamanlarına Göre Depresyon Değerlerinin Karşılaştırılması	27

1. GİRİŞ

Sağlık kavramı, fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamda iyi oluş hali olarak tanımlanırken (World Health Organization [WHO], 2023a); depresyon ise üzüntü duyan, umutsuz olan bir ruh halini yansıtır (Öztürk, 1997). Günümüzde depresyon, genel toplum sağlığını en çok etkileyen sorunların başında gelmektedir (Peterson vd. 2019). Depresyon kişiyi etkileyen derin üzüntüyle birlikte, değersiz hissetme, özgüvenin azalması ve fizyolojik işlerde yavaşlama, umutsuzluk gibi olumsuz duygu ve düşüncelerle ortaya çıkan bir sendromdur (Öztürk, 2015). Dünya Sağlık Örgütüne göre küresel olarak yetişkinlerin %5'inin depresyon yaşadığı, kadınların erkeklere oranla daha fazla depresyonda olduğu ve dünyada yaklaşık 280 milyon kişinin depresyondan etkilendiği bildirilmektedir (WHO, 2023b). Hareketsizliğin, insan fizyolojisi üzerinde olumsuz etkileri olduğu geçmiş zamanlardan beri bilinmektedir. Bu sebeple Araştırmacılar düzenli egzersizin, sağlık üzerindeki faydalarının önemini vurgulamaktadırlar. Düzenli yapılan antrenmanlar kasların, iskeletin, eklemlerin, kalp-damar düzeneğinin ve işlevlerinin en uygun biçimde çalışmasını sağlamaktadır (Akgün, 1996).

Düzenli yapılan egzersizler fiziksel, bilişsel ve duygusal fonksiyonların iyileşmesine, hastalıklar ve ölümlerin azalmasına, yaşam kalitesinin artmasına etki eder (Rejeski ve Brawley, 2006). Egzersiz, hareket yoluyla bireyin fizyolojik, psiko-motor, duyuşsal ve zihinsel gelişimini destekleyen ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bir kavram olarak ifade edilmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Başka bir tanımlama da ise egzersiz; planlanmış, programlandırılmış, istemli olarak yapılan, belli bir fiziksel kapasiteye ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek, fiziksel uygunluğun unsurlarını geliştirerek ya da himaye edebilmek amacıyla tekrar edilen sistemli aktivitelerdir (Akgün, 1996). Düzenli egzersiz yapmak, depresyonda olan bireyler için diğer tedavilere oranla hem daha düşük maliyetli hem de kolay ulaşılabilir (Gašiewski, 2017). Düzenli egzersiz yapmak, periferik sinir sistemini etkilemek suretiyle; dopamin noradrenalin ve serotonin gibi psikolojik durumları ilgilendiren beyin monoaminlerini en üst seviyeye

yükseltmektedir. John JRatey'in egzersizin faydasını: "Egzersiz yapmak, bir miktar prozac, bir miktar ritalin almak gibidir" şeklinde tarif etmiştir (Ersöz, 2021). Dolayısıyla düzenli egzersiz bireyin psikolojik olarak kendisini daha iyi hissetmesini sağlayabilmektedir. Psikolojik iyi oluş ise anlamlı hedefleri sürdürme, zorluklar karşısında kendini gerçekleştirme, kişilerle nitelikli iletişim kurma, manidar bir hayat devam ettirme, kişisel gelişim olarak tarif edilmektedir (Deniz vd. 2017; Keyes vd. 2002). Birçok araştırmacı sporun, ruhsal olarak iyi oluş ile duygu durumunu ve ruhsal stresi daha etkin bir biçimde yönetmekte olduğunu tespit etmişlerdir (Buffone, 1980; Chapman vd. 1965; Ismail ve Trachtman, 1973).

1.1.Araştırmanın Amacı

Düzenli egzersiz; Bireysel refahı teşvik eder, kişinin mutluluk duygusunu artırır, sosyal uyumu kolaylaştırır, olumlu düşünme becerisini geliştirir, stresle daha kolay baş eder ve özgüveni artırır (Baltacı ve Düzgün, 2008; Paffenbarger vd. 2001; Rejeski vd. 1996). Bunların yanı sıra düzenli egzersizin; gerginliği azalttığını, depresyonu tedavi edici bir etken olarak rehabilitasyon süreçlerine katıldığını (Arslan vd. 2011; Tekin vd. 2009) ve bu sayede insan refahını desteklediğini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Uğurlu vd. 2015; Huang ve Humphreys, 2012).

Literatürde genel olarak sporun kişinin gerçek veya potansiyel depresif belirtileri ve vakaları üzerinde çoğunlukla olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Düzenli egzersizin ayrıca bilişsel işlevi (Van Dijk vd. 2013), depresyonu (Başar, 2018) ve yaşam kalitesini (Çağlayan Tunç vd. 2020) etkilediği gösterilmiştir.

Bu teorik açıklamalar açısından bakıldığında düzenli egzersizle depresyon, mutluluk, zihinsel iyilik ve yaşam tatmini arasında bir ilişki olabileceği düşünülmüş ve çalışma düzenli egzersizin bu değişkenler üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır.

1.2.Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde egzersizin gerek psikolojik gerek fizyolojik gerekse sağlık açısından etkisini ortaya koyan araştırmalara rastlamak mümkündür (Bay ve Yılmaz, 2020; Rosenbaum vd. 2014; Özocak vd. 2019). Buna karşın egzersizin mutluluk, mental iyi oluş, depresyon ve yaşam tatmini üzerindeki etkisini tek bir çatı altında inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Gerek literatürdeki boşluğu doldurmak gerekse de egzersiz için kurgulanan bu araştırma sonucunda ortaya konulacak sonuçların sonraki araştırmalara öncülük edebileceği ve bu alanda çalışma yapmak isteyenleri teşvik edeceği düşünülmektedir.

1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, egzersizin psikolojik iyi oluşa etkisini ölçmek için yetersiz kaynakların olduğuna rastlanmıştır. Yapılan çalışmalar genel olarak, düzenli spor yapan ve yapmayan bireyleri kapsamaktadır (Başar ve Sarı, 2018; Canan ve Ataoğlu, 2010). Bu çalışma ise, ön test ile belirlenen, depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygulara sahip iki farklı grup arasında düzenli egzersiz sonuçlarını ortaya koymaktadır.

1.4.Araştırmanın Varsayımları

- Çalışmada bireylerin gönüllülük esasına göre katıldığı varsayılmaktadır.
- Bireyler soruları cevaplarırken rahat ve samimi davrandıkları varsayılmaktadır.
- Kullanılan ölçüm yöntemleri bu çalışmaya için uygun veri toplama araçlarıdır.

1.5.Tanımlar

Depresyon: Depresyon, kişinin tüm yaşamsal fonksiyonlarını olumsuz yönde etkileyen ciddi bir duygudurum bozukluğudur. Depresyon bir ruh sağlığı bozukluğudur (WHO, 2023b).

Mutluluk: Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre mutluluk "saadet, bahtiyarlık, anlık bir duruma bağlı olarak duyulan sevinç veya alınan zevk " olarak tanımlanan ve bugüne kadar pek çok farklı tanım almış göreceli bir terimdir.

Mental İyi oluş: Manevi refah aynı zamanda "yaşamdaki varoluşsal zorluklarla başa çıkmak (anlamli hedefleri sürdürmek, kişisel gelişim ve kaliteli ilişkiler kurmak gibi)" olarak da açıklanmaktadır (Telef, 2013).

Yaşam Tatmini (Doyum): "Yaşam doyumu, bireyin belirli bir değerlendirme kriterine dayanarak yaşamını bilinçli olarak değerlendirmesidir" (Pavot ve Diener, 1993). Filozoflar geleneksel olarak mutluluğun iki boyutunu birbirinden ayırmışlardır: hazcılık ve yaşam doyumu. Yaşam doyumu teorisi, mutluluğu bir bütün olarak yaşamına karşı olumlu bir tutuma sahip olan bir birey olarak tanımlamaktadır (Haybron, 2007).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlık

Sağlıklı olmak hastalık halinin olmasının ötesinde sağlığı geliştirici etkinlikler yapmak, bununla beraber fiziksel, psikososyal ve yaşanılan çevrede sağlığı bozacak etkenleri ortaya koyup çözüm bulunması için çabalamaktır. DSÖ sağlıklı bir ortam için temiz hava ve su, güvenli çevre, sağlıklı beslenme, aktivite, şiddetin azaltılması ve yaralanmaların önlenmesiyle daha sağlıklı toplum hedefleri oluşturmuştur (WHO, 2023c). Sağlıklı bir birey çevresiyle uyumu olup topluma dahil olarak aktivitelerini gerçekleştirebilir. Sağlığın tanımlanmasında çeşitli modeller kullanılmıştır. Larson 'un bu modelleri:

1. Tıbbi model
2. Holistik model
3. İyilik modeli
4. Çevre modeli

Tıbbi model, bireylerin sağlıklı olup olmaması durumunu incelerken holistik model ise sağlıklı olma durumunu fiziksel, sosyal ve psikoloji olarak tüm yönlerden bütün olarak değerlendirilmektedir. Üçüncü model olan iyilik modeli öznel sağlık durumuyla ilgili değerlendirmelerle birlikte daha iyi olma durumunu ifade etmektedir. Çevreyle ilişkileri ifade eden model olan çevre modelinde çevreye en iyi uyumla kişilerin ilişkileri tanımlamaktadır. Bu modeller sağlığın değerlendirilmesinde önemli olan ve direkt olarak etkileyen modellerdir (Somunoğlu, 1999).

Genel olarak sağlık, hastalığın yokluğu iyi sağlık olarak algılanmakta, fiziksel iyi olmama halinin ise hastalık olarak kabul edilmektedir. Günümüzde hayata etkin katılım sağlama durumu, iyi oluş, sağlıklı olma durumu olarak değerlendirilmektedir. Sağlıklı bir yaşam sürecinde spor yapmanın yeri yadsınamaz bir gerçektir. Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel olarak gerçekleştirdiği bir aktivitedir (Bay ve Yılmaz, 2020).

2.2. Depresyon

Depresyon, sevilen birinin kaybı, hastalıklara maruz kalma gibi normalde sıkıntı veren durumların sonuçlarının üstesinden gelinememesi ve bu nedenle kişinin günlük yaşamını sürdürmesini zorlaştırmasıdır (Düğenci, 2018). Depresyon kişide ortaya çıkan üzüntü hali, değersizlik hissi, ortaya çıkan psikomotor yavaşlama ve fonksiyonel bozukluk, intihar düşüncesi, beslenme bozuklukları, uykusuzluk gibi sorunları oluşturur (Kafes, 2021). Dünyada yetişkinlerin %5'i depresyon ile mücadele etmektedir (WHO, 2023b). Dünya Sağlık Örgütünün hazırladığı çalışmada 2015 yılında dünyada 322 milyon kişinin depresyon yaşadığı ve dünyada en çok görülen ruhsal problemin depresyon olduğu ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda %18.4 oranında artış gösterdiği bildirilmiştir (WHO, 2017). Yaygın gözlenen depresyon, zihinsel bir sorun olarak bilinmektedir. Depresyon sosyal, psikolojik ve biyolojik nedenlerle ilişkilidir. Fakat bazı fiziksel sorunlarla ilişkili olduğu bildirilmiştir (WHO, 2023b). Depresyon kendini iki şekilde gösterir: içsel ve dışsal. "İçsel depresyon biyolojik faktörlerden, dışsal depresyon ise sosyal ve çevresel faktörlerden kaynaklanır" (Düğenci, 2018). Hem ailelere hem de topluma önemli bir mali ve duygusal yük getiren depresyon iş yeri ve okuldan kaynaklanan stresli olaylar, hiperkortizolizm gibi anormal endokrin fonksiyonu, depresyona katkıda bulunan ortak risk faktörleri olmakla birlikte depresyonun yaklaşık %50'si gen tarafından belirlendiği bilinmektedir (Kvam vd. 2016).

2.3. Mutluluk

Mutluluk kavramına ilk olarak antik Yunan döneminde Aristo ve Platon gibi ilk çağ düşünürlerinin eserlerinde rastlanmaktadır. Bu dönemde mutluluğu açıklamada “eudaimonia” kelimesi kullanılmaktadır. Eudaimonia kelimesi bireyin iyi oluş durumuna doğru hareket, insan gelişimi ve refah anlamlarında kullanılmıştır (Veenhoven ve Dumludağ, 2015). Mutluluk, yaşama amaçlarımızdan biridir ve insanların ulaşabildiği en son zirvedir. Ünlü felsefeci düşünür Aristoteles yaşamın tek hedefi olarak mutluluğu değerlendirmektedir. Aristoteles mutlu olabilmek için aklın kullanılması gerektiğini ve kişinin başına gelmesinin şansa olmadığını belirtir. Farabi içinse mutluluğa yaklaşmanın yapılan her iyi şeylerden geçtiğini vurgular (Bulut-Uslu, 2018). Genellikle mutluluk olumlu hisleri ifade ederken birden fazla mutlu olma sebepleri bulunur. Mutluluk iki akımdan oluşmaktadır. Birincide kişiye haz veren durum halleri olduğu diğerinde ise bunun devamlı olmadığı ve anlık hoşnutluk olduğunu vurgulamışlardır. Günümüzde mutluluk erdemle ilişkilendirildiği de çalışmalarda bulunmuştur (Balcı-Arvas, 2017).

Sokrates, mutluluğun insan doğası için peşinden koştuğu tek amaç ve en yüksek seviye bir ideal olarak tanımlamıştır. Sokrates’e göre, insanın mutluluk amacına hizmet eden her şey “iyi”, insanın mutluluğuna engel olan her şeyi de “kötü” şeklinde açıklamıştır. Sokrates’in ünlü önermesi “erdem bilgidir, erdemsizlik bilgisizliktir” sözüyle mutluluğun en temel kaynağının bilgi olduğunu ve mutluluğun karşısındaki en büyük engelin ise bilgisizlik olduğunu belirtmiştir. Sokrates’e göre, hiç kimse bilerek kötülük işlememektedir, kötülüğün bilgi eksikliğinden dolayı oluştuğunu belirtmektedir. Yani Sokrates, insan aklını kullanarak iyiye ulaşabileceğini, akıl ile ulaşılan iyiliğin peşinden mutluluğun da geleceğini ifade etmiştir (Odabaş, 2019). Aydın, cahil, zengin ya da fakir fark etmeksizin çoğu insan yaşam amacını mutluluk olarak ifade eder. Aristoteles mutlu olmanın anahtarını erdem, iyilik ve ölçülülük olarak belirtmiş, aynı zamanda siyaseti, insanları mutlu etme sanatı olarak tanımlayarak, mutluluğu getirecek iyi bir hayatın, objektif akıl yoluyla sağlanabileceğini öne sürmüştür (Şeker, 2009). Aristoteles, Platon, Sokrates gibi düşünürler, mutluluk kavramını eudaimonia bağlamında erdem ve entelektüel zevkler ile açıklarken, Demokritos ve Aristippos gibi

düşünürler ise hedonik bir bakışla mutluluk kavramını tanımlamışlardır (Şeker, 2009). Bentham çalışmasında, haz ve acıyı bütün insan davranışlarını belirleyen ve değerlendiren etken olarak açıklamış ve hayatın amacının yarar ve haz elde etmek olduğunu ve bu duyguların ölçülebileceğini belirtmiştir. Haz ya da mutluluğun ölçülebileceğine değinerek, mutluluğu bütün hazların hesaplanmasıyla ulaşılabileceğini öne sürmüştür (Cengiz, 2019).

Mutluluk kavramı zamana birlikte insanların başından geçen durumlara göre değişime uğrayan bir kavram olmuştur. Bir yandan amaç kabul edilen mutluluk hem ahlaki davranış hem de tatmine yönelik psikolojik durumlarla oluşmaktadır. Zamanın ilerlemesiyle dünyanın gelişmesi ve değişmesiyle insanlarda değişmeyecek olacak tek şey mutluluk arayışı içinde olması olacaktır (Yalvac-Arıç, 2020).

2.4. Mental İyi Oluş/ Zihinsel Sağlık

Eskiden felsefenin konusu olan birçok olay artık psikolojinin de konusu haline gelmiştir. Bir bilim olarak gelişen psikoloji, günümüzde dünyada çoğunluğun görüşlerini de etkilemiştir. Yıllarca psikoloji tedavi amaçlı kullanılmıştır. İnsanların sınırlarını ve güçlü yönlerini geliştirerek daha iyi şeyler elde etmelerine yardımcı olmak yerine, hastalıkları ve hasarları ortadan kaldırma kısa sürede psikoloji odaklandığı alanlarda ileri bir gelişme göstermiş ve birçok bozukluğun ortadan kalktığı bir düzeye ulaşmıştır. Toplumsal gelişim ve bireysel tatmin pek dikkate alınmadan ve pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla birlikte insanların var olan psikolojik güçlü yönleri dikkate alınarak, zayıf yönlerin yerine bireyin karakter güçlü yönleri incelenmeye başlanmıştır (Bakır, 2017).

Psikolojik iyi oluş ve ruhsal iyi oluş gibi kavramlar eski Çin, Yunan ve Aztek topluluklarından gelmektedir. Antik Yunan düşünürleri iyi yaşamı, yaşamın anlamını ve başarısını içeren bir erdem olarak görürler. Eski Çin düşünürleri de iyi yaşamı, insanın görev ve yükümlülüklerinin doğru bir şekilde yerine getirilmesi sonucu ortaya çıkan disiplinli bir

toplum olarak ifade etmişlerdir. Akıl sağlığı, yaşamınızı değerlendirmek ve yaşamınızla ilgili sonuçlar çıkarmak anlamına gelir. Zihinsel sağlık herkese uyan tek bir sistem değildir. Zihinsel refahın üç önemli unsuru vardır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Eğer insanlar olumlu duyguların hakimiyetinde ise, olumsuz duyguları çok daha az yaşıyorlarsa ve yaşamlarından çok memnunsalarsa zihinsel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir (Bakır, 2017).

Egzersiz, stres hormonlarını azaltarak endişe ve kaygıyı hafifletir. Egzersiz formda kalmanıza ve daha mutlu hissetmenize yardımcı olur. Ruhsal refahı gösteren faktörlerden biri de mutluluk halidir. Çünkü zihinsel iyi oluş, bireyin hayattan keyif alması ve doyum duygusuna dayalı psikolojik ve sosyolojik işleyişini ölçmektedir. İnsanların olumlu duygularını artıran faaliyetler onların hayattan keyif almasını ve mutlu olmalarını sağlar. Bu bağlamda sporun da önemli bir yeri vardır (Bakır, 2017).

İyi oluş kavramı, mutluluk ve yaşam memnuniyeti kavramlarını ortak bir noktada birleştirerek, çevreden, toplumdan, aileden, evlilikten, aile ve arkadaş ortamından, sağlık durumundan, barınma koşulundan ve boş zaman gibi birçok farklı durumdan alınan hazzın ya da mutluluğun bileşkesi olarak belirtilmektedir (Şeker, 2009). İyi oluş, genellikle bir bütün olarak genel yaşam kalitesi anlamında kullanılırken, aynı zamanda psikoloji biliminde mutlulukla eş anlamlı olarak da kullanılmaktadır (Gül, 2017).

Genellikle psikoloji literatüründe sıklıkla kullanılan olan iyi oluş kavramı, antik çağ düşünürlerinden olan Aristoteles'ten, ünlü ekonomistler Adam Smith, Stuart Mill ve Bentham'a kadar birçok bilim insanı tarafından ele alınmıştır. Sosyal bilimlerin kendi alanlarında literatür bağlamında zenginleşip, birbirinden ayrılmaya başlamasıyla birlikte iyi oluş kavramı, yalnızca rasyonel bir bireyin belirli bir bütçe kısıtı altında yapmış olduğu seçimler ile sınırlandırılmış ve gelir ile doğru orantılı olduğu öngörülmüştür. Fakat, iyi oluş kavramının sadece gelirle ilişkilendirilmesi üzerinde etkili olan diğer faktörlerin göz ardı edilmesine sebep olmaktadır. Öyle ki, bireylerin iyi oluş kavramıyla ilgili olarak maddi ya da maddi olmayan değerler

arasında farklı tercihleri bulunmaktadır. Yani, bir birey düşük ücretli, ancak yüksek mutluluk duyacağı bir işi tercih edebilmektedir. Bireylerin iyi oluş durumlarını açıklamada gelir dışındaki çalışmaları da dikkate alan mutluluk ekonomisi çalışmaları, iktisat biliminin psikoloji bilimi literatüründen yararlandığı davranışsal iktisat alanındaki çalışmalara örnek olmaktadır (Çavuşoğlu, 2019).

2.5. Yaşam Tatmini

İnsanlar yaşamları devam ederken birçok olumsuz etkenden dolayı stres yaşayabilmektedirler. Bu nedenle kişilerin ruh sağlıklarını korurken strese ne düzeyde dayanabileceklerinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Zor yaşam koşullarına rağmen güçlü bir imaj, kişinin ruhsal olarak güçlenmesine katkıda bulunur (Bakır, 2017). Bu hususta daha sistemli egzersiz yapmanın yaşam tatmini üzerinde büyük tesirleri olduğu düşünülmektedir. Düzenli egzersiz yapmayan bireyler, düşük enerji seviyeleri, düşük yaşam tatmini ve sağlıksız yaşam tarzı ile ilgili durumlarla karşılaşabilmektedirler. Düzenli olarak egzersiz yapan bireyler ise daha iyi fiziksel form, daha yüksek enerji seviyesi ve yaşam tatminiyle ilişkilendirilmektedir. Egzersiz yapmak, kendini iyi hissetme, motive olma ve daha fazla enerji sahibi olma konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

Yaşam kalitesinin tanımlanmasında barınma, beslenme, iş olanakları, sağlık ve tüm bu unsurların objektif ve subjektif boyutlarıyla algılanmasını kapsayan karmaşık bir kavram olarak kabul edilmektedir. Yaşam kalitesi; biyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal faktörlerle ilişkili mutluluk ve tatmine ilişkin subjektif bir bakış açısı olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle refah, sürekli bir değişim dinamiğidir. Bireyler arasındaki işlevsel veya koşullu ilişkilerin incelenmesi, yaşamın rolü ve çevresel koşullarla açıklanmaktadır. Refah, değişkenlerin etkileşimi yoluyla hem ortamı hem de performansı tahmin etmeyi ve kontrol etmeyi amaçlar (Bakır, 2017). Egzersiz yapmanın rahatlama sağlayarak zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir. Fiziksel sağlık açısından ise egzersiz yapmak, vücudumuzu forma sokar ve fiziksel sağlığımıza iyileştirici katkı yapar. Diğer yandan egzersiz yapmak bireyin

motivasyonunu ve özgüvenini arttırma noktasında önemli bir yere sahiptir. Bütün bunlar bireyin yaşamsal faaliyetlerini devam ettirme ve bu sürecin kalitesini arttırmada etkin rol oynadığı düşünülmektedir.

Egzersiz anksiyete ve depresyonu tedavi etme veya önlemedeki etkisi çok sayıda çalışmada gösterilmiştir ve ruhsal bozukluğu olan bireyler için uygun maliyetli, müdahalesiz ve kolay erişilebilir bir önlem olarak geniş çapta kabul görmüştür. Son zamanlarda yapılan bir araştırma, insanların Kovid-19 salgını sırasında nadiren egzersiz tesislerine erişebildiğinden, egzersiz ile çekici dijital oyunların birleşimine dayanan egzersiz oyunlarının kaygıyla başa çıkmada potansiyel bir yöntem olduğunu bildirmiştir. Orta şiddette 20 dakikalık tek seanslık egzersiz oyununun, sağlıklı kişide kaygı düzeylerini önemli ölçüde azaltabildiği ve haftada 2 gün (seans başına 60 dakika) gerçekleştirilen 8 haftalık egzersiz oyununun hastalarda kaygı düzeylerini hafiflettiği gösterilmiştir. Daha fazla kanıtı ihtiyaç duyulmasına rağmen, Kovid-19 hastalarına akut kaygıyı iyileştirmeye yönelik müdahalelerden biri olarak gevşeme teknikleri ve nefes egzersizleri önerilmiştir Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, günlük fiziksel aktivitenin Kovid-19'un neden olduğu stres ve kaygıyı azaltmada yararlı etkiler sağladığını göstermiştir (Zhang vd. 2020).

Planlı fiziksel aktivitenin zihinsel tutum üzerindeki tesiri esas olarak aerobik egzersiz ile belirlenmektedir. Ancak bazı argümanlar anaerobik olarak yapılan fiziksel aktivitelerin bazı duygu durum bozukluğundaki belirtileri de azalttığını göstermektedir (Karatosun, 2010). Buna rağmen anksiyete belirtileri konusunda fikir birliği yoktur. Bazı araştırmacılar anaerobik aktivitenin aerobik aktivite kadar güçlü bir tesiri olduğunu iddia etse de bazıları bunun karşıtını savunmaktadırlar (Karatosun, 2010).

2.6. Düzenli Egzersiz

Fiziksel aktivitenin en basit tanımı, vücudun enerji tüketmek için hareket etmesi şeklinde yapılabilir. Egzersiz, bilinçli ve planlı bir form oluşturmak için vücut parçalarını geliştirmeyi ve iyileştirmeyi amaçlayan düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir. Fiziksel aktivite ve egzersizin faydaları arasında vücut esnekliğinin ve kas gücünün artırılması, kardiyovasküler dayanıklılığın artırılması, zihinsel ve psikolojik sağlığın geliştirilmesi ve insanların formda tutulması yer alır. Düzenli fiziksel aktivite ile kişilerin yaşadıkları stres ve gerginliklerden uzaklaşarak daha huzurlu ve sağlıklı bir yaşam tarzına geçebilecekleri de fark edilmiştir (Bay ve Yılmaz, 2021).

Fiziksel aktivite bedensel sağlığımız, ruhsal sağlığımız, sosyal sağlığımız ve gelecekteki sağlığımıza etkisi büyüktür. Bu etkiler şu şekildedir;

- Kas kuvveti artar ve korunur,
- Kalbin ritmi düzenlenir,
- Kalp güçlendirilir ve kalbe giden kan akımında artışla birlikte kalp krizi riski azalır,
- Solunum kapasitesinde artış meydana gelir,
- Diyabet hastalığı olanların kan şekerinin kontrolünü sağlar,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur,
- Metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler,
- Erken demans ve unutkanlık gelişim riskini azaltır,
- Vücudundan memnun, özgüvenli bireyler ortaya çıkar,
- Stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltmasını sağlar,
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Egzersiz ve spor faaliyetlerine katılımın bir diğer katkısı ise kişilerin iletişim, karar verme ve stres yönetimi gibi sosyal becerilerine olumlu etkisidir (Kul ve Demirel, 2015).

Yapılan araştırmalar egzersizin depresyon, anksiyete (Ölçücü vd. 2015), stres (Özoruç ve Eroğlu 2023), duygudurum bozuklukları (şizofreni, bipolar bozukluk vb.) (Atalay vd. 2021) gibi psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğunu göstermiştir. İnsanların spor faaliyetlerine katılımı arttıka psikiyatrik bozuklukların azaldığı görölmektedir. Fiziksel aktivite önemli bir tedavi edici rol almaktadır. Bu sebeple tedavilerde egzersizin önemi yadsınamaz ve ilaç tedavilerinin yanında egzersiz planlaması da yapılmalıdır (Adagide ve Karatas, 2021).

2.7. Egzersiz ve Ruh Hali

Yoğun egzersiz programları, zihinsel enerjiyi tüketebilmektedir. Bu durumlarda dikkat eksikliği ve motivasyon azalması gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Sürekli olarak yoğun egzersiz yapan bireyler, stres ve gerginlik seviyelerinde artış yaşayabilmektedir. Bu durumun sebepleri çok çeşitli olabilmektedir. Stres ve açıklanamayan gerginlik hali yoğun egzersiz yapan bireylerde ortaya çıkabilmektedir. Yoğun egzersiz sonrası bireylerde uyku düzeni bozulabilmektedir. Bireylerin uykuya dalması zorlaşabilir ve kaliteli bir uyku almak daha zor hale gelebilmektedir.

Egzersiz sadece ruh halinizi iyileştirmekle kalmaz bunun yanı sıra pek çok araştırmada da tespit edildiği gibi, orta dereceli egzersiz sonrasında zihinsel iyileşmenin fark edilir olduğunu, yoğun egzersiz sonrasında ise bu iyileşmenin oluşmadığını, aksine zihinsel durumun egzersiz öncesine göre daha kötü olduğunu göstermektedir. Kısa ve uzun vadeli uygulamalarda zihinsel iyileşmenin orta yoğunlukta egzersizle tutarlı olduğu görülürken; yoğun egzersiz sonrasında depresif duygudurumun 10 günden birkaç haftaya kadar sürebildiği belirtilmektedir (Karatosun, 2010).

Depresyondaki kişiler için egzersiz tarifleri oluşturmak, sağlıklı bir insanın kullanacağından biraz farklıymış gibi olsa da klinisyenler bunu dikkate almak konusunda

kararsızdırlar. Bazı depresif belirtiler (ilgi kaybı, yorgunluk) egzersize katılımı çelişebilir ve anksiyete bozuklukları durumu daha da karmaşık hale getirebilir (Karatosun, 2010). Kaygı, antrenman ve adaptasyon hızını etkileyebildiği için Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), yetişkinlerin haftada 30 dakika veya daha fazla orta düzeyde egzersiz yapabileceğini belirtmektedir (Karatosun, 2010).

2.8. Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk, Mental İyi Oluş ve Yaşam Tatminine Etkisi

Fiziksel aktivite, enerji dengesini ve vücut ağırlığını kontrol etmek için enerji tüketimidir. Düzenli fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz düzenli ve tekrarlayan vücut hareketlerini içerir. Ergenlik döneminde esnekliği, kas kuvveti ve dayanıklılığını, kardiyovasküler sistemin dayanıklılığını artıran egzersizlere sıklıkla başvurulmalıdır (Baltacı ve Düzgün, 2008). Bu egzersizleri düzenli olarak yapan kişilerde; koroner kalp hastalığı, felç, yüksek tansiyon, insüline bağımlı olmayan diyabet, osteoporoz ve kolon kanseri riskini azaltır. Ayrıca ruhsal sağlığı iyileştirir, depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Klinik ve epidemiyolojik incelemeler, fizikî aktivasyonlar ile anksiyete ve kaygı semptomlarının düşmesi arasında bir irtibat olduğunu göstermiştir (Karatosun, 2010). Hareketsiz bir yaşam tarzı, yetişkinlerde kardiyovasküler hastalık ve ölüm için kayda değer risk faktörüdür. Depresif alâmetler; işlevsellik bozuklukları, iş bozuklukları, osteoporoz, şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıkları gibi pek çok sağlık sorunuyla birlikte ortaya çıkmaktadır (Karatosun, 2010).

Düzenli bir egzersiz programına katılmanın faydalı etkileri geniş çapta kabul edilmektedir. Ancak fiziksel aktivitenin sağlığa yararları tartışmalıdır. Fiziksel aktivitenin "dozu"; Süresi, sıklığı, yoğunluğu veya biçimi ile tanımlanır. Bu tanımlar yaygın uygulamanın

bir parçasıdır. Genel olarak yüksek dozda egzersiz sağlığı olumlu yönde etkiler ancak bu ilişki her zaman doğrusal olarak gelişmez. Örneğin aşırı kullanımdan kaynaklanan yaralanmalar ve üst solunum yolu enfeksiyonları riski, egzersiz hacmi arttıkça artar. Bu nedenle yüksek dozlar egzersizin faydalarını azaltabilir. Antrenörler ve üst seviye mukavemet sporcuları arasında yıkıcı fiziki ve zihinsel sağlık bulguları rapor edilmiştir (Karatosun, 2010). Fiziksel aktivite ve sağlığın psikolojik süreçlerine yönelik araştırmalar son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Bu bağlamda "psikolog yetiştirmek" önemi giderek artan bir meslek grubudur. Fiziksel aktivitenin psikolojik öncüllerini araştırırlar ve bireylerin fiziksel aktivite ve hareketsiz yaşam tarzlarına ilişkin teorik bakış açılarını değiştiren müdahalelerin tasarlanması ve uygulanmasına katılırlar. Öte yandan fiziksel aktiviteye katılmanın önemli psikolojik faydaları olduğu bilindiğinde, bu uygulamaların profesyoneller tarafından yapılmasının ne kadar önemli olduğu da ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan fiziksel aktivite ve egzersizin çeşitli psikopatolojik anormalliklerin önlenmesi ve tedavisi ile ilişkisi, araştırmacıların ve değerlendiricilerin dikkatini çekmektedir (Bay ve Yılmaz, 2020).

Egzersiz yapmak; psikoloji, psikiyatri ve psikosomatik hastanelerinde kullanılan kapsamlı bir destekleyici tedavi yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Buschert vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada yatarak tedavi edilen hastaların egzersizin bilişsel performans ve depresyon üzerindeki etkisi major depresyon hastalarında değerlendirilmiş ve sonucunda egzersizin bilişsel performans üzerinde ümit verici bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Rosenbaum vd. (2014) ruh sağlığı sorunları olan kişilerde fiziksel aktivitenin depresif belirtiler (birincil amaç), şizofreni belirtileri, antropometrik ölçümler, aerobik kapasite ve yaşam kalitesi (ikincil amaçlar) üzerindeki etkisini belirleyen çalışmada; fiziksel aktivitenin ruh sağlığı sorunu yaşayan kişilerde depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur (Bay ve Yılmaz, 2020). Daha düşük metodolojik kaliteye sahip çalışmalarda daha büyük etkiler gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre fiziksel aktivite, akıl hastalarında şizofreni belirtilerini azaltmış, antropometrik ölçümleri, aerobik kapasiteyi ve yaşam kalitesini iyileştirmiştir (Bay ve Yılmaz, 2020).

Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, egzersizin depresyon üzerindeki yararlı rolünün nörotransmitter, nöroenez, nörotrofik faktörler ve serebral kan akışının düzenlenmesine bağlı olduğunu göstermiştir. Bildirildiği gibi egzersiz, farelerde anksiyete ve depresyona karşı artan yeteneğe katkıda bulunan beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) düzeyinin artmasına neden olmaktadır. Olası mekanizmalardan biri, hipokampusta endojen bir molekül olan D-β-hidroksibutiratın (DBHB) birikmesinden kaynaklanmaktadır. Uzun süreli egzersiz sonrasında artan DBHB seviyesi kan beyin bariyerlerini (BBB) geçebilir ve sınıf I histon deasetilazları inhibe edebilir ve bu da özellikle BDNF ekspresyonunu iyileştirecek ve sinaptik iletimi etkileyecektir. Uyku yoksunluğunun neden olduğu depresyonlu bir fare modelinde, egzersizin aynı zamanda azalan BDNF seviyelerini normalleştirdiği ve dolayısıyla nöroprotektif etki ve nörotrofik etki gösterdiği de bulunmuştur (Sleiman vd. 2016).

Öte yandan, önceki sistematik incelemeler yapılandırılmış egzersizin hem genel popülasyonda hem de depresif bireylerde antidepresan etkilerini göstermiştir. Ayrıca ilgili çalışmalarda;

- Egzersiz önlemleri, psikiyatrik tanılara rağmen depresyon belirtilerini azaltmaktadır.
- Fiziksel aktivite şizofreninin pozitif ve negatif semptomlarını iyileştirir.
- Bu bağlamda doktorların hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı iyileştirmek için hastaları fiziksel aktivite önlemlerine yönlendirmeleri gerektiğine dikkat çekilmektedir (Bay ve Yılmaz, 2020).

İnsan biyolojik ve fizyolojik olarak sürekli olarak değişen ve dönüşen bir varlıktır. İnsanın önündeki en büyük engellerden birisi düzensiz bir hayatının olması ve bu hayatın düzenli hale getiremiyor oluşudur. Düzenli egzersizde sağlık gibi en temel ihtiyacımız için oldukça önemli bir durumdur. Hem mental sağlığımız için hem de fiziksel ve biyolojik sağlığımız için düzenli egzersizler hayatımızda büyük öneme sahiptir.

Zihinsel rahatlama için egzersizler olduğu unutulmamalıdır. Zihinsel gevşeme, egzersizler bireyin günlük hayatında iş hayatı veya eğitim hayatındaki stresli ve yoğun temponun giderilmesi için büyük önem taşımaktadır. Bu durumun karşılığı olarak yoğun ve

stresli bir gün geçiren kişiler evde kendilerine masaj teknikleriyle ya da uzanarak vücutlarını ve zihinlerini rahatlatmaya çalışmaktadır. Bedensel işlevlerin gönüllü olarak terk edilmesine dayalı gevşeme; Zihni bir mesaja veya izlenime odaklayarak, bağımsız çağrışımlar kurarak veya zihinsel dinginlik ve huzur içinde olunarak uygulanır. Yaklaşık yirmi dakika kadar bu halde kalabilen kişiler, gözlerini açtıklarında kendilerini sakin, stresten arınmış ve eskisinden daha enerjik hissederler. Rahatlama teknikleri; bu durum kalp atışında, nefes almada, vücut ısısında ve kan basıncında önemli değişikliklere neden olur (Düğenci, 2018).

Başar ve Sarı (2018) yaptıkları araştırmada düzenli egzersizin insanların mutluluk duygularını ve zihinsel iyilik halini olumlu yönde artırdığını bulmuşlardır. Literatüre genel olarak bakıldığında fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde pek çok olumlu etkisinin olduğunu gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (Sarıkın, 2021). Gevşeme egzersizleri, stresli bir kişide aktive olan stres tepkisi üzerinde tam tersi etkiye sahiptir. Stres reaksiyonunda kaslar gerilir, kan basıncı yükselir, kan şekeri yükselir ve nefes alma hızlanır. Gevşeme egzersizlerinde kaslar gevşer, kan basıncı dengelenir, nefes alma yavaşlar ve derinleşir, kan şekeri düşmektedir (Düğenci, 2018).

Bütün bu durumların mutlulukla doğrudan bir ilişkisi olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Birey hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı yerinde olduğu için negatif düşüncelerden uzaklaşmaktadır. Bu durumda bireyin kendini daha mutlu hissetmesine yardımcı olmaktadır. Hatta bu durumun bireydeki mutluluk hormonunun artmasına katkısı olduğu da bilinmektedir.

İnsanlar yaşamları devam ederken birçok olumsuz etkenden dolayı stres yaşayabilmektedirler. Bu nedenle kişilerin ruh sağlıklarını korurken strese ne düzeyde dayanabileceklerinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Zor yaşam koşullarına rağmen güçlü bir imaj, kişinin ruhsal olarak güçlenmesine katkıda bulunur (Bakır, 2017). Bu hususta daha sistemli egzersiz yapmanın yaşam tatmini üzerinde büyük tesirleri olduğu düşünülmektedir. Düzenli egzersiz yapmayan bireyler, düşük enerji seviyeleri, düşük yaşam tatmini ve sağlıksız yaşam tarzı ile ilgili durumlarla karşılaşabilmektedirler. Düzenli olarak egzersiz yapan bireyler

ise daha iyi fiziksel form, daha yüksek enerji seviyesi ve yaşam tatminiyle ilişkilendirilmektedir. Egzersiz yapmak, kendini iyi hissetme, motive olma ve daha fazla enerji sahibi olma konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

Yaşam kalitesinin tanımlanmasında barınma, beslenme, iş olanakları, sağlık ve tüm bu unsurların objektif ve subjektif boyutlarıyla algılanmasını kapsayan karmaşık bir kavram olarak kabul edilmektedir. Yaşam kalitesi; biyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal faktörlerle ilişkili mutluluk ve tatmine ilişkin subjektif bir bakış açısı olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle refah, sürekli bir değişim dinamiğidir. Bireyler arasındaki işlevsel veya koşullu ilişkilerin incelenmesi, yaşamın rolü ve çevresel koşullarla açıklanmaktadır. Refah, değişkenlerin etkileşimi yoluyla hem ortamı hem de performansı tahmin etmeyi ve kontrol etmeyi amaçlar (Bakır, 2017). Egzersiz yapmanın rahatlama sağlayarak zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir. Fiziksel sağlık açısından ise egzersiz yapmak, vücudumuzu forma sokar ve fiziksel sağlığımıza iyileştirici katkı yapar. Diğer yandan egzersiz yapmak bireyin motivasyonunu ve özgüvenini artırma noktasında önemli bir yere sahiptir. Bütün bunlar bireyin yaşamsal faaliyetlerini devam ettirme ve bu sürecin kalitesini artırmada etkin rol oynadığı düşünülmektedir.

Egzersizin anksiyete ve depresyonu tedavi etme veya önlemedeki etkisi çok sayıda çalışmada gösterilmiştir ve ruhsal bozukluğu olan bireyler için uygun maliyetli, müdahalesiz ve kolay erişilebilir bir önlem olarak geniş çapta kabul görmüştür. Son zamanlarda yapılan bir araştırma, insanların Kovid-19 salgını sırasında nadiren egzersiz tesislerine erişebildiğinden, egzersiz ile çekici dijital oyunların birleşimine dayanan egzersiz oyunlarının kaygıyla başa çıkmada potansiyel bir yöntem olduğunu bildirmiştir. Orta şiddette 20 dakikalık tek seanslık egzersiz oyununun, sağlıklı kişide kaygı düzeylerini önemli ölçüde azaltabildiği ve haftada 2 gün (seans başına 60 dakika) gerçekleştirilen 8 haftalık egzersiz oyununun hastalarda kaygı düzeylerini hafiflettiği gösterilmiştir. Daha fazla kanıtı ihtiyaç duyulmasına rağmen, Kovid-19 hastalarına akut kaygıyı iyileştirmeye yönelik müdahalelerden biri olarak gevşeme teknikleri ve nefes egzersizleri önerilmiştir Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma,

günlük fiziksel aktivitenin Kovid-19'un neden olduğu stres ve kaygıyı azaltmada yararlı etkiler sağladığını göstermiştir (Zhang vd. 2020).

Planlı fiziksel aktivitenin zihinsel tutum üzerindeki tesiri esas olarak aerobik egzersiz ile belirlenmektedir. Ancak bazı argümanlar anaerobik olarak yapılan fiziksel aktivitelerin bazı duygu durum bozukluğundaki belirtileri de azalttığını göstermektedir (Karatosun, 2010). Buna rağmen anksiyete belirtileri konusunda fikir birliği yoktur. Bazı araştırmacılar anaerobik aktivitenin aerobik aktivite kadar güçlü bir tesiri olduğunu iddia etse de bazıları bunun karşıtı savunmaktadırlar (Karatosun, 2010).

2.9. Genç Yaşlarda Düzenli Egzersiz ve Yaşam Kalitesi

Sağlıklı ve zinde bir yaşam için düzenli egzersiz yapmanın önemi her geçen gün daha iyi anlaşılan günümüzde hem yaşam koşullarının yarattığı stresin hem iş temposunun hem de edinilen yanlış alışkanlıkların insanları egzersizden uzak durmaya zorladığı görülmektedir. Bu anlamda insanların düzenli egzersiz yapmayı alışkanlık haline getirmesi ve bunu sürdürmesi sosyal açıdan önemlidir. Egzersiz alanı birçok psikolojik oluşumu inceleyen geniş bir kapsama sahiptir. Günümüzde hareketin önemi ve katılım oranlarının artması, bireylerin bu faaliyetlere katılımı ve konuya ilişkin farkındalıkları; sosyo-kültürel, psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bir yaşam sürme isteği ile yakından ilişkilidir (Arslanoğlu vd. 2021).

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecindeki üniversiteli gençler, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik çevrelerinin etkisinin neden olduğu zorluklarla karşı karşıyadır. Pek çok öğrenci, genellikle ailelerini ilk kez terk ederek işleri kendi başlarına halletmek zorunda kalmaktadır. Kişisel sorunların yanı sıra iş ve okuldaki sorunlarda öğrencileri olumsuz etkilemektedir. Gençlerin bu alandaki mesleki özgüvenleri, çalışma ve yaşam koşulları arasında ciddi farklılıklar olması, geleneksel eğitim yöntemlerinden bıkmış olmaları, eğitim verimlerinin düşük olması, istenilen okullarda okuyamamaları gibi sorunlar ya da sektörler onlarda

karamsarlık ve depresyona neden olabilmektedir. Ergenlik döneminde insanlar birçok sosyal ve fiziksel değişime uğrarlar. Bu dönemde gençlerin ruh sağlığı toplum sağlığı açısından kritik öneme sahiptir. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar, akademik sorunlar, uyum sorunları, aile sorunları, arkadaşlık sorunları gibi sorunların öğrencileri strese soktuğunu göstermektedir. Birey bu durumdan ya kaçır ya da çözmek için adımlar atma girişiminde bulunmaktadır.

Arslanoğlu vd. 2021 yılında yaptığı çalışmaya; 12 farklı fakülte ve yüksekokuldan 1.648'i (%56.4) kadın, 1.275'i (%43.6) erkek olmak üzere toplam 2.923 öğrenci katılmıştır. Araştırmaların %80.6'sını 19-20 ve 21-22 yaş grubundaki öğrenciler oluşturmuştur. Öğrencilerin %75.7'si düzenli egzersiz yapmadığını bildirmiştir. Araştırmada düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin, düzenli egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur (Arslanoğlu vd. 2021). Bize ve arkadaşları (2007)'nın fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi üzerine yaptıkları başka bir çalışmada, yetişkinlerde fiziksel aktivite ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Farklı yaş grupları ve nüfus grupları üzerinde yapılan diğer çalışmalarda ise fiziksel aktivitenin insanların yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini etkilediği (Özkatar Kaya vd. 2018) ve fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin yaşam kalitesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arslanoğlu vd. 2021).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen (ÖSKD) modelinde tasarlanmıştır. Ön test- son test kontrol gruplu desende denekler, deneysel çalışmanın hem öncesinde hem sonrasında bağımlı değişkenle ilgili ölçüme tabi tutulurlar. Bu desende denekler, deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılırlar (Büyüköztürk, 2001). Ön test-son test kontrol gruplu desenin simgesel olarak görünümü aşağıdaki gibidir:

Tablo 3.1. Ön test-son test kontrol gruplu desen.

		ÖNTEST		SONTEST
GD	R	O1	X	O3
GK	R	O2		O4

Kaynak: Büyüköztürk, 2001

Tablo 3.1’de GD; deney grubunu, GK; kontrol grubunu, R; grupların yansız oluşturulduğunu O1 ve O3; deney grubuna uygulanan ön test ve son test ölçümlerini O2 ve O4; kontrol grubuna uygulanan ön test ve son test ölçümlerini, X; deney grubundaki deneylere uygulanan bağımsız değişkeni (antrenman modelini) göstermektedir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın genellenebilmesi için güç analizi yapılmıştır. Orta bir etki büyüklüğü ($f=0.40$) oluşacağı beklentisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunması için gerekli toplam sayı

24 (her grup için 12 kişi) olarak belirlenmiştir ($\alpha=0.05$; $1-\beta=0.95$). Deney ve kontrol gruplarının dengeli olması ve katılımcılardan bir ya da birkaçının araştırmayı yarıda bırakabileceği ön görülerek her iki gruba Balıkesir ilinde yaşayan 15'er katılımcı dahil edilmiştir. Güç analizi Gpower 3.9.1 yazılımında yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Toplama Formu

Çalışmaya katılacak gönüllü bireylerin demografik özelliklerini belirlemek üzere; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir düzeyi, medeniyet durumu, iş hayatı, egzersiz süresi, sigara kullanımı, alkol kullanımı, kronik rahatsızlık gibi bilgileri içerecektir.

3.3.2. Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF)

Tennant vd. (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan insanların zihinsel iyi oluşunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlamasını ise Keldal (2015) yapmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmakta ve insanların psikolojik refahı ve öznel refahı da dahil olmak üzere pozitif ruh sağlığına hitap etmektedir. Ölçek 5'li Likert tipi olup en az 14 en fazla 70 puan alınabilmektedir. Ölçek puanı şu şekildedir (1=katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=kısmen katılıyorum, 4=katılıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Ölçek maddelerinin tamamı olumludur. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Depresyon ve Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (DMS-SF)

Bu ölçeğin 25 maddelik formu ilk kez McGreland Joseph (1993) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Joseph vd. (2004) 14 maddelik kısa formun geçerlik ve güvenirlik

çalışması yapılmıştır. Sapmaz ve Temizel (2013) daha sonra kısa formu Türkçeye çevirmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan ölçekte belirtilen duygudurumları ne sıklıkta yaşadıklarını belirtmeleri istenmektedir (örnek: Memnun hissettim). Yanıt seçenekleri: “0=Hiç hissetmedim”, “1=Nadiren hissettim”, “2=Biraz hissettim”, “3=Çok sık hissettim” şeklindedir. Ölçeğin üç maddesi tersten puanlanmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 18'dir. Puanın artması olumlu duygu ve düşüncelerin artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Bu bulgular DMS-SBF'nin Türkçe formununun tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve bu formun depresyon ve mutluluğu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

3.3.4. Yaşam Tatmini Ölçeği

Katılımcıların yaşam tatmini düzeylerini belirlemek amacıyla Diener vd. tarafından 1985'de geliştirilen ve toplam 5 ifadeden oluşan Yaşam Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması 2016'da Dağlı ve Baysal tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur (Dağlı ve Baysal, 2016). 5'li likert tipi olan ölçeğin maddeleri 1 (Kesinlikle katılmıyorum), 2 (Katılmıyorum), 3 (Kararsızım), 4 (Katılıyorum), 5 (Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde cevaplanma kategorisine sahiptir. Yaşam tatmini ölçeğinin işaretlenen seçeneklerin değerlerinin toplanmasıyla elde edilen toplam puanları 5-25 arasında değişmektedir.

Tablo 3.2. Ölçme araçlarının ön-son test değerlerinin normallik sonuçları.

	Gruplar	Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov-Smirnov (p)	Shapiro-Wilk (p)	Cronbach α
Ön Test	Deney Grubu	Mental İyi Oluş	0.11	-1.28	0.20	0.44	0.87
		Yaşam Doyumu	0.001	-0.91	0.20	0.58	0.60
		Depresyon	-0.01	-0.94	0.20	0.58	0.68
	Kontrol Grubu	Mental İyi Oluş	-0.88	-0.38	0.20	0.99	0.73
		Yaşam Doyumu	-0.10	-1.31	0.20	0.13	0.79
		Depresyon	-0.85	1.51	0.05	0.05	0.68
Son Test	Deney Grubu	Mental İyi Oluş	0.55	-0.01	0.20	0.70	0.66
		Yaşam Doyumu	-0.42	-0.56	0.08	0.57	0.62
		Depresyon	0.820	0.2	0.11	0.08	0.7
	Kontrol Grubu	Mental İyi Oluş	-0.130	-0.53	0.20	0.82	0.61
		Yaşam Doyumu	-0.03	-1.12	0.20	0.29	0.76
		Depresyon	0.15	0.25	0.20	0.6	0.68

Tablo 3.2. incelendiğinde katılımcıların gruplara göre ölçülen değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma uygun kabul edilen -2...+2 (George ve Mallery, 2019) aralıkları içinde olduğu; bunun yanında Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerinin de normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$). Tüm testlerde Cronbach Alfa katsayılarının ise 0.6 ile 0.87 arasında değiştiği bu sonuçların ise Karagöz (2017)'e göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanılarak yapılmıştır. Araştırmaya ilgili ölçekleri uygulamak için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü bireylerden verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF), Depresyon ve Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu (DMÖ-KF) ve Yaşam Tatmini Ölçeği kullanıldı. Deneysel yapılacak araştırma için deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. İki gruba da ölçekler uygulanıp ön test yapılmıştır. Deney grubuna 8 hafta sürecek, fonksiyonel antrenman metodu ile haftada 2 gün ortalama 1 saat egzersiz yaptırılmıştır. 8 hafta sonunda iki gruba da ölçekler uygulanıp son testler yapılmıştır. İki grubunda sonuçları karşılaştırılıp yorumlanmıştır. Egzersizin ilk 10 dakikası ısınma ve esneme egzersizleri gerçekleştirilmiştir. Ardından 40 dk boyunca fonksiyonel antrenman yapılmış ve son 10 dakikası ise soğuma ve esneme egzersizleri yapılmıştır. Bu antrenmanların hepsi Ek 5’de bulunmaktadır. Fonksiyonel antrenman, serbest ağırlıklar ve alternatif özel ekipmanlar kullanarak günlük yaşamımızda yaptığımız bazı hareketleri taklit eden bir antrenman sistemidir. Bu sistem kasların güçlenmesine yardımcı olur, vücudu çoklu eklem hareketleri yaparak, birçok kas grubunu aynı anda çalıştırır ve günlük fonksiyonel hareketleri rahatça yapmamızı sağlayarak günlük hayatımızı kolaylaştırır. Tek bir hareketin esas olarak omurga kaslarını ve dolayısıyla vücudumuzdaki tüm kas gruplarını çalıştırdığı bu antrenman sisteminde, denge, kuvvet, rehabilitasyona ve tüm vücuda odaklanan egzersizlerle, bireysel kas egzersizleri yerine birden fazla kas grubu çalıştırılır (Oliver ve Di Brezzo, 2009).

3.5. Verilerin Analizi

Anket uygulamasıyla elde edilen veriler SPSS 25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde tekrarlayan ölçümlerde varyan analizi (Repeated Measures ANOVA) kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Ek olarak zamana bağlı yüzde farklılıkları " $\% \Delta = (\text{Son test} - \text{Ön test}) / \text{Ön test} * 100$ " formülü ile hesaplanmıştır (Işık ve Doğan, 2018).

4. BULGULAR

Çalışmada deney ve kontrol gruplarının 8 haftalık fonksiyonel antrenman modelinin uygulanmasından önce ve sonra gerçekleştirilen ölçeklerle elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.1. Katılımcıların gruplara ve ölçüm zamanlarına göre mental iyi oluş değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	Ön Ölçüm	Son Ölçüm	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
Deney	13	40.92±6.63	58.46±3.15	49.69±0.97	%42.86	77.84	0.000
Kontrol	13	38.23±3.06	37.08±2.72	37.65±0.97	%-3.01		
Toplam	26	39.58±5.24	47.77±11.28				
					F=78.58; p=0.000	Grup X Zaman etkileşimi F=102.28; p=0.000	

Tablo 4.1.'deki katılımcıların mental iyi oluş değerlerinin deney ve kontrol gruplarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=77.84; p=0.000). Katılımcıların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarının zamana göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=78.58; p=0.000). Buna göre deney grubunun değerlerde artış meydana gelirken; kontrol grubu değerlerinde ise bir azalma görülmektedir. Son olarak ise grup zaman etkileşiminde de anlamlı farklılık elde edilmiştir (F=102.28; p=0.000).

Tablo 4.2. Katılımcıların gruplara ve ölçüm zamanlarına göre yaşam doyumu değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	Ön Ölçüm	Son Ölçüm	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
Deney	13	11.08±2.99	21.85±2.08	16.46±0.63	%97.20	34.69	0.000
Kontrol	13	11.31±2.46	11.15±2.34	11.23±0.63	%-1.41		
Toplam	26	11.19±2.68	16.50±5.87				
					F=172.34; p=0.000	Grup X Zaman etkileşimi F=182.48; p=0.000	

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu değerlerinin deney ve kontrol gruplarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=34.69; p=0.000). Katılımcıların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarının zamana göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=172.34; p=0.000). Buna göre deney grubunun değerlerde artış meydana gelirken; kontrol grubu değerlerinde ise bir azalma görülmektedir. Son olarak ise grup zaman etkileşiminde de anlamlı farklılık elde edilmiştir (F=182.48; p=0.000).

Tablo 4.3. Katılımcıların gruplara ve ölçüm zamanlarına göre depresyon değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	Ön Ölçüm	Son Ölçüm	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
Deney	13	12.46±2.76	15.31±1.25	13.88±0.35	%22.87	1.55	0.23
Kontrol	13	14.15±0.80	14.85±1.57	14.50±0.35	%4.95		
Toplam	26	13.31±2.17	15.08±1.41				
					F=13.71; p=0.001	Grup X Zaman etkileşimi F=5.08; p=0.03	

Tablo 4.3. incelendiğinde katılımcıların depresyon değerlerinin deney ve kontrol gruplarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (F=1.55; p=0.23). Katılımcıların ön ölçüm ve son ölçüm ortalamalarının zamana göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=13.71; p=0.001). Buna göre deney ve kontrol gruplarının değerlerinde artış meydana gelirken; söz konusu bu artışın dene grubunda daha yüksek olduğu görülmektedir. Son olarak ise grup zaman etkileşiminde de anlamlı farklılık elde edilmiştir (F=5.08; p=0.03).

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma grubundan veri toplama araçları aracılığıyla elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonucunda bulgular yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların mental iyi oluş, yaşam tatmini ve depresyon ön test sonuçları arasında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, grupların birbirine denk olduğunu göstermektedir. Literatürde yapılan benzer çalışmalar da bu sonucu desteklemektedir. Yüceant (2023) düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluş durumunu karşılaştırmış ve ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Ayrıca, “Mindfulness Temelli Beden Eğitimi ve Oyun Derslerinin İlkokul Öğrencilerinin Mindfulnessile Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi” başlıklı bir çalışmada da deney ve kontrol grubu öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ön test sonuçlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Alpay ve Tuncel, 2022). Aras ve Bal (2020) ‘Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisi’ başlıklı çalışmada deney ve kontrol grubunun ön-test depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Yapılan bu çalışmanın sonucunda Tablo 4.1’ya göre deney grubu katılımcılarının mental iyi oluş ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında son test lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çeşitli egzersiz ve mental iyi oluş çalışmalarının uzun yıllardır aktif olarak araştırıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda sporun her yaş grubunda mental iyi oluş düzeylerine anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir (Harvey vd. 2018; Mammen ve Faulkner, 2013; Windle, 2010). Stubbe vd. (2007), çalışmamıza benzer şekilde, egzersize katılım ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi

inceledikleri çalışmalarında egzersize katılım gösteren kadınların mental iyi oluş puanlarının, katılım göstermeyen kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Lubans vd. (2016) fiziksel aktivite ve egzersizler ile nörobiyolojik mekanizmada; algılama ve hatırlama gibi bilişsel beceriler üzerinde değişiklikler oluştuğunu ifade etmişlerdir. Psikososyal mekanizmada; fiziksel benlik algısı, sosyal bağlılık, ruh hali ve duygular üzerinde değişiklikler oluşmaktadır. Son olarak davranışsal mekanizmada ise uyku kalitesi, öz düzenleme becerileri gibi beceriler üzerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler fiziksel aktivite ve egzersizin sıklığına, yoğunluğuna, süresine, türüne ve içeriğine bağlı olarak kişilerin mental sağlık ve iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Benzer şekilde, Başar ve Sarı (2018), düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığın kazanımında ve korunmasında önemli role sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu bilgiler ışığında 8 hafta boyunca düzenli olarak egzersize katılmış olan yetişkin kadınların mental iyi oluş düzeylerinde olumlu yönde farklılık oluşturduğu, ayrıca deney grubunun kendi içinde mental iyi oluş puanında artış olduğu görülmüştür. Düzenli egzersiz yapmak, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmelerine, ruh hallerini düzeltmelerine, stres ve kaygılarını azaltmalarına da katkıda bulunduğunu ve böylece kişilerin kendilerini mental olarak iyi hissetmelerini sağladığı söylenebilmektedir. Öner (2019), egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarını incelediği çalışmada egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sayısı ile mental iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bu ilişki, egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sayısı arttıkça mental iyi oluşun da artacağını ifade etmektedir. Yapılan çalışmada 8 hafta boyunca çevrimiçi egzersiz yapmış olan her katılımcının artık bir egzersiz geçmişine sahip olduğu ortadadır. Yapılan egzersizlerin haftada üç gün olarak tamamlanması, antrenman sayısına karşılık gelmektedir. Kontrol grubu ve deney grubu arasında egzersiz geçmişi ve egzersiz süresi farklılığının olduğunu da göz önünde bulundurduğumuz zaman Öner'in yapmış olduğu çalışma, sadece kadınlara yönelik çalışma olmasa da bu araştırmanın bulguları ile örtüştüğü düşünülmektedir. Egzersiz ve mental iyi oluş üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında mental iyi oluşun en çok mental rahatsızlıklar ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Amerika Birleşik Devletleri'nde düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin karşılaştırıldığı yaklaşık 8000 kişiden oluşan çalışmada fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete bozuklukları ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Goodwin, 2003).

Gademan vd. (2012) tarafından, Hollanda'da yoksul bölgelerde yaşayan 18-65 yaşları arasında bulunan, aile hekimlerinin öznel değerlendirmesine göre fiziksel olarak aktif olmayan etnik azınlık gruplarından (Türk, Surinam, Fas ve diğer) oluşan kadınların dahil edildiği çalışmalarında haftada bir saat olmak kaydı ile toplamda 18 haftalık egzersiz programının, kadınların mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı etkisi olmadığını tespit etmiştir. Bu durumun öncelikle araştırmaya katılan kadın katılımcılarının ortak bir sosyokültürel geçmişe sahip olmamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Farklı toplumlarda yetişmiş kadınların, hayattan beklentileri, yaşadıkları sıkıntılar, bu sıkıntıların öncelik sıralaması, fiziksel aktivite zamanı dışında kalan zamanlarında kültürel geçmişlerine bağlı olarak yapmaları gereken sorumlulukları ve iş yükleri farklılık gösterecektir. Üstelik haftalık sadece bir saat ya da bir gün ile yapılan egzersizlerin psikolojik ve mental değişkenler üzerinde yeterli olmayacağı düşünülmektedir. Araştırmalar haftada en az üç kez, 30 ila 60 dakika arasında olmak şartı ile yapılacak olan egzersizlerin kişilerin psikolojik sağlığına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir (Ağaoğlu, 2015).

Avustralya ve Yeni Zelanda Psikiyatristler Koleji (2005), egzersizin mental rahatsızlıkların tedavisi sürecinde uygulanan diğer tedavileri tamamlayabileceğini, rahatsızlıkların olası tekrarları önlemeye yardımcı olduğunu ve genel olarak da mental sağlığı iyileştirmede de etkili olduğunu aktarmaktadır. Ağaoğlu (2015), kadın sağlığı ve egzersiz konusunu araştırmış, egzersizin en çok kadınların psikolojik durumlarına katkı sağladığını ifade etmiştir. İyi oluş kavramıyla ilgili tanımlarda, kişilerin o an içinde buldukları duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel durumlarından tatmin olduklarını, kendilerini refah içinde hissettiklerini ve bu sebeple ne duygusal ne de mental bir karmaşa yaşanmaması, aslında genel olarak kişinin genel ruh sağlığının iyi olmasını ifade edildiği görülmektedir (Dursun, 2012; Sawyer vd. 2002). Bu bilgilerden yola çıkarak depresyon ve anksiyete gibi mental rahatsızlıkların üzerinde olumlu etkisi bulunan egzersizlerin, dolayısı ile kişilerin mental iyi oluş düzeylerinde de olumlu etkiler oluşturacağı düşünülmektedir. Bahsi geçen araştırmaların sonuçlarının, bu araştırmanın sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda deney grubu katılımcılarının yaşam doyumu ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında son test lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2.). Düzenli egzersiz yapmanın bireyler üzerinde; pozitif duyguları, iyimserliği, umudu, özsaygıyı, özgüveni, yaşam anlamını, yaşam amacını, yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu artırmaktadır. İlgili alan yazın bu çalışmayı destekler nitelikte olup düzenli egzersiz yapmanın yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu kanıtlamıştır (Mumcu, 2019; Salmon, 2001; Saltık ve Akova, 2019). Güvenkaya (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada son iki ay içinde düzenli olarak yoga yapan 40 kişi ile yoga yapmayan 60 kişi olmak üzere toplam 100 yetişkinin stres algıları ve yaşam doyumları incelenmiştir. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre yoga yapan bireylerin yaşam doyumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ardahan vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada meme kanserini tedavi ederek atlatmış kadınların düzenli fiziksel aktivitelerin yaşam tatminine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonunda fiziksel aktiviteler öncesinde yaşam tatmin düzeylerinin yükseldiği ve düzenli egzersizlerin hastalıkla ilgili sorunların azaltılmasında yardımcı tedavi olarak yaşam tatmini ve umudu artırdığı bulunmuştur. Sarıkan (2021), düzenli egzersiz yapan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile ruh hali arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, düzenli egzersiz yapmanın yaşam tatmininin artırılmasında etkili bir yöntem olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Buna benzer olarak literatürdeki bir çalışmada, kısa meditasyon seanslarına katılan öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla farkındalıklarının ve yaşam tatminlerinin önemli ölçüde arttığını gösterdi (Gupta ve Verma, 2020). Başka bir çalışmada Harnett vd. (2010) yetişkinlere yönelik bir egzersiz programının olumlu duyguları ve yaşam tatminini artırdığını bulmuşlardır.

Deney grubu katılımcılarının depresyon ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında son test lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.3.). İlgili alan yazın incelendiğinde sonuçlar benzer olarak; düzenli egzersiz yapan bireyler ile yapmayan bireylerde depresyon düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin, depresyon puanında farklılık olduğu tespit edilmiştir (Aylaz vd. 2011; Başar ve Sarı, 2018; Harvey vd. 2018; Yıldırım vd. 2015). Fiziksel aktivite düzeyleri çocukluktan ergenliğe doğru giderek azalır. Azalan fiziksel aktivite ve hareketsiz yaşam tarzı,

depresyon ve anksiyete bozuklukları riskini artırır (Teychenne vd. 2015). Düzenli egzersizin gençlerde depresyon riskini azalttığını ve koruyucu etkisi olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Biddle vd. 2019). Çocuklarda ve ergenlerde anksiyete bozuklukları ve depresyona yönelik randomize kontrollü egzersiz çalışmalarının sistematik bir incelemesi, düzenli egzersizin depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığını destekleyen bulgular göstermiştir. Düzenli egzersizin vücut imajını iyileştirdiği ve depresyon semptomlarını azalttığı gösterilmiştir (Basset vd. 2017). Sporun ayrıca intihar düşüncelerini azalttığı da bulunmuştur (Babiss ve Gangwisch, 2009). Lubans vd. (2016) fiziksel aktivite ve egzersizler ile nörobiyolojik mekanizmada; algılama ve hatırlama gibi bilişsel beceriler üzerinde değişiklikler oluştuğunu ifade etmişlerdir. Psikososyal mekanizmada; fiziksel benlik algısı, sosyal bağlılık, ruh hali ve duygular üzerinde değişiklikler oluşmaktadır. Son olarak davranışsal mekanizmada ise uyku kalitesi, öz düzenleme becerileri gibi beceriler üzerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler fiziksel aktivite ve egzersizin sıklığına, yoğunluğuna, süresine, türüne ve içeriğine bağlı olarak kişilerin mental sağlık ve iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu durumu destekler nitelikte olarak Başar ve Sarı (2018), düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığın kazanımında ve korunmasında önemli role sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu bilgiler ışığında 8 hafta boyunca düzenli olarak egzersize katılmış olan yetişkin kadınların mental iyi oluş düzeylerinde olumlu yönde farklılık oluşması, ayrıca deney grubunun kendi içinde mental iyi oluş puanının artış göstermesi şaşırtıcı değildir. Sarıkan (2021), düzenli egzersiz yapan bireylerin ruh halinin daha iyi olduğunu ve yaşamdan daha çok zevk aldıklarını belirtmiştir. Dunn ve Jewell'ın (2010) "Egzersizin Mental Sağlık Üzerindeki Etkisi" adlı yapmış oldukları meta analiz çalışmasında, egzersizin depresyon ve anksiyete gibi bazı zihinsel bozukluklarının tedavisinde kullanılabilecek araçlardan birisi olduğunu tespit etmiştir. Bay ve Yılmaz (2020), depresyonda fiziksel aktivite ve egzersiz etkilerini incelemek için yaptıkları derleme çalışmasında benzer şekilde fiziksel aktivite ve egzersizin depresyon semptomlarında iyileştirici, düzenleyici etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla bireylerin kendilerini depresif hissetmemeleri ve kendilerini daha iyi hissetmeleri için düzenli olarak yapılan egzersizin vazgeçilmez bir öneme sahip olduğunu söyleyebiliriz. Başar ve Sarı (2018), Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya, en az 3 aydan beri, haftalık minimum 3 gün düzenli egzersiz yapan 120 kişi (51 kadın, 69 erkek) ve düzenli egzersiz yapmayan 119 kişiyi (58 kadın, 61 erkek) dahil etmişlerdir. Veri toplama aracı olarak "Depresyon ve Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu

(DMÖ-KF), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçekleri” kullanılmıştır. Analiz sonucunda düzenli egzersiz yapan bireyler ile yapmayan bireylerde mutluluk, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin, yapmayan bireylere göre daha düşük depresyon puanına sahip olduğunu, mutluluk ve mental iyi oluş puanlarının ise daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Egzersiz ve Spor Bilimi Avustralya Komisyonu tarafından (2013) araştırılan egzersiz ve mental sağlık ilişkisinde egzersizin depresif bozuklukların iyileştirilmesi için en etkili yöntemlerden biri olduğu söylenmektedir (Morgan vd. 2013). Bay ve Yılmaz (2020), ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersiz etkilerini incelemek için yaptıkları derleme çalışmasında benzer şekilde fiziksel aktivite ve egzersizin ruhsal bozuklukların semptomlarında iyileştirici, düzenleyici etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma sonuçlarına göre kontrol grubu katılımcılarının mental iyi oluş ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında ön test lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.1.). Fakat alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde kontrol grubunda mental iyi oluş açısından ön-son test bağlamında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Ersöz vd. 2017; KahazaePool vd. 2015; Yüceant, 2023). Bakır (2017) yapmış olduğu çalışmasında egzersiz yapan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinde bir farklılık görülürken egzersiz yapmayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı belirtmiştir. Benzer şekilde Başar ve Sarı (2018) düzenli egzersize katılan ve katılmayanlarda mental iyi oluş düzeylerinin incelendiği araştırmasında, egzersiz yapanların mental iyi oluş düzeylerinin arttığını egzersiz yapmayanların ise mental iyi oluş düzeylerinden farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Araştırma yapılan grubun sahip olduğu özelliklerden dolayı (gelir düzeyi, yaş, yaşanan yer vb.) çalışmamızla farklı sonuçlar gösterdiği düşünülmektedir. Çalışma bulgumuza paralel olmayan sonuçların elde edildiği araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Abbas vd. 2011; Başar ve Sarı, 2018; Harvey vd. 2018; Kesim vd. 2019; Mammen ve Faulkner, 2013; Stubbs vd. 2016; Şahin vd. 2018; Taşpınar vd. 2014; Windle vd. 2010). Stubbe vd. (2007), egzersize katılım ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında egzersize katılım gösteren kadınların mental iyi oluş puanlarının, katılım göstermeyen kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Kontrol grubu katılımcılarının yaşam tatmini ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.2.). Literatürde yapılan pek çok çalışma da düzenli egzersiz yapmanın yaşam tatminini artırdığını ve ruh halini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Sarıkan (2021), düzenli egzersiz yapan bireylerin yaşam tatmin düzeyleri ile ruh hali arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Başar ve Sarı (2018), düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisini inceleyen bir çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin depresyon düzeylerinin daha düşük, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar, düzenli egzersiz yapmanın yaşam tatminini ve ruh halini pozitif yönde etkileyen bir faktör olduğunu desteklemektedir. Bu nedenle, kontrol grubu katılımcılarının yaşam tatmini puanlarında önemli bir değişim olmaması, düzenli egzersiz yapmamanın yaşam tatminini artırmada yetersiz kaldığını göstermektedir.

Çalışmanın diğer bir bulgusu olarak kontrol grubu katılımcılarının depresyon ön-son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.3.). Yıldırım vd. (2015) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve fiziksel aktivite yapan öğrencilerin ortalama depresif durumlarının %15.6, spor yapan öğrencilerin ortalamasının ise %7.10 olduğunu bulmuşlardır. Böylece fiziksel aktivite sonucunda öğrencilerin depresyonlarının azaldığı görülmüştür. Duygusal değişiklikler ile obezite arasındaki ilişkiyi araştıran benzer bir çalışmada, çalışmaya 140 sedanter kişinin katıldığı ve bunların %75.7'sinin düzenli fiziksel aktivite yapmadığı bulunmuştur (Özger, 2012). Türkiye'de fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle depresyon görülme sıklığı yüksektir (Tatar vd. 2016). Downward vd. 2011 yılında yaptığı bir çalışmada, hareketsiz insanların kişisel gelişimlerini spor yoluyla daha fazla teşvik ettiklerini bulmuşlardır. Literatür çalışmaları araştırmamızı desteklemekte ve egzersiz yapmayan kişilerde depresyonun daha sık görüldüğünü göstermektedir. Depresyon ölçeğine göre bu ortalama sonucunda egzersiz yapmayan sporcuların daha depresif bir ruh haline sahip olduğu görülmektedir. WHO'ya göre dünya genelinde egzersiz yapmayan 18-35 yaş arası kadınlarda %7.5 ve erkeklerde % 5.5'in üzerinde depresyon görüldüğü belirtilmiştir (WHO, 2017).

Fonksiyonel antrenmanlarla bireyler günlük işlevlerini pratik ve günlük yapılan işlerde performansını arttırmak için yapılan yaşam aktivitelerinden oluşan bir egzersizdir. Kişilerin fiziksel kapasitesini arttıran bu antrenman çalışmasında farklı egzersiz türleri ile fiziksel sağlığa etki ettiği gibi bilişsel sağlıkta da etkilidir (Kilit, 2022). Şahin ve arkadaşlarının (2023) kadınlarla yaptığı çalışmada fonksiyonel antrenmanın sedanter kadınların günlük yaşamları için gereken aktifliğe ve pratikliğe ulaşabildiği sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde fonksiyonel antrenmanların uygulandığı başka bir çalışmada da fiziksel durumlarında olumlu değişimlerin olduğu görülmüş (Aslan, 2023), ayrıca başka bir çalışma da katılımcıların fonksiyonel antrenman sonrası depresyon düzeyi, fiziksel direnç ve uyku durumları üzerinde olumlu etkili olduğu bulunmuştur (Laredo Aguilera vd. 2018). Futbolcularla yapılan başka çalışmada da fonksiyonel antrenmanların oyunculara performanslarında geleneksel antrenman modeline göre artış gözlenmiş, sakatlanma riskinin azaltılmasında etkili olduğu saptanmıştır (Boztepe, 2018).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına göre düzenli egzersiz yapanlarla yapmayanlar arasında depresyon, mental iyi oluş ve yaşam tatmini açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Araştırma, düzenli egzersiz yapanların depresyon düzeylerini spor yapmayanlara göre düşük bulurken; mutluluk ve psikolojik iyi olma durumlarının, düzenli egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkardı. Bu sonuçlara dayanarak düzenli egzersizin psikolojik olarak insanlar üzerinde olumlu etki yarattığı ve insanların yaşamlarına olumlu etki yaptığı sonucuna varılmaktadır. Düzenli egzersiz kişinin zihinsel sağlığını ve psikolojik refahını artırmaktadır. Bu etki üç mekanizma ile açıklanmaktadır; nörobiyolojik mekanizma, psikososyal mekanizma ve davranışsal mekanizma (Lubans vd. 2016). Nörobiyolojik mekanizmaya göre, düzenli fiziksel aktivite beyinde, kişinin psikolojik sağlığını artıran bilişsel işlevleri etkileyen değişikliklere neden olur. Psikososyal mekanizmaya göre, fiziksel aktiviteye katılım, sosyal etkileşim ve daha yüksek benlik saygısı ile ilişkilidir. Benlik saygısı, öz yeterliliğin artması ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması gibi olumlu sonuçları vardır ve olumlu etki sonucunda kişinin psikolojik sağlığı iyileşir. Son olarak davranış mekanizmasına göre, düzenli egzersiz sonucunda uyku süresinin artması, uyku kalitesinin artması, öz düzenleme ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişiklikler sonucunda psikolojik iyi oluş gerçekleşmektedir.

Sonuç olarak düzenli egzersizin insanlar üzerinde olumlu etkisi olduğu belirlenmiş, depresyonu azalttığı, mutluluk ve psikolojik iyilik hallerini artırdığı tespit edilmiştir. Hareketsiz insanları psikolojik rahatsızlıklardan korumanın ve psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerinin en iyi yollarından biri egzersize katılımdır. Aşağıda gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutması amacıyla öneriler getirilmektedir:

Düzenli egzersize katılım ile toplumun daha sağlıklı, mutlu, depresyondan uzak, psikolojik iyilik hali yüksek insanlara sahip olabilmesi sağlanabilecektir. Bu sebeple daha

fazla kişinin fiziksel olarak aktif olabilmesi için düzenli egzersize yönelik tesis ve ekipmanlar her kesimin kolaylıkla erişebileceği şekilde düzenlenebilir.

Düzenli spor yapan öğrencilerde depresyon, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olması sporun ruh sağlığı açısından önemli olduğunu göstermektedir. Bu aşamada psikolojik sorunları olan kişilere düzenli egzersiz yaparak rahatsızlıklarıyla baş etmeye çalışmaları tavsiye edilir.

Egzersiz depresyon, anksiyete ve umutsuzluk üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, klinisyenlerin hastalarını düzenli egzersiz yapmaya teşvik etmeleri önerilmektedir.

Sporun ruh ve beden sağlığını koruyucu bir faktör olduğu dikkate alınarak toplumun tüm kesimlerinin düzenli olarak spor yapması teşvik edilmelidir.

Kadınların depresyon anksiyete ve strese daha yatkın olduğu ve risk taşıdığı bilinmesi ve bu doğrultuda fiziksel aktiviteye katılımlarını daha yoğun gerçekleştirmeleri sağlanabilir.

Çalışmada kullanılan değişkenlerin yanı sıra diğer psikopatolojik unsurlar da araştırılabilir. Bu sayede sporun ruh sağlığına etkisi daha kapsamlı anlaşılacaktır.

KAYNAKLAR

- Abbas, Y., Mashinchi, A. N., Reza, V., Farzad, N. and Garooci, F. M. (2011). Effect of exercise on psychological well-being in T2DM. *Journal of stress physiology and biochemistry*, 7(3), 132-142.
- Adagide, S. and Karatas, N. (2021). The effects of physical exercise on the depressive symptoms and quality of life of individuals diagnosed with depression. *Journal Of Psychiatric Nursing*, 12(2), 122-31.
- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın sağlığı ve egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Akgün N. (1996). Egzersiz Fizyolojisi I.Cilt. İzmir; Ege Üniversitesi Basımevi, s. 229-259.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13 (3) , 181-185 .
- Alpay, M. R. ve Tuncel, S. (2022). Mindfulness temelli beden eğitimi ve oyun derslerinin ilköğrencilerinin mindfulness ile duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 105-116.
- Ardahan, F., Genç, S., and Uludağ, A. H. (2015). The effect of regular physical exercise on life satisfaction and hopes of the breast cancer women in remission period. *Türkiye Klinikleri Journal Sports Science*, 7(2).
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arslan, C., Güllü, M., ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Karakaş, F., İpekoğlu, G. ve Arslanoğlu, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (1), 187-198.
- Aslan, H. B. (2023). *Sedanter kadın bireylerde fonksiyonel antrenmanın antrenman yüküne ve fiziksel parametreler üzerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Atalay, E., Taşlıalan, Z., Yıldız, Ö. E. ve Çaça, N. (2021). Osteoporoz, astım ve psikiyatrik hastalıklarda egzersiz. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 3(1), 26-31.
- Australian, R. (2005). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of schizophrenia and related disorders. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 39(1-2), 1-30.

Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçükklıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 1-15.

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Aylaz, R., Güllü, E. ve Güneş, G. (2011). Aerobik Yüzme Egzersizinin Depresif Belirtilere Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 4 (4), 172-177.

Babiss, L. A. and Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.

Bakır, Y. (2017). Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde, sporun mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyine etkisi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Bal, F. ve Aras, H. (2020). Sporun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).

Balcı Arvas, F. (2017). Psikolojide ve islam dini düşünce geleneğinde mutluluk kavramı: karşılaştırmalı bir çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 109-128.
<https://doi.org/10.15869/itobiad.333506>

Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). Adolesan ve Egzersiz. Klasmat Matbaacılık. Ankara.

Bassett Gunter, R., Mc Ewan, D. and Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body image*, 22, 114-128.

Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 437-447.

Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G. and Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.

Bize, R., Johnson J. and Plotnikoff R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A system aticreview. *Preventive Medicine*, 45: 401-415.

Boztepe, A. (2018). *Genç futbolcularda fonksiyonel antrenmanın atletik performansa etkisinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Buffone, G. W. (1980). Exercise as therapy: A closer look. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 101-115.

Bulut Uslu, N. (2018). Farabî ve Aristoteles'te mutluluk ahlâkı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 469-480.

Buschert, V., Prochazka, D., Bartl, H., Diemer, J., Malchow, B., Zwanzger, P. and Brunnauer, A. (2018). Effects of physical activity on cognitive performance: a controlled clinical study in depressive patients. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(5), 555-563.

Büyüköztürk, Ş. (2001). *Deneysel Desenler*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Canan, F. and Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.

Cengiz, E. (2019). Haz ve acının matematiği: J. Bentham'ın faydacı ahlakının imkânı. *Dört Öge*, (15), 141-153.

Chapman, C. B. and Mitchell, J. H. (1965). The physiology of exercise. *Scientific American*, 212(5), 88-99.

Çağlayan Tunç, A., Zorba, E. ve Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135.

Çavuşoğlu, İ. R. (2019). *Davranışsal Ekonomi Alanında Yayınlanan Uluslararası Makalelerin İçerik Analizi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi.

Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).

De Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A. and Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; results from a randomized controlled trial. *Plos One*, 13(4): 1-17.

Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale for Participation in Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.

Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1),71-75.

Downward, P., Lera-Lopez, F. and Rasciute, S. (2011). The zero-inflated ordered probit approach to modelling sports participation. *Economic Modelling*, 28(6), 2469-2477.

Dunn, A. L. and Jewell, J. S. (2010). The effect of exercise on mental health. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 202-207.

Dursun, P. (2012). Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Düğenci, A. (2018). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

ERSÖZ, G., “Egzersiz ve Beyin”,05.02.2021, His.Gov.Tr

Ersöz, G., Özmutlu, İ., Arı, Y., Aydın, S., Kara, E., ve Öztürk, T. (2017). Teori odaklı egzersiz danışmalığı sonrası egzersiz davranışı, bazı psikolojik faktörler ve fiziksel özelliklerdeki değişimlerin incelenmesi. <http://acikerisim.nku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11776/2949>

Etheridge, B. and Spantig, L. (2020). *The gender gap in mental well-being during the Covid-19 outbreak: evidence from the UK* (No. 2020-08). ISER Working paper series.

Gademan, M. G., Deutekom, M., Hosper, K., & Stronks, K. (2012). The effect of exercise on prescription on physical activity and wellbeing in a multi-ethnic female population: A controlled trial. *BMC Public Health*, 12(1), 1-9.

Gaşiewski, T. A. (2017). Effectiveness of differentiated physical activity for the therapy of depression: a review. *Neuropsychiatry i Neuropsychologia/Neuropsychiatry and Neuropsychology*, 12(2), 65-72.

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi* , 12 (3) , 145-150 .

George, D. and Mallery, P. (2019). IBM SPSS İstatistikleri 26 Adım Adım: Basit Bir Kılavuz ve Referans (16. baskı). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>

Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive medicine*, 36(6), 698-703.

Googhari, Z. S., Hafezi, F., Asgari, P., & Heidari, A. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and acceptance and commitment therapy on medical science students' subjective well-being, psychological distress, and emotion regulation. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 24(1), 35-41.

Gupta, S. ve Verma, H. V. (2020). "Mindfulness, Mindful Consumption, and Life Satisfaction: An Experiment with Higher Education Students". *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(3), 456-474.

Gül, S. (2017). Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi.

Gündoğdu, R., ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.

Güvenkaya, L. (2019). Yoga yapan ve yapmayan bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılması. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Kıbrıs.

Harnett, P. H., Whittingham, K., Puhakka, E., Hodges, J., Spry, C., & Dob, R. (2010). The short-term impact of a brief group-based mindfulness therapy program on depression and life satisfaction. *Mindfulness*, 1, 183-188.

Hartstone, J. M. and Medvedev, O. N. (2021). "The role of mindfulness and life satisfaction in psychological distress during the covid-19 lock down in new zealand: a quasi-experimental study". *Mindfulness*, 12(11): 2693-2706.

Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. and Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.

Haybron, D. M. (2007). Do we know how happy we are? On some limits of affective introspection and recall. *Nous*, 41(3), 394-428.

Hergüner, G. (2017). Kadının sosyo-kültürel faktörler ve toplumsal cinsiyet açısından spor ile ilişkisi. Her Alanda Kadın Olmak. Sevil, Ü. Gürkan, A (Ed). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Huang, H. and Humphreys, B.R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US micro data. *Journal Of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.

İplik, E. (2019). İşkolikliğin çalışan tutum ve davranışları üzerine etkisinde iş-yaşam dengesinin rolü. *Business and Economics Research Journal*, 10(4), 929-943.

Ismail, A.H. and Trachtman, L.E. (1973). Jogging The İmagination. *Psychology Today*, Vol.6, pp.79-82

- Işık, O. ve Dogan, I. (2018). Effects of bilateral or unilateral lower body resistance exercises on markers of skeletal muscle damage. *Biomedical journal*, 41(6), 364-368.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.
- Karagöz, H. (2017). SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Karatosun, H. (2010). Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi*. 2(2):09-13.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kesim, S. Ş., Taştekin, A. ve Özyayın, T. (2019). Egzersizin gebelerin mental sağlığı üzerine etkisi: sistematik bir inceleme. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 288-295.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Khazae-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F. and Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57.
- Kilit, B. (2022). Fonksiyonel Antrenmanlar. *Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler*, 75.
- Kul, M. ve Demirel, M. (2015). "Lise Öğrencilerinin Spor Değişkenine Göre Sosyal Beceri ve Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması", *International Journal of Cultural and Social Studies*, 1:41-54.
- Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H. and Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 202, 67-86.
- Laredo-Aguilera, J. A., Carmona-Torres, J. M., García-Pinillos, F., & Latorre-Román, P. Á. (2018). Effects of a 10-week functional training programme on pain, mood state, depression, and sleep in healthy older adults. *Psychogeriatrics*, 18(4), 292-298.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... and Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).

Mammen G, Faulkner G (2013) Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45:649-657.

Morgan, A. J., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., & Jorm, A. F. (2013). Exercise and mental health: an exercise and sports science Australia commissioned review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(4).

Mumcu, N. (2019). Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Master's thesis, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Odabaş, U. K. (2019). Eudaimonia'nın Sokratik Görünümü: Erdem Bilgidir ve Hiç Kimse Bilerek Kötülük Yapmaz. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 93-102.

Oliver, G. D. and Di Brezzo, R. (2009). Functional balance training in collegiate women athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 2124-2129.

Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.

ÖNER, Ç. (2019). Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.

Özger, A. (2012), Fazla Kilolu ve Obez Bireylerde Duygu Değişiklikleri ve Yeme Eğilimi İlişkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. and Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 83-94.

Özkatar Kaya, E., Sarıtaş, N., Yıldız, K. ve Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.

Özocak, O., Gündüz Başçıl, S. ve Gölgeci, A. (2019). Egzersiz ve Nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9 (1), 31-38.

Özoruç, S. ve Eroğlu, S. Y. (2023). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Isoeva*, 7, 30.

Özsarı, A. ve Çetin, M. Ç. (2022). Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi (sağlık sektöründe bir araştırma). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 36-47.

Özsürünç, R. ve Koçak, Ö. E. (2021). İşkolik Davranışlar, Algılanan Katkı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde İşte Kendini Yetiştirmenin Aracı Etkisi. *Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 83-93.

Öztürk O, Uluşahin A, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları Gözden Geçirilmiş ve Yenilenmiş 13. Baskı Ankara: Nobel Tıp Kitapları, 2015: 261-296.

Öztürk, O. (1997) *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., Lee, I. M., Jung, D. L. and Kampert, J. B. (1993). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England journal of medicine*, 328(8), 538-545.

Pavot, W. and Diener, E. (1993). The Affective and Cognitive Context of Self Reported Measures of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 28 (1), 1-20.

Peterson, A., Chen, J., & Karver, M. (2019). "It's not serious": A threat-based model to help-seeking for depression. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 26, 108–13.

Rejeski, W. J. and Brawley, L. R. (2006). Functional health: innovations in research on physical activity with older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(1), 93-99.

Rejeski, W. J., Brawley, L. R., and Shumaker, S. A. (1996). Physical activity and health-related quality of life. *Exercise and sport sciences reviews*, 24(1), 71-108.

Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J. and Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of clinical psychiatry*, 75(9), 14465.

Sağlık Bakanlığı, (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2. Basım. (S.2-3). Ankara.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21(1), 33-61.

Saltık, Z., and Akova, O. (2019). Yakın açık alan rekreasyon aktivitelerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.

Sapmaz, F. ve Temizel, S. (2013). Kısa depresyon-mutluluk ölçeğinin (SDHS) Türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mutluluk ve Refah Dergisi*, 1(1), 32-38.

Sarı, T., ve Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *International Journal Of Social Science*, 62, 13-32.

Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-518.

Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., ... and Zubrick, S. R. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.

Sleiman, S. F., Henry, J., Al-Haddad, R., El Hayek, L., Abou Haidar, E., Stringer, T., ... and Chao, M. V. (2016). Exercise promotes the expression of brain derived neurotrophic factor (BDNF) through the action of the ketone body β -hydroxybutyrate. *Elife*, 5, 5092.

Somunoğlu, S. (1999). Kavramsal açıdan sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 4(1).

Stubbe, J. H., de Moor, M. H., Boomsma, D. I., and de Geus, E. J. (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive medicine*, 44(2), 148-152.

Stubbs, B., Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Ward, P. B., and Schuch, F. B. (2016). Exercise improves cardiorespiratory fitness in people with depression: a meta-analysis of randomized control trials. *Journal of affective disorders*, 190, 249-253.

Şahin, A. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler”. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8): 151-176.

Şahin, A., Gök, R. ve Sabancı, A. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği: Öğretmenler İçin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 14(3).

Şahin, M., Civan, A. H., & Köktaş, E. (2023). Kadınlarda 8 Haftalık Fonksiyonel Antrenman Programının Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 23-31.

Şeker, M. (2009). Mutluluk Ekonomisi. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, 115-134.

Taspınar, B., Aslan, U. B., Agbuga, B. ve Taspınar, F. (2014). A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(3), 433-440.

Tatar, A., Bildik, T., Özmen, H.E., Saltukoğlu G., Astar M. (2016). Çocuklar için Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeğinin (CES-DÇ-Tr) Türkçe ‘ye Çevirisi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Nobel Medicine* 2016; 12(3): 57-66.

Tekin, G., Amman, M. T., ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Teychenne, M., Costigan, S. A. and Parker, K. (2015). The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review. *BMC public health*, 15(1), 1-8.

Türk Dil Kurumu (TDK). Erişim: 12.12.2023 <https://sozluk.gov.tr/>

Ugurlu, M. F., Şakar, M. ve Bingöl, E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.

Van Dijk, M., De Groot, R., Savelberg, H., Van Acker, F., & Kirschner, P. A. (2013, November). Physical activity, cognitive performance, and academic achievement: an observational study in Dutch adolescents using accelerometers. In *ICO National Fall School*

Veenhoven, R. ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58(2), 46-51.

Who Health Organization (2023c). Our Work. Erişim: 12.12.2023 <https://www.who.int/our-work>

Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I. and Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging and mental health*, 14(6), 652-669.

World Health Organization (2023a). Ground-breaking research series on health benefits of the arts, <https://www.who.int/news/item/25-09-2023-ground-breaking-research-series-on-health-benefits-of-the-arts> (Erişim Tarihi: 12 Aralık 2023).

World Health Organization (2017). Depression and Other Common Mental Disorders. : Global Health Estimates. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization (2023b). Depressive disorder, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Erişim Tarihi: 12 Aralık 2023).

Yalvaç Arıcı, H. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 9, 217-243.

Yıkılmaz, M. ve Gündül, M. D. (2015). “Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler”. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16): 297-315.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015), Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 1-8.

Yüceant, M. (2023). Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.


Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. (2020). Mental Health Problems During The COVID-19 Pandemics And The Mitigation Effects Of Exercise: A Longitudinal Study Of College Students In China. *Int J Environ Res Public Health*. 17:3722. Doi: 10.3390/ijerph17103722

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	Duygu Adile EKER
Eğitim	
Lise	Refhan Tümer Lisesi
Lisans:	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü
Yüksek Lisans	

EKLER

EK-1: Etik Kurul Onay Formu

**T.C.**
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk, Mental İyi Oluş ve Yaşam Tatmini Üzerine Etkisi.
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu
	KURUL ADRESİ	Balıkesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir
	TELEFON	(0266) 612 14 18
	FAKS	(0 266) 612 14 17
	E-POSTA	sb.etikkurulu@balikesir.edu.tr
KARAR BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr. Serhat TURAN
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor.
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
	VARSA İDARİ SORUMLU ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	DESTEKLEYİCİ	-
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ (TÜBİTAK vb kaynaklardan destek alanlar için) ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI VE BÖLÜMÜ	Duygu Adile EKER Öğrenci
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Deneysel Desen Tipte Çalışma.
	Karar No: 2023/122	Tarih: 05/12/2023
	Başvuru dosyası ile ilgili belgeler; araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve UYGUN BULUNMUŞ olup usulüne uygun gerçekleştirilmesinde bilimsel ve etik sakınca OLMADIĞINA oy birliğiyle karar verilmiştir. Araştırmanın tüm süreçlerinde ilgili kurum, kuruluş ve kişilerden gereken izinlerin alınmasından araştırmacılar sorumludur.	

ETİK KURUL ÜYELERİ

Ünvanı	Adı-Soyadı	Görevi	Araştırma ile İlişkisi		İmza
			VAR	YOK	
Prof.Dr.	Ziya İLHAN	Başkan		X	
Prof.Dr.	Funda GÜLCÜ BULMUŞ	Başkan Yrd.		X	
Prof.Dr.	Figen EŞMELİ	Üye		X	
Doç.Dr.	Özkan IŞIK	Üye		X	
Doç Dr.	Celalettin ÇEVİK	Sözcü		X	
Doç.Dr.	Emrah ÖZCAN	Üye		X	
Dr.Öğr.Üyesi	Emrah ÖZDEMİR	Üye		X	

EK-2: Yaşam Tatmini Ölçeği

Aşağıda sosyal medya kullanma nedenlerinize yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen size en uygun olan cevabı işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kismen Katılmıyorum	Kismen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Benimle aynı düşünceye sahip insanlarla bir araya gelmemi sağlıyor.						
2- İlginç insanlarla tanışma imkânı elde edebiliyorum.						
3- Kendimi bir gruba ait hissetmemi sağlıyor.						
4- Bir konu hakkında başkalarıyla sohbet ortamı oluşturabilme imkânı sunuyor.						
5- Tanıdığım kişilerle iletişim halinde kalabilmemi sağlıyor.						
6- Eğlenceli zaman geçirmemi sağlıyor.						
7- Sosyal medya kullanmayı zevkli buluyorum.						
8- İlgi çekici olduğumu düşünüyorum.						
9- Sosyal medya aracılığıyla çeşitli gruplara katılmak kariyer gelişimime katkıda bulunuyor.						
10- Çeşitli etkinliklerden haberdar oluyorum.						
11- Yakın çevremde olup bitenler hakkında bilgi sahibi oluyorum.						
12- Ürün ve hizmetler hakkında yararlı bilgiler almama sağlıyor.						

Aşağıda verilen maddeler işinizi farklı yönleriyle ele almaktadır. Kendinize "işimin bu yönünden ne kadar memnunuz?" sorusunu sorunuz ve size en uygun olan cevabı işaretleyiniz.	Kesinlikle Kantlıyorum	Kantlıyorum	Kararsızım	Kantlıyorum	Kesinlikle Kantlıyorum
1- Sürekli bir şeylerle meşgul olabilme imkânı					
2- Tek başına çalışma imkânı					
3- Zaman zaman farklı şeyler yapabilme imkânı					
4- Toplumda bir yer edinme imkânı					
5- Yöneticimin elemanlarına karşı davranış tarzı					
6- Yöneticimin karar verme konusundaki yeterliliği					
7- Viedanama ters düşmeyen şeyleri yapabilme imkânı					
8- Sürekli bir işe sahip olma imkânı					
9- Başkaları için bir şeyler yapabilme imkânı					
10- Başkalarına ne yapacaklarını söyleme imkânı					
11- Yeteneklerimi kullanabilme imkânı					
12- Firma politikasını uygulama imkânı					
13- Aldığım ücret					
14- Bu işte ilerleme imkânım					
15- Kendi kararımı verme özgürlüğü					
16- İş yaparken kendi yöntemlerimi deneme imkânı					
17- Çalışma koşulları					
18- Çalışma arkadaşlarımla birbirleriyle anlaşması					
19- Yaptığım iyi bir iş karşılığında aldığım övgü					
20- İşimden elde ettiğim başarı duygusu					

<p>Aşağıda verilen maddeler yaşamınızı nasıl değerlendirdiğinize ilişkin maddeler yer almaktadır. Kendi yaşamınızla ilgili değerlendirmenizi düşünerek “bu ifadeler beni ne kadar tanımlıyor?” sorusunu sorunuz ve size en uygun olan cevabı işaretleyiniz.</p>	<p>Kesinlikle Katılıyorum</p>	<p>Katılmıyorum</p>	<p>Kararsızım</p>	<p>Katılıyorum</p>	<p>Kesinlikle Katılmıyorum</p>
1- İdeallerime yakın bir yaşantım vardır					
2- Yaşam koşullarım mükemmeldir					
3- Yaşamımdan memnunum					
4- Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum					
5- Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK-3: Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK-4: Depresyon ve Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Son bir haftanızı göz önünde bulundurarak, aşağıdaki duygu ve durumları ne sıklıkta hissettiğinizi (**X**) ile işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç hissetmedim	Nadiren hissettim	Biraz hissettim	Çok sık hissettim
1.Hayatımdan memnun <u>olmadığımı</u> hissettim.	0	1	2	3
2.Mutlu hissettim.	0	1	2	3
3.Keyifsiz ve neşesiz hissettim.	0	1	2	3
4.Kendimden memnun hissettim.	0	1	2	3
5.Hayatı güzel ve eğlenceli hissettim.	0	1	2	3
6.Yaşamımı boş ve anlamsız hissettim.	0	1	2	3

1-3-6 tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek mutluluğa işaret etmektedir.

EK-5 Uygulanan Antrenman Programları

1. Antrenman Programı

Warmup (ısınma):

Cardio of choice x3-5 min (seçili aletlerle kürek ,kayak ,bisiklet,koşu bandı orta veya düşük tempo)

+

2 Rounds(dinamik ısınma)

Knee over toe split squat x5/side

Dumbbell pullover x10

Squat thoracic rotation x10

Russian baby maker x5

A)Aerobic lower body

Every 3 minsx4 sets

12 cobra curtsy squat L

12 cobra curtsy squat R

Run 100 metre

B)Squat pull

3 sets

Dumbbell split squat 8 / side

Strict or banded pullup 8 reps

C)Interval weight training

3 sets

20 half squat lateral walk R

20 half squat lateral walk L

12 alternate curtsy squat to high knee

16 alternate cobra tall kneeling to stand

Rest 90 second

Cooldown (soğuma)

1. Passive hang 1 min

2. Prayer stretch 1 min

3. Frog stretch 1 min

4. Squat hold 1 min

2. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of Choice x 3-5 minutes

+

2 Rounds

1. Shinbox Goodmorning + Rear Hip ER x 5/side

2. Shoulder Extension Bridge x10

3. Air squat x10

4. Goodmorning Jump x 5

B) Strength

3 Sets

Dumbbell Push Press x 5 reps

Dumbbell Power Jerk x 5 reps

*pause 1sec in the dip and 1sec overhead on every rep

Rest 90 second

C) Hinge, Push

3 sets

1. Dumbbell Romanian Deadlift 10 reps

rest 30 seconds

2. Dumbbell Glute Bridge Floor Press 10 reps

Rest 90 second back to 1.

D) Couple of Couplets

For Time

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Dual Dumbbell Pendlay Row

Push Up

rest 2mins

For Time

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Dumbbell Strict Press

*4-8 Unbroken Knees to Chest After Every Set

Cooldown:

Cooldown(soğuma)

1. Supinated Passive Hang x 1 min

2. Seated Shoulder Extension x 1 min

3. Standing Forward Fold x 2 min

4. Front Split x 1 min/side

3. Antrenman Programı

Warmup:

2 Rounds

1 minutes cardio of choice (Jumping Jacks, Burpees, Run, Run in Place)

10 Toes Elevated Bodyweight Jefferson Curl

10 Yoga Push Ups

B) HOT PLYO START

3 Sets

10 Dumbbell Power Clean

rest 15sec

6 Kneeling Jump

rest walk full recovery between sets

C)

EMOM x 12 mins

1st - DB Gorilla Row; 12 reps

2nd - Dumbbell Hammer Curl x 10 reps

3rd - DB Russian Twist x 12 reps (R+L = 1)

EMOM x 12 mins

1st - Half Kneeling DB Chop and Lift x 6/side

2nd - Single Arm KB Turkish Sit Up x 6/side

3rd - Tall Kneeling Single Arm DB Press x 6/side

E) Interval Weight Gymnastric Training

3 sets:

Run 100m

8 Single Arm DB Snatch R

8 Single Arm DB Snatch L

20 DB Tall Plank Knee to Elbow

rest 60sec

Cooldown

1) Cat Cow x 10

2) Cobra Stretch x 10

3) Bridge Pose x 2 min

- 4) Pike Stretch x 2 min
- 5) Standing Forward Fold x 1 minute

4. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of Choice x 3-5 minutes

+

2Rounds

- 1. Half Kneeling Weight Shift x 5/side
- 2. Low Cossack Transition x 5/side
- 3. Squat Hip Rotations x 10
- 4. Burpee to Tuck Jump x 5

B) Lower Leg and Core Prefatigue

3 sets

- 1. Anterior Tibialis Raise x 10 reps

rest 10 sec

- 2. Standing Calf Raise x 10-20 reps

rest 10 sec

- 3. Forearm Plank Knee to Elbow x 10 reps (5/side)

Rest 1 minute, then back to 1

C) Squat Superset

3 sets

- 1. Patrick Step 8-12 reps/leg

rest 15 seconds

- 2. Air Squat; 8-12 reps

rest 2 minutes

D) Posterior Chain Structural Balance

3 sets

- 1. Dumbbell Glute Bridges; 10-20reps

rest 10 sec

- 2. Toes Elevated Bodyweight Jefferson Curl x 5-8 reps

rest 30-60 sec

E) Ascending Aerobic Triplets

10mins Continuous Effort

3-6-9-12-15.....increase by 3 reps every round

Jump Squats

Hanging Knee Tucks

Shuttle Runs

*Shuttle Run - 10 m 1 rep

Cooldown:

- 1. Pancake Stretch x 1 min right leg, 1 min left leg, 1 min center

- 2. Middle Split x 1 min

- 3. Middle Split Hinge x 10

- 4. Bottom of Squat Hold x 2 min

5. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of Choice x 3-5 minutes

+

2rounds

- 1. Banded Shoulder Extension x 10 reps

- 2. Blackburns x 5

- 3. Plank to Downdog x5

4. Double Pushup Burpee x 5

B) Bulletproof Scaps

3 sets

1. Forearm Plank x 30-60 sec

rest 30sec

2. Quadruped Shoulder Taps x 20reps
(10/side)

rest 15 sec

3. Passive Hang x 1 min

rest 1 minute before going back to 1.

C) Push/Pull Superset #1

3 sets

1. Dumbbell Single Arm Z Press; 8-10
reps/arm

rest 30 sec

2. Supinated Pullup Isometric; 15-30 sec

rest 60 sec

D) Push/Pull Superset #2

3 sets

1. Prone Pillowcase Body Row; 10 reps

rest 30 sec

2. Half Pushup Isometric; 20-30 second

rest 30 sec

E) Fatigued Upper Body Intervals

4 Sets

6 Burpees

6 Renegade Rows (R+L=1)

12 DB Push Press

rest 1 minute between sets

Cooldown:

1. Passive Hang x 2 min

2. Supinated Passive Hang x 1 min

3. Seated Shoulder Extension x 2 min

4. Childs Pose with Lat Stretch x 1
min/side

6. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of choice x 3-5 minutes

+

2 Rounds

1. Half Kneeling Weight Shift x 8/side

2. Shoulder Extension Bridge x 5 reps

3. Squat Hip Rotations x 10

4. Jump Squat x 5

B) Aerobic Lower Body

EMOM x 12mins

1st - 6-8/side Cobra Leg Behind Pistol
Squat

2nd - 5-6 DB Muscle Snatch/arm

3rd - 6 Full Squat Burpee

C) Squat, Pull, Sprint

3 sets

1. Dumbbell Split Squat; 12, 10, 8/leg

rest 30 sec

2. Strict Supinated Pullup; 5-8reps

rest 30 sec

3. Run for :40sec as fast as possible.

D) Interval Weight Training

3 Sets

15 Kettlebell Swings

rest 15sec

12 Kettlebell Rack Tall Kneel to Stand

rest 15 sec

10 Burpee to High Knee (5/side)

rest 90sec

Cooldown:

1. Supinated Passive Hang x1 min
2. Childs Pose Lat Stretch x 1 min/side
3. Half Kneeling Anterior Line Stretch x 2 min/side
4. Bottom of Squat Hold x 2 min

7. Antrenman Programı

Warmup

Cardio of choice x 3-5 minutes

+

2 Rounds

1. Shinbox Thoracic Rotation x 5/side
2. Dumbbell Pullover x 10
3. Russian Babymaker x 5
4. Goodmorning Jump x 3

B) Strength

4 Sets

DB Push Press x 4 reps

DB Power Jerk x 4 reps

*pause 1sec in the dip and 1sec overhead on every rep

rest 90 sec

C) Hinge, Push

4 sets

1. Dumbbell Split Stance RDL; 6-8 reps/side

rest 30 seconds

2. Alternating Dumbbell Glute Bridge Floor Press 5-7 reps/side

rest 1 minute, then back to 1

D) Couple of Couplets

For Time

15-12-9-6-3

DB Gorilla Row (R+L = 1 Rep)

DB Push Up

DB Plank Knee to Elbow

rest 2mins

For Time

14-12-10-8-6-4-2

DB See-Saw Press

Strict Pull-Ups or Band Assisted Pull-Ups

Cooldown:

1. Passive Hang x 2 min.
2. Shoulder Extension Stretch on Floor x 1 min
3. Pike Stretch x 2 min
4. Front Split x 1 min/side

8. Antrenman Programı

Warmup

2 Rounds

90 sec cardio of choice

30 Elephant Walk Steps

20 Underswitch to Crab Reach (10/side)

B) HOT PLYO START

3 Sets

Alternating Dumbbell Hang Snatch x
10reps (5/side)

rest 15sec

Candlestick Roll to Tuck Jump x 5reps

*reset between each rep.

C) Triset #1 - Density EMOM

EMOM x 12mins

1st - Single Arm Bent Over DB Row x 5-
7reps/side

2nd - Dual Dumbbell Bicep Curl x 10 reps

3rd - Tuck Up + V Up x 6-8reps of
complex

D) Triset #2 - Density EMOM

EMOM x 12 mins

1st - Alternating Tall Kneeling DB Press x
12reps

2nd - Reverse Crunch x 12reps

3rd - Alternating DB Plank Rows x 12reps

E) Aerobic Bodybuilding

2 sets

Run 200m

8 Dumbbell Hang Squat Clean

30sec Hollow Flutter Kicks

-directly into-

2 sets

Run 200m

12 Prone Pillowcase Row

12 Bench Dips

18 Bodyweight Russian Twist

Cooldown:

1) Cat Cow x 10

2) Cobra Stretch x 10

3) Bridge Pose x2 min

4) Pike Stretch x 2 min

5) Standing Forward Fold x 1 minute

9. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of Choice x 3-5 min

+

2 Rounds

1. Reverse Nordics x 10

2. Shinbox Switch x 5/side

3. Duck Walk x 10m

4. Burpee to Tuck Jump x 5

B) Lower Leg and Core Prefatigue

3 sets

1. Anterior Tibialis Raise; 10 reps

rest 10 sec

2. Toes Elevated Standing Calf Raise; 10-20reps

rest 10 sec

3. Side Plank; 30sec/side

Rest 1 minute, then back to 1

C) Squat Superset

3 sets

1. Patrick Step Level 8-12 reps/leg

rest 15 seconds

2. 1-1/4 Air Squat; 8-12 reps

rest 1 minutes

D) Posterior Chain Structural Balance

3 sets

1. Single Leg Glute Bridge; 8-12/leg

rest 10 sec

2. Toes Elevated Bodyweight Jefferson Curl; 5-8reps

rest 30-60 sec, then back to 1

E) Ascending Aerobic Triplets

10mins Continuous Effort

5-10-15-5-10-15-5-10-15....

DB Front Squats

Tall Plank Knee to Elbow (R+L = 1)

*Run 100m

Cooldown

1. Butterfly Stretch x 2min

2. Middle Split x 2 min

3. Middle Split Fold with Knee Bends x 10-15

4. Bottom of Squat Hold x 2 min

10. Antrenman Programı

Warmup

Cardio of choice x 3-5 minutes

+

2 rounds

1. Banded Shoulder Flexion x 10 reps

2. Forward Shoulder Wall Circles x 5/side

3. DB Windmill x 5/side

4. Kettlebell Sumo Deadlift High Pull x 10

B) Bulletproof Scaps

3 sets

1. Plank March x 30 sec

rest 30sec

2. Tall Plank Shoulder Taps x 20 (10/side)

rest 15 sec

3. Supinated Passive Hang x 1 min

rest 1 minute before going back to 1.

C) Push/Pull Superset #1

3 sets

1. Alternating Dumbbell Z Press; ; 6-8/arm

rest 30 sec

2. Pronated Pullup Isometric; 15-20 sec

rest 60 sec

D) Fatigued Upper Body Intervals

EMOM x 8mins

1st min- 5 Gorilla Burpee

2nd min- 10-16 Downdog Shoulder Taps

*Gorilla Burpee = Jump Lunge L, Jump Lunge R, Burpee.

rest 2mins

EMOM x 8mins

1st - 40 Jumping Jacks

2nd min - 6-8 Burpee to Target

Cooldown

1. Passive Hang x 1 min

2. Supinated Passive Hang x 2 min

3. Prayer Stretch x 2 min

4. Shoulder Extension Stretch on Floor x 2 min

11. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of Choice x 3-5 minutes

+

2 Rounds

1. Knee Over Toe Split Squat x 5/side

2. Dumbbell Pullover x 5 reps

3. Squat Thoracic Rotations x 3/side

4. Jump Squat x 5

B) Aerobic Lower Body

Every 3minutes x 4 Sets

12 Cobra Tall Kneel to Stand (6/side)

12 Dual Dumbbell Sumo Romanian Deadlift

40 Jumping Jacks

C) Squat, Pull, Sprint

4 sets

1. Dumbbell Reverse Lunge; 10, 8, 6/side

rest 30 sec

2. Strict or banded Pronated Pullup; 5-8reps

rest 30 sec

3. Shuttle Run x5

Shuttle run 10 metre=1 rep

D) Interval Weight Training

3 Sets

20 Duck Walk Steps (10/side)

rest 15sec

12 Alternating DB Suitcase Drop Lunge

rest 15sec

10 Full Squat Burpee

rest 90sec

Cooldown

1. Passive Hang x 2 min

2. Prayer Stretch x 2 min.

3. Frog Stretch x 2 min

4. Bottom of Squat Hold x 2 min

12. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of Choice x 3-5 minutes

+

2 Rounds

1. Shinbox Goodmorning + Rear Hip ER x 5/side

2. Shoulder Extension Bridge x 5

3. Russian Babymaker x 5

4. Goodmorning Jump x 3

B) Strength

4 Sets

DB Push Press x 3 reps

DB Push Jerk x 3 reps

*pause 1sec in the dip and 1sec overhead
on every

rest 90 sec

C) Hinge, Push

4 sets

1. Single-Leg Dumbbell RDL; 5-7 reps/leg

rest 30 seconds

2. Single Arm Dumbbell Floor Press; 6-8
reps/arm

rest 30 sec

rest 1 minute

D) Couple of Couplets

For Time

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1:

Strict or Banded Pull-Up

Bench Dip OR Push Up

rest 2mins

For Time

3-6-9-12-9-6-3:

Single Arm DB Z-Press

Single Arm DB Z-Press L

Anchored Sit-Ups

Cooldown:

1. Supinated Passive Hang x 1 min

2. Seated Shoulder Extension x 1 min

3. Standing Forward Fold x 2 min

4. Front Split x 1 min/side

13. Antrenman Programı

Warmup:

2 Rounds

1 minutes cardio of choice

10 Toes Elevated Bodyweight Jefferson
Curl

10 Yoga Push Ups

B) HOT PLYO START

3 sets

Alternating Dumbbell Hang Clean and Jerk
x 10reps (5/side)

rest 15 sec

Kneeling Jump to Vertical Leap x 5reps

rest walk full recovery between sets

C) Triset #1 - Density EMOM

EMOM x 12 mins

1st - Chainsaw Row; 5-7/side

2nd - Dual DB Bent Over Row Isometric x
20-30sec

3rd - Cross Body Toe Touch x 5-6/side

D) Triset #2 - Density EMOM

EMOM x 12 mins

1st - Dumbbell Halo x 6-8/side

2nd - L Crunch x 15-20reps
3rd - Half Kneeling Single Arm DB Press
x 8/side

E) Interval Weight Gymnastric Training

3 sets:

Run 100m

15meter Reverse DB Bear Crawl

12 Dumbbell Upright Row

50 Jumping Jacks

-rest 90sec-

Cooldown:

- 1) Cat Cow x 10
- 2) Cobra Stretch x 10 with 5-10 sec hold.
- 3) Bridge Pose x 2 min
- 4) Pike Stretch x 2 min
- 5) Standing Forward Fold x 1 minute

14. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of Choice x 3-5 minutes

+

2 Rounds

1. Half Kneeling Weight Shift x 5/side
2. Low Cossack Transition x 5/
3. Squat Hip Rotations x 10
4. Burpee to Tuck Jump x 5

B) Lower Leg and Core Prefatigue

3 sets

1. Anterior Tibialis Raise; 10 reps

rest 10 sec

2. Single Leg Calf Raise; 10-15/side

rest 10 sec

3. Extended Plank x 30-60 sec

Rest 1 minute

C) Squat Superset

3sets

1. Assisted KOT Squat x 5-8reps

rest 15 seconds

2. Jump Squat x 12-20reps

rest 2 minutes, then back to 1

D) Posterior Chain Structural Balance

3 sets

1. Glute Bridge V Walkouts x 5-8reps

rest 10 sec

2. Toes Elevated Dumbbell Jefferson Curl x
5-8reps

rest 60 sec, then back to 1

E) Ascending Aerobic Triplets

10mins Continuous Effort

3-6-9-12-15.....increase by 3 reps every
round

Jump Squats

Hanging Knee Tucks

Shuttle Runs (10 m =1 rep)

Cooldown

1. Pancake Stretch x 1 min right leg, 1 min
left leg, 1 min center

2. Middle Split x 1 min

3. Middle Split Hinge x
4. Bottom of Squat Hold x 2 min

15. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of Choice x 3-5 minutes

+

2 rounds

1. Banded Shoulder Extension x 10 reps
2. Blackburns x 5
3. Plank to Downdog x 10
4. Double Pushup Burpee x 5

B) Bulletproof Scaps

3 sets

1. Scapular Pushup on Elbow x 10reps
rest 30sec
2. Beast to Sit Through x 10reps (5/side)
rest 15 sec
3. Mix Grip Passive Hang x 1 min/side
rest 1 minute before going back to 1.

C) Push/Pull Superset #1

3 sets

1. Dual Dumbbell Z Press; 8-10reps
rest 30 sec
2. Mix Grip Chin Over Bar Isometric; 10-20sec/side
rest 60 sec

D)Fatigued Upper Body Intervals

4 Sets

6 Burpees

6 Renegade Rows

12 Tall Kneeling DB Push Press

rest 1 minute between sets

Cooldown

1. Passive Hang x 2 min
2. Supinated Passive Hang x 1 min
3. Seated Shoulder Extension x 2 min
4. Childs Pose with Lat Stretch x 1 min/side

16. Antrenman Programı

Warmup:

Cardio of choice x 3-5 minutes

+

2 Rounds

1. Half Kneeling Weight Shift x 8/side
2. Shoulder Extension Bridge x 5 reps
3. Squat Hip Rotations x 10
4. Jump Squat x 5

B) Aerobic Lower Body

EMOM x 12 mins

1st - 12 Alternating Dumbbell Suitcase
Curtsy Squat

2nd - 12 Dumbbell Sumo Deadlift High
Pull

3rd - 8-10 Burpee to High Knee (4-5/side)

C) Squat, Pull, Sprint

4 sets

1. Dumbbell Reverse Lunge; 12, 10, 8/side

rest 30 sec

2. Strict or Banded Supinated Pullup; 5-8
reps;

rest 30 sec

3. Shuttle Run x5 (10 m=1 rep)

Rest:1min

D) Interval Weight Training

3 Sets

10 Lateral Duck Walk Steps R

10 Lateral Duck Walk Steps L

rest 15sec

14 Alternating DB Power Snatch

rest 15sec

7 Burpee Broad Jump

rest 90sec

Cooldown

1. Supinated Passive Hang x 2 min

2. Childs Pose Lat Stretch x 1 min/side

3. Half Kneeling Anterior Line Stretch x 2
min/side

4. Bottom of Squat Hold x 2 min



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...

