

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ¹

Cengiz ARSLAN²
Mehmet GÜLLÜ²
Varol TUTAL²

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor yapan ve yapmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin depresyon durumlarını bazı değişkenlere göre incelemektir. Araştırma grubunu Malatya il merkezi ilköğretim okullarında spor yapan (amatör sporcu, okul takımlarında oynayan vb.) 251 öğrenci ve spor yapmayan 251 öğrenci olmak üzere toplam 502 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerine Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve bu test sonucunda değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Bu nedenle araştırmada ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U ve ikiden çok karşılaştırmalar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ belirlenmiştir. Spor yapan öğrencilerin depresyon puanları ($X=12,44$) ile spor yapmayan öğrencilerin puanları ($X=14,70$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu bulunurken spor yapan öğrencilerin branşları ile depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca spor yapan 8. sınıf öğrencileri ile spor yapmayan 8. sınıf öğrencilerin depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu ve spor yapıp 2001 tl-3000 tl ve 3001tl ve üzeri aile gelir durumuna sahip öğrenciler ile aynı gelir durumuna sahip spor yapmayan öğrencilerin depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur, spor yapan 13 yaş ve 14 yaş ve üzeri öğrencilerin ile aynı yaşlara sahip spor yapmayan öğrencilerin depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre ilköğretim öğrencilerinin, genel olarak, depresyon puanlarının çok düşük olduğu görülmüş ve spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre depresyon puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu sonucu dâhilinde ilköğretim öğrencilerine depresyona girmemeleri veya depresyonu atlama için spor yapmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, ilköğretim, öğrenciler, depresyon.

ANALYSING THE DEPRESSION STATES OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS WHO DO SPORTS OR NOT ACCORDING TO SOME VARIABLES

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyse the depression states of elementary school students who are in the second grade at school and do sports or not according to some variables. There are 251 students who do sports (amateur athletes, play in school teams etc.) at city center elementary schools of Malatya and there are 251 students who do not sports in the analysing group so totally there are 502 students in the analysing group. Kolmogorov-Smirnov test has been applied to research datas and it has been seen that variables do not have a normal distribution at the end of test. So Mann Whitney U test has been used for the binary comparison and Kruskal Wallis test has been used for comparison more than two. $\alpha = 0.05$ has been determined as significance level. While it has been found that there is a difference statistically at significance level between depression points of students who do sports ($X=12,44$) and depression points of students who do not do sports ($X=14,70$); it has been found that there is not a difference at significance level between branches and depression points of students who do sports. Additionally, it has been found that there is a difference statistically at significance level between depression points of eighth grade students who do sports and eighth grade students who do not sports; students who do sports and have 2001 TL, 3000 TL, 3001 TL and more family income status and students who do not do sports and have same family income status; students who are 13, 14 or over years old also do sports and students who are at same ages also do not do sports. According to research findings, it has been seen that elementary school students have generally low depression points and students who do sports have low depression points at significance level if they are compared with other students who do not do sports. According to that result, elementary school students have been suggested to do sports to not have depression problems or to get over these depression problems.

Key Words: Sports, Elementary, Students, Depression.

¹ Lefkoşe (19-21 Nisan 2010)1. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² İnönü Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

İlköğretim çağındaki çocuklarda depresyon, yetişkinlikte olduğu gibi bireyin farklı alanlardaki performansını etkileyen ve tedavi edilmediği takdirde önemli sorunlara yol açabilecek bir ruhsal bozukluktur.

Öztürk(1988) depresyonu derin üzüntülü bir duygu ya da durum içinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtiler içeren bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Beck,Rush, Shaw, Emery,1979), Coleman ,1976) depresyonda belirgin olan özellikleri yalnızlık, hüznün, keder ve isteksizlik duygularında artış, kendini suçlama ve aşağılama ile birlikte bulunan değersizlik duygusu, kendini cezalandırma arzusu ve eğilimi, sosyal ilişkilerden kaçınma ve içe çekilme, isteksizlik, uykusuzluk ve kilo kaybı, cinsel ilişkilerde azalma, fiziksel enerjide belirgin bir azalma, ölüm isteği ve intihar isteği olarak özetlemektedir. Brendt ve Brendt,1980), depresyon bilişsel güçlük, dünyaya kötümser bir bakış açısı, kederli duygu durumu, sosyal ilişkilerde içe dönüklük, fiziksel enerji düzeyinde düşme, huzursuzluk, düşük benlik değeri, kendine ilişkin suçluluk duygularında artma, araçsal çaresizlik ve öğrenilmiş çaresizlik gibi çok yönlü belirtiler içerdiğini öne sürmüştür.

İlköğretim çağındaki çocuklarda da çeşitli nedenlerden dolayı depresif durumlar izlenebilmekte ve çocuğu olumsuz davranışlar sergilmeye zorlamaktadır. Bu depresif durumların, çocuğun bedenlen, ruhen, zihnen sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi için tedavi edilmesi gerekir.Spor da bu tedavi yöntemlerinden birisidir.

Toplumsal yaşantının önemli bir parçası durumuna gelen sporun yalnızca yaşam kalitesini yükseltmekte

kalmayıp, depresyon üzerinde de tedavi edici etkisi olduğu bilinmektedir(Dowall ve ark,1988).

İnsanlık tarihinin başlangıcına değin uzanan bir geçmişe sahip olan spor toplumsal yaşantının önemli parçası olarak dikkat çekmektedir. Spor gelişen ekonomik koşullar, sanayileşme, yoğun kentleşme, serbest zamanda oluşan artış, bireylerin kişilik sağlık kaygıları gibi nedenlerle, yeni anlamlar kazanarak günlük yaşamda önemli bir yer almaya başlamıştır. Spor performans amaçlı yapılışının yanında, sağlıklı yaşam için ya da diğer değişik yaşam kalitesini yükseltmek amaçlı yapılışıyla da hızla öne çıkmaktadır(Koruç,Bayar, 2004). Sportif etkinlikler sırasında çocuklar ve gençler birlikte çalışmaya yönlendirilmektedir. Arkadaşlık duygularının gelişmesine katkıda bulunurken, birlikte çalışma becerisi, sosyal sorumluluklar ve liderlik özellikleri kazandırmaktadır. Ayrıca kişinin başkalarıyla işbirliği yapabilme ve iyi bir izleyici olabilme yeteneklerini artırırken saldırgan davranışları önlemekte, kendine ve başkalarına saygı, sevgi kazandırmakta ve özgüvenin artmasını sağlamaktadır (Tamer,1988). Ayrıca spor yoluyla sosyalleşmek, insanlar arasında menfaatsiz bir yakınlığın doğması ile insancıl kaynaşmayı gerçekleştirebilir (Keten,1974).

Egzersize katılımın fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanında gerginliği azalttığı, psikolojik iyilik sağladığı ve psikiyatrik rehabilitasyon programların tedavi yöntemleri arasında yer aldığı bilinmektedir(Morgan, Roberts, Feinerman, 1971). Yapılan araştırmalar da bunu desteklemektedir.

Genellikle egzersizin sağlık üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar, kalp damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden kompozisyonu gibi sağlık bileşenleri üzerinde yoğunlaşırken (Capersen,

Powel, Christenson,1985; Corbin, Lindsey, 1988), egzersizin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı (Pollatschek, O'Hagan,1989; Johnsgard,1985;Brown,Siegel,1988;Koruç,1997;Pelitbas,.2000), depresyonu azalttığı (Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği, 1992) ve durumluluk kaygıyı azalttığı da (Abele, Brehm.1993; Morgan,1985) bildirilmiştir. Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada ise O.Neumann genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir.(Tiryaki,1991)

Akandere'nin,(2003) yaptığı bir araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olduğu, spor yapanların yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Spor ya da fiziksel etkinliğin, depresyon ve zihinsel sağlık üzerinde etkisi ve depresif durumlarda bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığını yapılan araştırmalar göstermektedir. Yapılan araştırmalardan görüldüğü üzere spor yapanlar ve yapmayanlar arasında depresyonun görülme sıklığı arasında belirgin farklar bulunmaktadır.Bu çalışma ilköğretim çağındaki çocuklarda da görülen depresif durumların tedavi edilmesi amacıyla, hem çocuklara, hem velilere hem de öğretmenlere ışık tutması açısından gerekli ve önemlidir.

Araştırmada ise ana hatlarıyla ilköğretim okullarında okuyan 11-15 yaş arası, spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri ele alınmıştır.

METOD

Araştırmanın Modeli

Araştırma Malatya merkezde bulunan ilköğretim ikinci kademedeki okuyan, spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerden bazı değişkenlere göre depresyon durumlarının incelenmesi amacıyla tanımlayıcı ve betimsel olarak yapılmıştır.

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, Malatya'da merkeze bağlı 82'ilköğretim okulundan, 6,7 ve 8. sınıfında okuyan 24273 öğrenci oluşturmaktadır (M.E.M. İstatistik Bölümü, 2010). Araştırmanın örneklemini ise Malatya merkezde bulunan 11 ilköğretim okulundan 502 öğrenci oluşturmaktadır. Bu okulların 8 tanesi şehir merkezine yakın, 3 tanesi de merkeze yakın kırsal kesimlerdeki okullar olup, bu okullardan 251 spor yapan, 251 spor yapmayan toplam 502 öğrenci seçilmiştir.

Veri Toplama Tekniği

Veriler,sosyo-demografik özelliklerini belirleyen 9 soruluk anket formu ile Kovacs (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Öy (1991) tarafından yapılan "Çocukların Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)" kullanılmıştır. Çocuklar için Depresyon Ölçeği, 6-17 yaş dönemindeki çocuklara uygulanabilen, 27 maddelik kendini değerlendirme ölçeğidir. Çocuklardan son iki hafta için kendisine en uygun cümleyi seçmesi istenir. Örneğin; 1. Kendimi arada sırada üzgün hissederim. 2. Kendimi sık sık üzgün hissederim. 3. Kendimi her zaman üzgün hissederim. Her madde belirtinin şiddetine göre 0, 1 ya da 2 puan alır. Maksimum puan 54'tür. Alınan puan ne kadar yüksekse, depresyon o kadar ağır demektir. Ölçekte 19 puan depresyon durumu bakımından bir kesim noktasıdır. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları

Test-tekrar test güvenilirliği için ölçek, 380 öğrenciye ilk uygulamadan bir hafta sonra ikinci kez uygulanmış ve test-tekrar test güvenilirliği 80 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerliliği, çocuklar için depresyon ölçeği puanlarının çocukluk depresyonu derecelendirme ölçeği puanları ile korelasyonu 61 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği ise 59 öğrenciyle DSM-III tanı ölçütleri kullanılarak, depresyona yönelik ruhsal görüşme yapılmıştır. Klinik olarak depresyon tanısı alan, ancak ölçeğe göre depresyon tanısı almayanların oranı, % 66.67, klinik olarak depresyon tanısı almayan ancak ölçeğe göre depresyon tanısı alanların oranı % 12.50, ölçeğin doğru tanı koyma oranı ise % 84.75 olarak bildirilmiştir.

Anket ve ölçek, okullarda spor yapan öğrenciler belirlendikten sonra okulların toplantı salonlarında, bazı okulların da sınıflarında, spor yapmayan öğrencilere ise okullarda rastgele öğrenci grubu seçilerek uygulanmıştır

Veri Toplama Analizi

Araştırma da Kolmogorov-Smirnov testi uygulama sonucunda değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Bu nedenle araştırmada ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U ve ikiden çok karşılaştırmalar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ belirlenmiştir.

BULGULAR

İlköğretim ikinci kademedeki spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bu araştırma da araştırmacıların hazırladığı sosyo-demografik özelliklerini belirleyen 9 soruluk anket formu ve Kovacs (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Öy (1991) tarafından yapılan "Çocukların Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)" ile elde edilen istatistiksel analizlerin sonuçları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

ÇDÖ'den alınan puanlar bu analizlerin temel verilerini oluşturmuştur.

Araştırmada ilköğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre depresyon durumları incelenmiş Tablo 1'de gösterilmiştir.

TABLO-1 İlköğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerinin Kendi Aralarında Spor Yapıp Yapmama Durumuna göre Depresyon Durumları

Cinsiyet	Spor Yapan			Spor Yapmayan			P
	N	x	Ss	N	X	SS	
Erkek	163	11,61	6,89	121	14,33	7,38	0,001*
Bayan	88	13,96	8,04	130	15,05	8,14	0,315

Erkek öğrenciler $P<0.05$, Bayan öğrenciler $p>0.05$

Tablo-1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan, spor yapan erkek öğrencileri ($X=11.61$) ile spor yapmayan erkek öğrencilerin ($X=14.33$) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. ($p<0.05$) Araştırmaya

katılan, spor yapan bayan öğrencileri ($X=13.96$) ile spor yapmayan kız öğrencilerin ($X=15.05$) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. ($p>0.05$)

Araştırmada ilköğretim durumları incelenmiş Tablo 2'de öğrencilerinin spor yapan ve spor gösterilmiştir. yapmayan değişkenine göre depresyon

TABLO-2 Spor Yapan ve Spor Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumları(Genel)

Spor Yapıyor mu?	N	\bar{X}	Ss	P
Evet	251	12.44	7.38	0.001*
Hayır	251	14.70	7.77	
Toplam	502	13.57	7.66	

(p<0.005)

Tablo 2'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan spor yapan erkek ve bayan öğrencilerin ($X=12.44$) ve spor yapmayan erkek ve bayan öğrencilerin(14.70) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur(p<0.005) Araştırmada ilköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre depresyon durumları incelenmiş Tablo 3'de gösterilmiştir.

TABLO-3 İlköğretim Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Depresyon Durumları

Sınıf	Spor Yapan			Spor Yapmayan			P
	N	x	Ss	N	X	SS	
6	71	12.63	7.18	61	15.06	8.42	0.122
7	93	12.37	7.79	71	13.21	6.24	0.187
8	87	12.35	7.17	119	15.42	8.19	0.006*

6 ve 7.sınıf p>0.05, 8.sınıf p<0.05

Tablo 3'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan, spor yapan 6.sınıf öğrencileri(12.63) ile spor yapmayan 6.sınıf öğrencilerin(15.06) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır.(p>0.05) Spor yapan 7.sınıf öğrencileri(12.37) ile spor yapmayan 7.sınıf öğrencilerin(13.21) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır

(p>0.05). Spor yapan 8.sınıf öğrencileri(12.35) ile spor yapmayan 8.sınıf öğrencilerin(15.42) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur(p<0.05).

Araştırmada ilköğretim öğrencilerinin yaş değişkenine göre depresyon durumları incelenmiş Tablo 4'de gösterilmiştir.

TABLO-4 İlköğretim Öğrencilerinin Yaşlarına göre Depresyon Durumları

Yaş	Spor Yapan			Spor Yapmayan			P
	N	x	Ss	N	X	SS	
11 ve altı	15	14.80	7.32	4	12.25	7.08	0.530
12	59	12.44	7.18	54	14.85	8.26	0.139
13	88	12.23	8.17	73	15.69	6.56	0.009*
14 ve üzeri	89	12.24	6.73	120	15.34	8.25	0.007*

13 yaş, 14 yaş ve üzeri $p < 0.05$, 11 yaş ve altı, 12 yaş, $p > 0.05$

Tablo-4'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan, spor yapan 11 yaş ve altı öğrencileri(14.80) ile spor yapmayan 11 yaş ve altı öğrencilerin(12.25) öğrencilerin depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.($p > 0.05$) Spor yapan 12 yaş öğrencileri($X=12.44$) ile spor yapmayan 12 yaş öğrencilerin(14.85) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. ($p > 0.05$) Spor yapan 13 yaş öğrencileri($X=12.23$) ile spor

yapmayan 13 yaş öğrencilerin(15.69) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur.($p < 0.05$) Spor yapan 14 yaş ve üzeri öğrencileri($X=12.24$) ile spor yapmayan 14 yaş ve üzeri öğrencilerin(15.34) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. ($p < 0.05$)

Araştırmada ilköğretim öğrencilerinin aile gelir durumuna göre depresyon durumları incelenmiş Tablo 5'de gösterilmiştir.

TABLO-5 İlköğretim Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Depresyon Durumları

Aile gelir durumu	Spor Yapan			Spor Yapmayan			P
	N	x	Ss	N	X	SS	
Asgari-1000	109	13.57	7.23	164	16.73	7.07	0.007*
1001-2000	114	11.79	7.48	65	13.69	8.73	0.139
2001-3000	16	7.00	7.24	12	16.83	11.19	0.017*
3001 ve üzeri	12	13.50	7.48	10	18.30	7.19	0.045*

Asgari-1000 tl,2001-3000 tl,3001tl ve üzeri $p < 0.05$,1001-2000 tl $p > 0.05$

Tablo 5'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan, spor yapan ve asgari ücret-1000 tl arası gelir durumuna sahip öğrencileri($X=13.57$) ile asgari ücret-1000 tl arası gelir

durumuna sahip spor yapmayan öğrencilerin(16.73) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur.($p < 0.05$) Spor yapan ve 1001 tl ve 2000 tl arası

gelir durumuna sahip öğrencileri (X=11.79) ile 1001 ve 2000 tl arası gelir durumuna sahip spor yapmayan öğrencilerin (13.69) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. (p>0.05) Spor yapan ve 2001 tl-3000 tl arası gelir durumuna sahip öğrencileri (X=7.00) ile 2001 tl-3000 tl arası gelir durumuna sahip spor yapmayan öğrencilerin (11.19) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde bir fark bulunmuştur. (p<0.05), Spor yapan ve 3001 tl ve üzeri gelir durumuna sahip öğrencileri (X=13.50) ile 3001 tl ve üzeri gelir durumuna sahip spor yapmayan öğrencilerin (18.30) depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. (p<0.05)

Araştırmada ilköğretim öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre depresyon durumları incelenmiş Tablo 6'de gösterilmiştir.

Tablo-6 Spor Yapan İlköğretim Öğrencilerin Yaptıkları Spor Branşlarına Göre Depresyon Durumları

Branşı	N		\bar{X}	Ss	K.W.
	F	%			
Basketbol	45	9.0	11.04	7.49	0.165
Voleybol	31	6.2	15.77	8.22	
Futbol	89	17.7	11.96	6.48	
Taekwondo	36	7.2	12.52	7.34	
Badminton	19	3.8	12.84	8.71	
Diğer	31	6.2	12.16	7.58	
Toplam	251	50	12.44	7.38	

p>0.05

Tablo-6'da görüldüğü üzere araştırmaya katılan, spor yapan öğrencilerin branşlarına göre, basketbol (X=11.04), voleybol (15.77), futbol (11.96), taekwondo (12.52),

badminton (12.84), diğer (12.16) depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır (p>0.005).

TARTIŞMA

Araştırma da elde edilen bulgulara göre (Tablo-1) araştırmaya katılan spor yapan bayan öğrencileri ile spor yapmayan bayan öğrencilerin depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ama spor yapmayan bayan öğrencilerin depresyon puanları daha yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapan erkek öğrencileri ile spor yapmayan erkek öğrencilerin depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Genel itibariyle de bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre depresyon durumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bayan öğrencilerin duygusal olduğunu, aile ve çevre şartları

da düşünülerek içe kapanık olduğunu, özellikle sınavların stresini daha çok yaşayan bireyler olduğunu söyleyebiliriz ama spor yaparak belirtilen ve daha birçok depresif durumları yenebileceğini depresyon puanlarını dikkate alarak söylenebilir. Spor yapan erkek öğrencilerin, spor yapmayan erkek öğrencilere göre bedenen, ruhen ve zihnen kendini rahat hisseden, stressiz, sorunlara karşısında rahat çözümler üretebilen, kaygıyı daha az yaşayan, kendine öz güveni olan bireyler olarak nitelendirilebilir.

Ergenlerde yapılan araştırmaların çoğunda cinsiyet farkı gözlenmektedir (Kandel ve Davis, 1986, Kashani ve Ark. 1987, Gür, 1996). Bu çalışmalarda

hem depresif belirtilerin hem de depresyon bozukluğunun bayanlarda erkeklerden daha sık görüldüğü saptanmıştır(Cohen ve Diğ,1993. Gür,1996). Bu bulgular araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmamızın bu bulguları Friedrich (1988)'in,yaptığı araştırmada elde ettikleri bulguyla da paralellik göstermektedir. Araştırmacılar Beck Depresyon Envanterinden erkeklerin bayanlara oranla daha düşük puan aldıkları, bayanların depresyona daha yatkın olduklarını saptamışlardır. Gjerde, B.(1988) nin yaptıkları araştırmalarda da bayan ergenler erkek ergenlere göre daha depresif bulunmuştur. Marcotte(1996), yaptığı araştırmada ergenliğe girerken kızların erkeklere oranla daha depresif tutum sergilediklerini bulmuştur. Bu araştırmaların bulguları da araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgu Aydın (1988)'in yaptığı araştırmada elde ettiği bulgularla örtüşmemektedir. Aydın(1988)'in Orta Doğu Teknik Üniversitesinde 439 kız ve 359 erkek öğrenci üzerinde “Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Açıklama Biçimi ve Akademik Başarı” konulu araştırmasında öğrencilerin depresif belirtilerinde cinsiyete bağlı bir değişiklik göstermediği bulunmuştur. Yiğit (2008)'in İlköğretim ikinci kademe erkek ve kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucu çıkmıştır. Bu da araştırmamızda ki bulguyla örtüşmemektedir

Spor yapan ilköğretim öğrenciler ile spor yapmayan ilköğretim öğrencilerinin(Tablo-2) depresyon puanları arasında anlamlı bir düzeyde fark bulunmuştur. Spor ile birlikte birey, üzerindeki stresi, kaygıyı, üzüntüyü, düşünceyi vb. büyük ölçüde atabildiğini söyleyebiliriz. Spor ve beraberinde

gelen fiziksel hareketlilik bireylerin negatif yöndeki duygu ve düşüncelerinden arındırdığını ve daha rahat, mantıklı düşünmeye sevkettiğini, bireyi ruhen zihnen, fikren ve en önemlisi kişilik ve karakterini geliştirdiğini söylemek mümkündür. Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O.Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir.(Tiryaki,1991) ABD’de yapılan bir araştırmada pratisyen hekimlerin vizitelerinin %50’sini stresle ilgili sebepler teşkil etmektedir. Geleneksel olmayan programlardan biri kısa süreli veya kronik egzersiz uygulamalarıdır. Araştırmanın sonuçları egzersizin anksiyete ve depresyonda düzelmeye ile birlikte olduğunu göstermektedir (Artal,1998) Akandere'nin,(2003) yaptığı bir araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olduğu, spor yapanların yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. (Koruç, Bayar,2004) yaptıkları çalışmada egzersizin depresyon, kaygı vb. gibi duyguların bozukluklarında etkin tedavi edici özelliğinin olabileceğini, depresyon tedavisinde özellikle fizyolojik ve fiziksel hareketsizlik, isteksizlik, toplumsal uzaklaşma, eve kapanma, benlik saygısının azalması gibi belirtilerin toplu olarak yapılan egzersizler yardımıyla hafifletilmesi ve yaşanabilir şekle getirmesi, Egzersizin farklı yaş gruplarında ve çok ağır tablolar içeren

vakalar dışında depresyon sorunu olan hastaların önemli bir bölümünde kullanımının söz konusu olabileceğini bulmuşlardır. Zeis, Lewinsohn ve Munoz (1979) yaptıkları araştırmada egzersizin depresyon tedavisindeki yeri konusunda araştırmaya katılan 44 hastanın depresyon düzeyini ölçmek için Minnesota Çok Yönşü Kişilik Envanterinin depresyon ölçeğini kullanmışlar ve tekrar edilen ölçümler sonrası hastaların depresyon düzeylerinde anlamlı oranda bir azalma olduğunu rapor etmişlerdir. Boylamsal bir çalışma yapan Camacho, Roberts ve Lazarus(1991) 9 yıl süren çalışma sonrasında spor yapmayan bireylerde depresyon geliştirme riski artarken, spor yapan bireylerde depresyon belirtilerinde azalma olduğunu göstermişlerdir. Nakagoni ve Suziki de benzer sonuçlar elde ederek sporun ya da hareket terapisinin çeşitli psikiyatrik koşullarda özellikle de depresyon durumunda tedavi edici özelliğin olduğunu onaylamışlardır(Antonelli, 1982). Weinstein ve Meyers(1983) yaşları 18-23 arasında değişen erkek kolej öğrencilerini bir dönem süresince haftada iki gün 45 dakikalık aerobik koşu ve egzersize almışlar ve çalışma sonrası depresyon puanlarında dönem öncesine oranla düşüş olduğu görülmüştür. Wolfgang(1985) spor ortamından nesnel olarak keyif alındığını belirtmektedir. Sporda önemle olan kural, yapılan işin kişiye zarar vermemesidir. Grup halinde yapılan spor, bir tür kendini unutma ve ruhsal krizleri azaltma olanağı sağlar. Bu şekliyle sporun bir grup tedavisi görevini üstlendiği söylenmektedir.

Spor ya da fiziksel etkinliğin, depresyon ve zihinsel sağlık üzerinde etkisi ve depresif durumlarda bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığını yapılan araştırmalar göstermektedir ve bulgularımızı desteklemektedir.

Araştırmamıza katılan 6.7. ve 8. sınıf öğrencilerinin (Tablo-3) spor yapma ,yapmama durumuna göre 6.7.sınıfların depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmazken 8. sınıfların depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Ancak öğrencilerin sınıf değişkenine göre depresyon puan ortalamalarının farklılaştığı gözlemlenmiştir.

8.sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının, 6.ve 7. sınıflara göre yüksek olması, 8. sınıf öğrencilerinin 6 ve 7. sınıflara göre ergenliğe geçişi daha yoğun bir şekilde yaşadıkları, ergenliğe geçişle birlikte gelen sorunlarla daha mücadele içinde oldukları değerlendirilmiştir. Ayrıca yıl sonunda girecekleri SBS sınavıyla birlikte lise ve dengi okullardan hangilerine devam edebileceklerinin kaygı ve stresi olduğu düşünülmektedir. Birçok mesleğe yönelik okullara da bu sınavlarla girebildiğinden aile ve çevrenin öğrencilerden beklenti ve talepleri de puanın yüksek olmasına sebep olduğu söylenebilir. Ancak spor ve fiziksel aktivite yaparak yukarıda da bahsedildiği gibi bu depresif durumlarını yenebileceğini söyleyebiliriz.

Yiğit (2008)'de yaptığı araştırmada İlköğretim 6.7. ve 8. sınıf öğrencilerinin depresyon puan ortalamalarında sınıf farkına göre depresyon puan ortalamalarının farklılaştığını bulmuştur.

Araştırmamızda spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin yaşlarına göre (Tablo-4) depresyon puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamış ancak 13 yaş, 14 yaş ve üzeri öğrencilerin depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bunu da 13 yaş, 14 yaş ve üzeri öğrencilerin ergenliğe geçişi daha yoğun bir şekilde yaşadıkları, ergenliğe geçişle birlikte gelen sorunlarla daha mücadele içinde oldukları, SBS sınav stresinin

daha fazla yoğun yaşadıkları ile örtüşürmek mümkündür.

Araştırmamızda (Tablo-5) Spor yapmayan öğrencilerin aile gelir durumlarının yükseldikçe depresyon düzeyleri daha yüksek olduğunu görmekteyiz.

Ekonomik düzey yükseldikçe çocuk, ilgisini çektiği faaliyetlerle daha fazla ilgilenebilmektedir. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olması sonucunda çocuk arzularını yerine getiremez, bu da çocuğun kendini güven içinde hissetmemesi gibi olumsuz bir sonuç verir(Yavuzer,1998). Kendini güvende hissetmeyen çocukta depresyon durumu gözlemlenebilir. Bunun yanında ailesinin çok geliri olup doyum noktasına ulaşan çocuklar, daha fazlasını isteyebilmekte ve farklı şeyler yapmak isteyebilmektedir. Buda çocuklarda depresyon durumunu yükseltebilir.

Ayrıca çocuğun ilişki içinde bulunduğu arkadaş çevresiyle arasında sosyo ekonomik düzey bakımından büyük farklar varsa, çocukta aşağılık duygusu gelişebilir. Ergen bu duyguyu daha şiddetli yaşar. Çünkü bu dönemin ergenin arkadaşları tarafından benimsendiği ve kabul edildiği bir dönemdir(Yavuzer,1998). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin üst sosyo ekonomik düzeydeki öğrenciler tarafından kabul edilmemesiyle çocukta aşağılık duygusu gelişebilmekte ve bu da depresyona yol açabilmektedir.

Schoenbach ve arkadaşları (1982) ve Ayverdi (1990)' nin yaptıkları araştırma bulguları da araştırmamızın bulgularıyla paralellik arz etmektedir. Düşük sosyo ekonomik düzeyden gelen ergenlerde depresif belirtilerin yaygın olduğunu bulmuşlardır. Gökçakan(1997)'in yaptığı araştırmanın bulguları da araştırmamızın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Gökçakan araştırmasında depresyonun en çok düşük sosyo-ekonomik düzeyli

öğrencilerde en azda orta sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilerde olduğu bulunmuştur. Yiğit (2008) yaptığı araştırmada ilköğretim öğrencilerinin depresyon puan ortalamalarında ailenin ortalama aylık geliri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür.

Spor yapan ilköğretim öğrencilerinin branşlarına göre (Tablo-6) depresyon düzeyleri arasında bir fark bulunmamıştır. Burada da sporun önemini, stresi, kaygı düzeyini azalttığı, bireyi psikolojik olarak rahatlattığını söyleyebiliriz. Bir takip çalışmasında spor dallarına göre depresyonun azaltılması konusunu inceleyen Sexton, Maere ve Dahl (1989) spor dallarından herhangi birisinin diğerine göre avantaj oluşturmadığını ama depresyonu azalttığını rapor etmişlerdir.

SONUÇLAR

Bu araştırma, spor yapan ve spor yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi için yapılmıştır. Buna göre araştırmada spor yapan ilköğretim öğrencileri ile spor yapmayan ilköğretim öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir düzeyde fark bulunmuştur($p<0.05$). Spor yapan erkek öğrencileri ile spor yapmayan erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuş($p<0.05$), fakat bayanlarda anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır.($p>0.05$) Spor yapan ve spor yapmayan 6-7 sınıf ilköğretim öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir($p>0.05$). Ancak spor yapan ve spor yapmayan 8. sınıf öğrencilerin depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur.($p<0.05$) Yine spor yapan ve spor yapmayan 11 yaş ve 12 yaş öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır($p>0.05$),fakat 13 yaş, 14 yaş ve üzeri öğrencilerin depresyon

düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur($p<0.05$) Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin ailelerindeki gelir durumunun depresyon düzeylerinin belirlenmesi arasında anlamlı bir düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuçlar dahilinde sporun depresyon düzeyini azalttığını ve tedavi konusunda önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Depresyonun belirtileri olan, üzüntülü bir duygu ya da durum içinde düşünce, konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve

düşünceleri ile fiziksel ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi davranışların sporla birlikte üstesinden gelebileceği mümkündür. Sporun depresyon durumunun azaltılmasında farklı yaş gruplarında da kullanılması olasıdır. Bu nedenle gerek ilköğretim gerek orta öğretim gerekse de üniversite de spor aktivitelerine, spor egzersizlerine önem verilmelidir. Spor yapan öğrencilerin yaptıkları spor branşına göre depresyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır($p>0.05$).



KAYNAKLAR

1. Abele, A. Brehm. W., Moods and effects of exercise versus sports games: Findings and implications for well-being and health, *Intern Review of Health Psychology*.2,53-80, 1983
2. Akandere, M., Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi., *Spor ve Tıp Dergisi*, Sendrom 4,2,1, İstanbul, 2003
3. Antonelli,F., Sport and depression therapy, *International Journal of Sport Psychology*.13,pp. 187-193, 1982
4. Artal M., Exercise Against Depression, *The Physician Sportmedicine*, 26-10, 1988
5. Aydın, G. Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Açıklama Biçimi ve Akademik Başarı İlişkisi, *Psikoloji Dergisi*. 22, s.6, 13, 1988.
6. Ayverdi, M., Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1990.
7. Beck, A. T., Y.A. Rush, F.B. Show ve G.Emery., *Cognitive Therapy of Depression*. Newyork, Guilford Pres, 1979
8. Brendt, D.J. ve Brendt, S.M., Relationship of Mild Depression to Psychological Deficit in College Students. *Journal of Clinical Psychology*. 96:1, PP. 868-874, 1980
9. Brown, J.D., Siegel, J.M., Exercise as a buffer of life stress: A multimodel comparison of aerobic fitness. *Psychophysiology*.24,173-180, 1988
10. Camacho, T.C., Roberts, R.E., Lazarus, N.B., Physical activity and depression: Evidence from the Alameda county study, *Amer Jour. Epidem.*134, 220-231, 1991
11. Caspersen, C.J., Powel, K.E. Christenson, G.M., Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 100,126-131, 1985
12. Cohen, P.J., Kasen, S., Velez, C.N., An Epidemiological Study Of Disorder In Late Childhood And Adolescence- I Age And Gender Specific Prevalence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 34/6 pp:854-867, 1993.
13. Corbin, C.B., Lindsey, R., Concepts of Physical Fitness. (5th. Ed) Dubuque Iowa: Wim C. Brown, 1988
14. Çuhadaroğlu, F., Adölesanlarda Depresyon ve Anksiyetenin Birlikte Görülmesi: Bir Araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 4:(3), s.189-
15. Dowall, JR, Bolter CP, Flett, RA, Kammann, R. Psychological well-being and its Relationship to fitness and Activity Levels. *J Hum. Movement Stud* 1439-45, 1988
16. Friedrich; R.J., Depression and Suicidal Ideation in Early Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 11, pp.403-407. 1988.
17. Gjerde, B. , Adolescent Antecedents of Depressive Symptomatology at Age 18 , *Psychological Bulletin*. 1988.
18. Gökçakan, N., Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkinliğinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 1997.
19. ISSP., Physical activity and psychological benefits: A Position Statement *International Journal of Sports Medicine*.25, pp.135-139. 1992
20. Jhonsgard, K. , The Motivation of the long distance runner: I. *Journal of Sports Medicine*.25,pp.135-139, 1985
21. Kandel, D. B. Davis M. A., Seguale of Adolescent Depressive Symptoms" *Archives of General Psychiatry*. 43, 255-262, 1986
22. Kashani, J.H., Carlos, G.A., Bexk, N.C., Depression, Depressive Symptoms and Depressed Mood Among a Community Sample of Adolescents. *Am. J. Psychiatry*. 26;541-545, 1987.
23. Kuruç, Z. Sporda Stresle Başa Çıkma ve Bilişsel Yaklaşımlar. *Spor Psikolojisi Kursu*. Ankara Üniversitesi Yayınları .s.119-132, Ankara, 1997
24. Ketten M. Türkiye'de Spor, Ayyıldız matbaası, Ankara, 1974
25. Kuruç, Z. Bayar, P. , Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), s. 50-61, 2004
26. Kovacs M., The Children's Depression Inventory (CDI). *Psychopharmacol Bulletin* ; 21: 995-998. 15(1) s.50, 1985
27. Malatya Milli Eğitim Müdürlüğü İstatistik Bölümü (2010)
28. Marcotte, D., Irrational Beliefs and Depression Adolescence, *Adolescence* 31 (124), p.935-954, 1996
29. Morgan, W.P., Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine Science in Sports Exercise*.17(1), pp.94-101, 1985
30. Morgan, P.M., Roberts, J.A. Feinerman, A.D., Psychological effect of acute physical activity. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation*. 52,422-425, 1971
31. Öztürk, O., Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Nural Matbaacılık s.206, 1988.
32. Öy, B., Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* ; 2:132-136, 1991
33. Pelitbaş, A.J., Managing stress on and of the field: The Littlefood approach to learned resourcefulness. In M. Anderson, *Doing Sport Psychology*. Illinois: human Kinetics Books. 33-34, 2000
34. Pollatschek, J.L. O'hagan. F.J., An investigation of the psycho-physical influences of a quality daily physical education programme. *Health Education Research: Theory and Practice*.4,341-350, 1989
35. Sexton, H., Meare, A. ve Dahl, N.H., Exercise intensity and reduction in neurotic symptoms: A controlled followup study. *Acta Psychiatr Scand*. 80 (9) 231-235, 1989
36. Schoenbach, V. J. Kaplan, B. H. Grinson, R. C., Use of A Symptom Scale To Study The Prevalence of Depressive Syndrome in Young Adolescents, *American Journal of Epidemiology*, 116 :pp. 791-800, 1982

37. Weinstein, W. S., Meyers, A. W., Running as a treatment of depression: is it worth it? *Journal of Sport Psychology* 5. pp.288-301, 1983
38. Wolfgang, H., Spor Hekimliği. (Çev. M. İ. Arman), Arkadaş Tıp Kitapları, Kırklareli, 1985
39. Yavuzer, H., Ana-Baba ve Çocuk. İstanbul : Remzi Kitabevi, 1998
40. Yavuzer, H. Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, 15. Basım, 1998
41. Yiğit, R., "İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Depresyon ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi" Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, s.79,80,81,82,83, Konya, 2008
42. Tamer K. Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi, Ankara Üniversitesi yayınları, Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, 1998
43. Tiryaki, Ş., Sportif Performans ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri Verilerinin İlişkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2) s.32-37, 1991
44. Zeis, A. M., Lewinsohn, P. M., Munoz, R. F., Nonspecific improvement effects in depression using interpersonal skills training, pleasant activity schedules or cognitive training., *Journal of Consulting, Clinical Psychology*. 47(3), pp.427-439, 1979

