

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin COVID-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite ile Depresyon Durumlarının İncelenmesi

Varol TUTAL¹, Tarkan SÖĞÜT¹, Burcu Sıla GÖNCÜ², İrfan IŞIK³

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1185174>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt/Türkiye

²Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri, Fakültesi, Bingöl/Türkiye

³Malatya Milli Eğitim Müdürlüğü, Vali Galip Demirel Ortaokulu, Malatya/Türkiye

Öz

Bu çalışma; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve depresyon durumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Yapılan çalışmaya Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda 2020-2021 yılında eğitim-öğretim gören 352 öğrenciden oluşmuştur. Verilerinin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (UFAA) Kısa Formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 paket programında parametrik testler ile analize edilmiştir. Yapılan analizlerde anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde Bağımsız örneklem t-Testi ve tamamlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülürken, depresyon düzeyinde kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Spor yapma yılı değişkeni ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak yapılan çalışmada covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Covid-19, Fiziksel Aktivite, Depresyon

Sorumlu Yazar: Varol TUTAL
v.tutal@siirt.edu.tr

Examination of Physical Activity and Depression Status of Physical Education and Sports School Students During the COVID-19 Pandemic Process

Abstract

This study was conducted to examine the physical activity and depression conditions of students of the School of Physical Education and Sports during the Covid-19 pandemic. The study consisted of 352 students studying at Siirt University School of Physical Education and sports in 2020-2021. In the collection of their data, the Personal Data Form prepared by the researchers, the Beck Depression Scale and the International Physical Activity scale (Ufaa) Short Form were used. The data was analyzed by parametric tests in the SPSS 22.0 package program. In the analysis, the significance level was determined as $p < 0.05$. Independent sample t-test and complementary statistics were used in the analysis of the data. According to the results of the study, there was no statistically significant difference in the value of physical activity compared to the gender variable, while there was a statistically significant difference in the level of depression in favor of women. It was found that there was a negative significant association between the variable of the year of sports and depression. It seems that there is no statistically significant association between physical activity and depression levels at a negatively low level.

Keywords: Covid-19, Physical Activity, Depression

Yayın Bilgisi
Gönderi Tarihi:
06.10.2022

Kabul Tarihi:
07.12.2022

Online Yayın Tarihi:
28.12.2022

Giriş

Koronavirüs (covid-19) Aralık 2019'da Çin'in Wuhan eyaletinde görülen ve yeni korona virüsün sebebiyet verdiği solunum yolu enfeksiyonlarından (Lai vd., 2020). Koronavirüs geçiren bireylerin birçoğu sorunsuz veya hafif durumda geçirmektedir. Ancak hastaların neredeyse %14'ü hastanede yatış ve oksijen desteği görece kadar ciddi komplikasyonlar geçirirken %5'i de hastanelerin yoğun bakım servislerinde tedavi görmektedir (World Health Organization [WHO], 2020). Covid-19 önlemlerinin aktif olmayan hayat biçiminin nasıl etkilediği bilinmediğinden ilerleyen dönemlerde fiziksel aktiviteyi geliştirmek amacıyla yapılacak çalışmalar önem teşkil etmektedir. Duruma ek olarak covid-19 pandemisi ve ilgili önlemlerin gençlerin fiziksel aktivitelerini nasıl etkilediği de bilinmemektedir (Colbourn, 2020). Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin (FA) ölüme neden olan sebepleri düşürmesiyle birlikte, önemli bir covid-19 hastalığına yakalanmayla oluşabilecek ve uygunsuz nedenler açısından risk faktörü olarak kabul görülen bu hastalığa yakalanmış olanların yakalanmış olmayanlara oranının ve bağışıklık sistemi faktörleri üzerindeki yararları, stresi düşürmesi kısa ve uzun vadede zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri göz önüne alındığında sosyal durum için oldukça büyük önem taşımaktadır (Burtscher vd., 2020). Öğrencilik sürecinde yeterli olmayan fiziksel aktiviteye herhangi bir yönlendirme ya da bir girişimde bulunulmadığında, süreçteki aktif olmayan fiziksel hayat ileriki senelerde kişilerin sağlığında olumlu olmayan sonuçlar doğurabilir (İlaslan, 2020). Bu süreç içerisinde uzayan önlemler şu anki durumda var olan zayıf fiziksel aktivite davranışını daha kötü etkileyebilir (Hammami vd., 2020). Gerçekleşen bu değişimlerle birlikte pandemi sonucu ortaya çıkmış olan korku bilinç bulanıklığı panik ve benzeri duyu durumları insanlarda anksiyete, depresyon ve uyku bozukluklarına sebep olduğu da belirtilmektedir. (Garcia-Priego, 2020). Öte yandan sporcular riskli grup içerisinde yer almıyor olsalar da pandeminin olumsuz sonuçlarından etkilendikleri bilinmektedir. Covid-19 yalnızca antrenman ve müsabakaların ertelenmesine sebep olmakla kalmamakta aynı zamanda önemli sağlık problemlerine de sebep olabilmektedir (Chen vd., 2020). Bu bağlamda araştırmamızın amacı spor bilimleri öğrencilerinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve depresyona olan eğilimleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Yapılan araştırmada Siirt Üniversitesinde 2020-2021 yılında eğitim-öğretim gören 352 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 228 (%64.8) erkek, 124 (%35.2) kadındır. Bu katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere bakıldığında 250 (%58.2) 'si beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, 54 (%15.3) 'ü antrenörlük eğitimi bölümü ve 93 (%26.4) 'ü spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın birinci bölümünde araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Bu bilgiler cinsiyet, spor yılı, spor branşı ve eğitim-öğretim görülen bölüm olmak üzere 4 soru içeren değişkenlerden oluşmaktadır. Çalışmanın ikinci bölümünde ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Formu kullanılmaktadır. Ölçeklerin çevrimiçi form aracılığıyla yayılması ve doldurulması sağlanmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği-Kısa Formu: Craig, C. L. (2003) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Öztürk, M. (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Çalışmanın üçüncü bölümünde Beck depresyon ölçeği Beck, AT ve Steer, RA (1984) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Hisli, N. (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Microsoft Excel ve SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programına aktarıldıktan sonra ilk olarak kayıp ve boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu değerlendirme neticesinde 3 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra uç veri değerlendirmesi Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Mahalanobis değerleri neticesinde ise 2 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 352 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik varsayımları için Hong, Malik ve Lee (2003) önerdiği -2,+7 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda demografik değişkenler arasındaki farkları belirlemek için T-Testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Araştırmada kullanılan ölçekler için gerekli izinler alınmıştır. Aynı zamanda araştırmayı yapmak için öncelikle Sağlık Bakanlığında onay alınmış akabinde Siirt Üniversitesi Etik Kuruluna başvurularak Etik Kurul izni alınmıştır. Katılımcılara gönüllülük esasına göre onay alınarak uygulama yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	228	64,8
	Kadın	124	35,2
Yaş	18-22	192	54,5
	23-27	144	40,9
	28-32	10	2,8
	32 ve üzeri	6	1,7
Spor Yılı	1-2 yıl	42	11,9
	3-4 yıl	46	13,1
	5-6 yıl	50	14,2
	6 yıl ve üzeri	214	60,8
Spor Branş	Takım Sporlar	209	59,4
	Bireysel Sporlar	143	40,6

*p<0.05; N (352)

Tablo-1 incelendiğinde katılımcılar cinsiyet durumu değişkenine göre 228'i (%64,8) erkek, 124'ü (%35,2) kadın olarak dağılmaktadır. Katılımcılar yaş durumu değişkenine göre 192'si (%54,5) 18-22 yaş, 144'ü (%40,9) 23-27 yaş, 10'u (%2,8) 28-32 yaş, 6'sı (%1,7) 32 ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcılar spor yılı değişkenine göre 42'si (%11,9) 1-2 yıl, 46'sı (%13,1) 3-4 yıl, 50'si (%14,2) 5-6 yıl, 214'ü (%60,8) 6 yıl ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcıların spor branşı değişkenine göre 209'u (%59,4) takım sporları, 143'ü (40,6) bireysel sporlar olarak dağılmaktadır.

Tablo 2

Araştırma Kapsamında Kullanılan Veri Toplama Araçlarına İlişkin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayı Değerleri

Ölçekler	Cronbach Alpha (α) İç Tutarlılık Katsayısı
UFAA	0,71
Beck Depresyon	0,90

N (352)

Tablo-2'de araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin cronbach alpha iç tutarlılık katsayı değerleri hesaplandığında UFAA ölçeğinin 0,71, Beck Depresyon Ölçeğinin cronbach alpha iç tutarlılık katsayı değerinin ise 0,90 olarak sonuçlandığı belirlenmiştir. Tezbaşaran (1996) cronbach alpha iç tutarlılık katsayı değerlerinin 0,70 ve üzeri yeterli olduğunu belirtirken farklı bir literatürde

ise, Nunnally ve Bernstein (1994), uygulanmış olan ölçeğin yeterli-iyi cronbach alpha iç tutarlılık katsayı değerlerine ilişkin 0,70 ile 0,90 aralığında olması gerektiğini önermektedir.

Tablo 3

Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	N	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
UFAA	204	5031,24	3679,132	,997	1,102
Beck Depresyon	204	16,5795	10,60180	1,246	2,456

* $p < 0.05$; N (352)

Tablo-3'de araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde, çarpıklık değerlerinin ,997 ile 1,246 arasında, basıklık değerlerinin ise 1,102 ile 2,456 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Değişkenlere göre UFAA ve Beck Depresyon Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Değişken	N	X	Ss	t	df	p	
UFAA	Cinsiyet	Erkek	228	4886,04	3606,381	-1,004	350	,316
		Kadın	124	5298,23	3809,633			
	Spor Türü	Bireysel	209	4992,68	3664,616	-,237	350	,812
		Takım	143	5087,61	3712,425			
BECK DEPRESYON	Cinsiyet	Erkek	228	14,7149	9,02724	-4,601	350	,000*
		Kadın	124	20,0081	12,33113			
	Spor Türü	Bireysel	209	16,5550	10,35932	-,052	350	,958
		Takım	143	16,6154	10,98329			

* $p < 0.05$; N (352)

Tablo-4'de cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, UFAA ($t = -1,004$, $p > 0.05$) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, depresyon ($t = -4,601$, $p < 0,05$) düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde kadın katılımcıların depresyon düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor türü değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, UFAA ($t = -,237$, $p > 0.05$) puan ortalamalarında ve depresyon ($t = -,052$, $p > 0.05$) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5

Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre UFAA ve Beck Depresyon Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

	UFAA	BECK DEPRESYON
R	,020	-,123
P	,711	,021*
N	352	352

Tablo-5’de spor yapma yılı ile UFAA arasında ($r=,020$, $p>0.05$) pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken spor yapma yılı ile depresyon arasında ($r=-,123$, $p<0.05$) negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar bireylerin spor yapma yılı arttıkça depresyon düzeylerinin düşeceği şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 6

UFAA ve Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

	Beck Depresyon
R	-,037
P	,486
N	352

Tablo-6’da UFAA ile depresyon arasında ($r=-,037$, $p>0.05$) negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Pandemi sürecinde yapılmış olan çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sonuçları incelendiğinde, Fiziksel aktivite puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu durumda cinsiyetin fiziksel aktivite açısından önemli bir fark yaratmadığı ve cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini etkilemediği sonucuna varılabilmektedir. Yapılan çalışma bulgularının aksine, Ölçücü vd. (2015) yaptıkları çalışmanın sonucunda öğrencilerin %64 ‘ünün fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli düzeyde olmadığını ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Savcı vd. (2006) yapmış oldukları çalışmada da kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklerden anlamlı olarak daha az bulunduğu belirtilmiştir. Bu çalışmaları destekler nitelikte Avusturalya da yapılan bir çalışmada 2729 üniversite öğrencisinden elde edilen bulgular sonucunda kız öğrencilerin %53 ‘ünün,

erkek öğrencilerin %68 'inin fiziksel olarak aktif olduğu belirlenmiştir (Leslie vd., 1999). Cinsiyet değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, depresyon düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde kadın katılımcıların depresyon düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmaya paralel olarak Lök ve Bademli (2017) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeninin depresyon düzeyi yönünden incelenmesi sonucunda kadınların risk grubunda buldukları sonucuna ulaşılmışken, epidemiyolojik bir çalışmada da kadınlarda depresyon görülme oranının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Burt ve Stein, 2002). Bir başka çalışmada ise kadınlarda depresyonun daha sık görülmekte olduğu sonucuna varılmıştır (Kornstein, 2001). Kadınlarda erkeklere oranla depresyonun daha sık görülmesi, kadın olmanın depresyonda temel bir risk faktörü olduğunu belirtmekte ve bunun da kadınların biyolojik yapılarından, ruhsal özelliklerinden, kişilik yapılarından, sorunlarla başa çıkma biçimlerinden toplumsal ve kültürel konumları gibi etkenlerden kaynaklı olduğu belirtilmektedir (Güz vd., 2007). Ülkemizde yapılan çalışmalarda da erkeklere göre kadınların iki kat daha fazla depresyon bulgularının teşhis edildiğini, genç ve orta yaş grubunda ise daha belirgin cinsiyetler arası farklılıkların olduğu belirtilmiştir (Türkçapar ve Türkçapar, 2011). Spor türü değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, uluslararası fiziksel aktivite anketi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen veriler sonucunda bireysel veya takım sporu yapıyor olmanın fiziksel aktivite düzeyini etkilemediği belirtilebilmektedir. Spor türü değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, depresyon puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda da bireyin takım sporları veya bireysel sporların herhangi biriyle ilgileniyor olmasının depresyon düzeyine bir etkisi olmadığı belirtilebilmektedir. Fakat Canan vd. (2010) çalışmalarında da düzenli olarak yapılan spor ile depresyon arasında dikkate değer kesitsel bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bireysel olarak yapılmakta olan sporun depresyon düzeyinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı ve takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin depresyon düzeylerinde pozitif yönde bir eğilim gösterdikleri çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Spor yapma yılı ile Uluslararası Fiziksel Aktivite anketi arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin spor yapma yılı değişkenine göre incelenmesi sonucunda belirli sürelerle yapılmakta olan sporun fiziksel aktivite düzeyiyle bir ilişkisi olmadığı belirtilmiştir. Spor yapma yılı ile depresyon arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar bireylerin spor yapma yılı arttıkça depresyon düzeyinin düşebileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatürde spor yapma yılı değişkenine göre fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte çalışmaya rastlanmamıştır. Uluslararası fiziksel aktivite anket sonuçları ile depresyon arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda fiziksel aktivitenin depresyon düzeyini

olumlu ya da olumsuz etkilemediği sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışma bulgularının aksine Covid-19 pandemi sürecinde Hall vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada pandemi sürecinde meydana gelen fiziksel olarak aktif olmamaya dikkat çekip, bireylerin bu olayı davranış alışkanlıkları haline getirmemeleri gerektiğini, bu dönemin toplumsal direncini yükseltmek ve bireyleri aktiviteye yönlendirmek için belirli bir fırsat olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan başka bir araştırma da pandemi sürecinde mental ve fiziksel bozukluklarla başa çıkabilmek amacıyla fiziksel aktivitenin önemine değinilmiş, fiziksel aktivitenin kronik rahatsızlıklarda kas ve iskelet ve kardiyovasküler sistem için önemli etkenlere sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Jimenez-Pavon, 2020). Bulguroğlu vd. (2021) yapmış oldukları çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin içinde bulunmuş olan pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin daha da azalmış olduğunu, yaşam kalitesi ve depresyon düzeylerinin ise olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Yapılan çalışmaya paralel olarak üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile fiziksel aktiviteleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu öğrencilerin depresyon düzeylerinin fiziksel aktivite MET puanları arttıkça azaldığını, fiziksel aktivite MET değerleri daha yüksek olan üniversite öğrencilerinde bu düzeyin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Yıldırım, 2015). Arslan vd. (2018) tarafından yapılan çalışmaya göre; Fiziksel aktivite düzeyi, akademik başarı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu bununla birlikte fiziksel aktivite düzeyi arttıkça çalışmada yer alan öğrencilerin akademik başarı seviyelerinin arttığı ve depresyon seviyelerinin düştüğü görülmüştür.

Sonuç olarak bu çalışmada covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Fakat Covid-19 pandemi sürecinde beklenin aksine üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeylerinde belirli bir değişim gözlenmemişken kadınların depresyon düzeylerinin erkeklere göre anlamlı derecede yüksek çıktığı belirlenmiştir. Covid-19 Pandemi süreci sonunda yapılan destek etkinlikleri ile üniversite öğrencilerinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak desteklenmeleri gerektiği ve böylece bireylerin daha kaliteli bir yaşam sürdürebileceği söylenebilir.

Kaynaklar

- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., ve Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42. <https://doi.org/10.30720/ered.417878>
- Beck, A. T., ve Steer, R. A. (1984). Orijinal ve gözden geçirilmiş becak depresyon envanterinin iç tutarlılıkları. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 40(6), 1365-1367.
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özasan, A. (2021). Covid-19 Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311. <https://doi.org/10.30720/ered.417878>
- Burt, V. K., ve Stein, K. (2002). Epidemiology of depression throughout the female life cycle. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 63(17), 9-15.

- Burtscher, J., Burtscher, M., ve Millet, G. P. (2020). (Indoor) Isolation, stress, and physical inactivity: vicious circles accelerated by COVID-19?. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(8), 1544-1545. [10.1111/sms.13706](https://doi.org/10.1111/sms.13706)
- Canan, F., ve Ataoğlu, A.(2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry* 11(38), 38-43.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., and Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7)
- Colbourn, T. (2020). COVID-19: Extending or relaxing distancing control measures. *The Lancet Public Health*, 5(5), 236-237. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30072-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30072-4)
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M.L., Ainsworth, B. E., and Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000078924.61453.fb>
- Garcia-Priego, B. A., Nolasco, O., Reyes, M. M., and Troche, J. M. R. (2020). Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) Epidemic: A Cross- Sectional Study in Mexico. *MedRxiv*, (Ön baskı). <https://doi.org/10.1101/2020.05.10.20095844>
- Güz, H., Yaman, M. A., ve Dilbaz, N. (2007). Fiziksel hastalığı olan yaşlılarda depresyon ve diğer psikiyatrik belirtiler. *Psychiatry in Turkey*, 9(1), 44-49.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., and Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: how will COVID- 19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 108. [10.1016/j.pcad.2020.04.005](https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005)
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., and Krustup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): Specific Recommendations for home-based Physical Training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 26-31. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*. 7(23), 3-13.
- Hong, S., Malik, M. L., and Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and Latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63(4), 636-654. <https://doi.org/10.1177/0013164403251332>
- İlaslan, E., Taylan, S., Özkan, İ., ve Adıbelli, D. (2020). Bir ilçedeki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri J Intern Med*, 5(1), 15-21. Doi: 10.5336/intermed.2019-71187
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., and Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386. [10.1016/j.pcad.2020.03.009](https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009)
- Kornstein, S. G. (2001). The evaluation and management of depression in women across the life span. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62(24), 11-17.
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., and Hsueh, P. R. (2020). Severe Acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The Epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(3), 105-924. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F., and Lo, S. K. (1999). Insufficiently active australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive medicine*, 28(1), 20-27.
- Lök, N., ve Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Nunnally, J. C., Bernstein, I. (1994). *Psychometric theory*. McGraw-Hill, New York.
- Ölçücü, B., Vatansver, 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.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Tutal, V., Söğüt, T., Göncü, B. S., ve Işık, İ. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite ile depresyon durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 984-993. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1185174>

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34(3), 166-172.

Tezbaşaran, A. (1996). *Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Türkçapar, A. F., ve Türkçapar, M. H. (2011). Premenstruel sendrom ve premenstruel disforik bozuklukta tanı ve tedavi: bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14 (4), 241-253.

World Health Organization. (2020). *Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected: interim guidance, 13 March 2020 (No. WHO/2019-nCoV/clinical/2020.4)*.

World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331446/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.4-chi.pdf> adresinden 10 ocak 2021 tarihinde alınmıştır.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Sultan, Ö., Canyurt T, E., ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(özel sayı), 32-39.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.