

Spor Bilimleri Fakültesine Bağlı Bölümlerde Okuyan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Bölüm ve Yaş Periyoduna Göre Karşılaştırılması

Büşra UMay¹, Kürşat ÖZCAN², Hürmüz KOÇ³

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, farklı yaş gruplarında ve farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin depresyon düzeylerinin karşılaştırılması amacı ile yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesine bağlı farklı bölümlerde okuyan ve farklı yaş gruplarında olan öğrenciler oluşturmaktadır. Ankete katılacak öğrencilerin sayısı bilinmediği için örneklem büyüklüğü hesaplanırken sayısı bilinmeyen evrenden örneklem seçim formülü kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ne bağlı farklı bölümlerde ve farklı yaş gruplarında olan araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan kadın ve erkek 420 öğrenci oluşturmaktadır. Nicel araştırmaya dayalı olan bu çalışmada, spor bilimleri fakültesine bağlı Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin depresyon düzeylerinin belirlenmesinde Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Beck Depresyon Envanteri, çevrim içi ortamda (Google Forms) hazırlanmıştır. Veri toplama sürecinde, hazırlanan formlar katılımcılara çeşitli dijital platformlar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrudan çevrim içi sistem üzerinden kaydedilmiş ve analizi yapılmıştır.

Bulgular: Yaş ortalaması $21,17 \pm 1,50$ olan, öğrencilerin depresyon puanı ortalaması $16,36 \pm 9,29$ olduğu görülmektedir. Ancak katılımcıların bireysel olarak depresyon oranına bakıldığında şiddetli depresyon (56,00) düzeyine sahip olan bireylerin de olduğu da tespit edilmiştir. Katılımcıların depresyon puanları karşılaştırıldığında, en yüksek 18 yaş grubunda ($34,86 \pm 9,92$) ve en düşük ise 21 yaş grubuna ($10,42 \pm 6,58$) ait olduğu, bölümlere göre karşılaştırıldığında ise en düşük öğretmenlik bölümünde ($13,00 \pm 6,56$), en yüksek ise spor yöneticilik bölümünde ($16,64 \pm 7,17$) olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında yaş değişkeni ve bölümler arası numerik olarak farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Sunulan bu çalışmanın bulgularına bakıldığında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünün meslek tanımlaması olduğundan, depresyon düzeyi puanının düşük olduğu söylenebilir. Yaş gruplarına bakıldığında ise 18 yaş ortalamasına sahip öğrencilerin yüksek depresyon puanının, öğrencilerin okula yeni başlaması, adapte olmadaki zorluğu ve gelecek kaygısı gibi sebepler olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenörlük, Beden Eğitimi ve Spor, Rekreasyon, Spor Yöneticiliği, Yaş, Depresyon

ABSTRACT

Comparison of Depression Levels Among Students Enrolled in Departments Affiliated with the Faculty of Sports Sciences According to Department and Age Period

Purpose: This study was conducted to compare the depression levels of students in different age groups and different departments.

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Bilimler Anabilim Dalı, Çanakkale/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0002-7822-7198, busraaumay@gmail.com

²Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Nevşehir/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0002-4463-1272, kozcan@nevsehir.edu.tr

³Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0003-1588-7583, hurmuzkoc@gmail.com

Method: This The population of the study consists of students in different departments affiliated with the Faculty of Sports Sciences and in different age groups. Since the number of students who would participate in the survey was unknown, the sampling formula for an unknown population was used when calculating the sample size. The sample of the study consists of 420 female and male students from different departments and age groups affiliated with the Faculty of Sports Sciences at Çanakkale Onsekiz Mart University who voluntarily participated in the study. In this quantitative research-based study, the Beck Depression Inventory was used to determine the depression levels of students studying in the Coaching Education, Physical Education and Sports, Recreation, and Sports Management Departments affiliated with the Faculty of Sports Sciences. The Beck Depression Inventory was prepared in an online environment (Google Forms). During the data collection process, the prepared forms were distributed to participants via various digital platforms. The responses obtained from the participants were recorded directly through the online system and analyzed.

Results: The average age was 21.17 ± 1.50 , and the average depression score of the students was 16.36 ± 9.29 . However, when looking at the individual depression rates of the participants, it was also found that some individuals had severe depression (56.00). When comparing the depression scores of the participants, the highest score was found in the 18-year-old group (34.86 ± 9.92) and the lowest in the 21-year-old group (10.42 ± 6.58). When comparing by department, the lowest score was found in the teaching department (13.00 ± 6.56), and the highest was in the sports management department (16.64 ± 7.17). Looking at the findings, it was determined that there were numerical differences between the age variable and the departments.

Conclusion: Based on the findings of this study, it can be said that the depression level score is low in the Physical Education and Sports Teaching department, as it is a vocational program. Looking at the age groups, it is thought that the high depression score of students with an average age of 18 may be due to reasons such as students just starting school, difficulty adapting, and anxiety about the future.

Keywords: Coaching, Physical Education and Sports, Recreation, Sports Management, Age, Depression

GİRİŞ

Çalışmamıza konu olan depresyon günümüz toplumunun önemli hastalıklarından biri olup, gelişmekte olan toplumlarda yaygınlığı oldukça yüksek oranlardadır. Tüm dünyada yaygın olarak görülen ve Türkçe’ de ruhsal çöküntü anlamında kullanılan depresyon, üzüntülü ve umutsuz ruh halini ifade etmektedir (Öztürk, 1997). Günümüzde yaygın olarak görülen ve duygu durum bozuklukları içerisinde değerlendirilen depresyon, başta üniversite öğrencileri olmak üzere, önemli bir ruhsal sağlık sorunu olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre depresyon; fiziksel, toplumsal, ekonomik ve duygusal sorunlara yol açan hastalıklar arasında dördüncü sırada yer almaktadır (Cryan ve ark., 2002; Göktaş ve Özkan, 2006).

Depresyon terimi insanın yaşam ve isteğinin kaybolduğu, kişinin kendisini değersiz görmesi, derin bir keder içinde hissetmesi, geleceğe yönelik karamsar düşünceler, geçmişe yönelik pişmanlıklar, suçluluk duygusu ve kendini cezalandırma girişimi olabildiği bir

hastalık durumu olarak kendini göstermektedir (Alper, 1999). Kişinin kendisini değersiz görmesi ve çaresizlik düşünceleriyle başlayan bu durum, zamanla umutsuzluk ve karamsarlık duygularının hâkim olmasıyla ilerlemektedir. Söz konusu psikolojik süreçler yalnızca ruhsal alanla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda beslenme alışkanlıklarında değişim ve uyku düzensizlikleri başta olmak üzere çeşitli fizyolojik belirtilere de yol açabilmektedir (Beck, 1967; Tezcan, 2000; Kierkegaard, 2013). Bu psikolojik durum, günümüzde giderek artan yaşam koşulları ve gelecek kaygısı, üniversite öğrencilerinin psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum, öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde artışa yol açabilmektedir. Özellikle barınma sorunları, akademik sınav baskısı ve gelecek kaygısı gibi üniversite yaşamına özgü faktörler, söz konusu psikolojik durumların ortaya çıkmasında etkili olmaktadır.

Çalışmamıza konu olan bir diğer değişken ise yaş periyodudur. Yaş almak, yaşamın tamamına yayılan kesintisiz bir süreçtir. Doğum öncesinden başlayarak, ölümle sonlanır ve fiziksel, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve biomotorik özellikler boyutuyla gerçekleşmektedir. Bu süreçler çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık gibi dönemlere ayrılarak incelenmektedir (Neugarten, 1986). Çalışmamıza gönüllü olarak katılan öğrencilerin yaş dağılımı 18-24 aralığındadır. Bu dönemlerin başlangıcı ergenlik dönemi olarak ifade edilmektedir. Bu dönem, çocukluk ile erişkinlik arasında yer alan, başlangıç ve bitiş zamanları kesin sınırlarla belirli olmayan bir zamansal süreci kapsamaktadır. Bu dönemin biyolojik, biomotorik, psikolojik, sosyal ve duygusal yönden önemli gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık evreleri bulunmakta ve hızlı bir dönem olarak devam etmektedir (Erbay ve ark., 2016). Bu dönemde yaşanan hızlı değişim, bedensel değişimlerin direk ya da dolaylı olarak ortaya çıkardığı psikolojik farklılaşmalar sonucudur. Buna ilave olarak birey uyumsuz, dengesiz, tedirgin ve kaygılı olabilmektedir. Bu dönemin neden olduğu gergin ruh durumu, bireyin yalnızlık duygusu yaşaması, depresif bozuklukların gelişmesi gibi farklı ruhsal sorunların ortaya çıkmaktadır (Tezel ve ark., 2012).

Yirminci yüzyılın başlarında bilim insanları, yetişkinliği genç, orta ve ileri yetişkinlik olmak üzere üç periyoda ayırarak değerlendirmişlerdir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) sınıflandırmasına göre yaş dönemleri belirli sayısal aralıklarla tanımlanmıştır (World Health Organization, 2015).

Literatürde yetişkinlik kavramı, bireyin yaş ve gelişim gibi yaşam döngüsüne ait beklentileri karşılaması temelinde tanımlanmaktadır. Ancak, kişinin kendisini ne ölçüde yetişkin olarak algıladığı ya da hissettiği durumlar ele alınmamıştır (Kesicioğlu, 2015;

Büyükpabuşcu ve ark., 2016). Orta yaş dönemi, gelişim görevleri açısından değerlendirildiğinde birçok bakımdan önemli bir yaşam evresi olarak görülmektedir. Bu dönemde bireyler, toplum içinde çeşitli rolleri aynı anda üstlenmektedir. Bireyler içinde bulundukları yaşı psikolojik, sosyal ve biyolojik açıdan farklı biçimlerde algılayabilmektedirler. Bu süreçte kişiler kendi gelişim evrelerine uygun olarak üretken olma çabasındadırlar ve üstlendikleri çoklu rollerin getirdiği yüklerle baş etme sürecindedirler. Tüm bu durumlar zaman zaman bireylerin yorgun ya da güçsüz hissetmelerine yol açabilmektedir.

Ayrıca, orta yaş grubundaki bireylerin gençler ve ileri yaş dönemindeki kişiler için birer model ve motivasyon kaynağı olmaları, onların yaşlarını nasıl algıladıklarını etkileyen bir unsurdur ve bu durum, toplumsal açıdan da değerlerini artırmaktadır. Bu doğrultuda, toplumun geniş bir kesimini oluşturan orta yaş grubundaki bireylerin kendilerine ilişkin algılarının, üstlendikleri rolleri yerine getirmede depresyon düzeyinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Ulusoy, 2020).

Bu kuramsal bilgiler ışığında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin depresyon, düzeylerinin belirlenmesi, öğrencilerin topluma faydalı bireyler ve etkili eğitmenler olarak yetişmelerini destekleyecek önlemlerin geliştirilmesi açısından büyük önem arz etmektedir. Bu doğrultuda, Spor Bilimleri Fakültesi'ne bağlı Antrenörlük Eğitimi (ANT), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BESÖ), Rekreasyon (REK) ve Yöneticiliği (YÖN) Bölümlerinde okuyan öğrencilerin depresyon düzeylerinin bölüm ve yaş periyoduna göre karşılaştırılması araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Prosedürü

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak kesitsel tarama modeli ile yürütülmüştür. Kesitsel tarama modeli, mevcut durumun belirli değişkenler açısından tek bir zaman diliminde betimlenmesine olanak tanımakta olup, bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin depresyon düzeylerinin yaş periyodu ve öğrenim gördükleri bölümlere göre karşılaştırılmasında uygun bir çerçeve sağlamaktadır. Model kapsamında elde edilen veriler, anlık ölçümler aracılığıyla toplanmış; katılımcıların depresyon düzeyleri Beck Depresyon Envanteri ile değerlendirilmiştir. Bu araştırma modeli, büyük örneklemelerden elde edilen verilerin analiz edilmesine olanak sunduğundan, öğrencilerin psikolojik durumlarının bölümler ve yaş grupları arasındaki olası farklılıklarının belirlenmesi açısından önemli bir yöntemsel avantaj sağlamaktadır.

Araştırma sürecine başlamadan önce etik ilkelere uyulmuş ve çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu tarafından incelenerek onaylanmıştır. Etik kurul, 05.11.2025 tarih ve 02/05 sayılı kararı ile “Spor Bilimleri Fakültesine Bağlı Bölümlerde Okuyan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Bölüm ve Yaş Periyoduna Göre Karşılaştırılması” başlıklı araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar vermiştir. Bu doğrultuda, tüm uygulamalar Helsinki Bildirgesi ve ilgili etik standartlara uygun olarak yürütülmüş; katılımcıların gönüllü katılımı, gizlilik ve veri güvenliği ilkeleri doğrultusunda veri toplama süreci titizlikle gerçekleştirilmiştir.

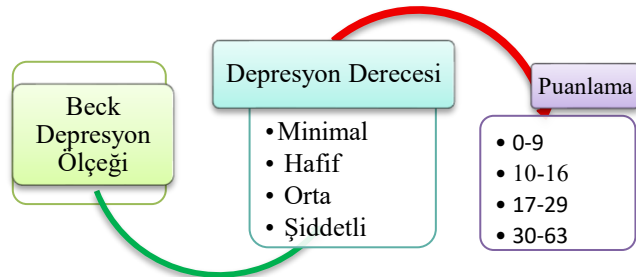
Araştırma Grubu

Bu araştırma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi’ne bağlı Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Bu bölümlerde öğrenim gören ve yaş ortalaması 21,17±1,50 olan 420 öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemi

Veri toplama aşamasında, araştırmacı tarafından hazırlanan, anket formunun ilk kısmı demografik ve kişisel bilgilere yönelik sorulardan oluşurken, ikinci kısımda Beck Depresyon Ölçeğine yer verilmiştir. Depresyon düzeylerinin belirlenmesinde Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. 21 sorudan oluşan Beck Depresyon Envanteri, çevrim içi ortamda (Google Forms) hazırlanmıştır. Veri toplama sürecinde, hazırlanan formda katılımcıların demografik bilgileri (yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı) ve bölümler ile ilgili sorular, çeşitli dijital platformlar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrudan çevrim içi sistem üzerinden titizlikle kaydedilmiş ve analizi yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan, Beck Depresyon Envanterinin özgün formu, Beck (1967) tarafından geliştirilmiş olup, Türk kültürüne uyarlama çalışması Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Toplam 21 maddeden oluşan envanterde, her bir madde 0 ile 3 arasında (0: *Hiç*, 3: *Ciddi düzeyde*) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 63 arasında değişmektedir. Elde edilen toplam puan; 0-9 aralığında **minimal**, 10-16 aralığında **hafif**, 17-29 aralığında **orta** ve 30-63 aralığında ise **şiddetli** depresyon



düzeyini göstermektedir. Toplam puanın yüksekliği, bireyin depresyon düzeyini ifade etmektedir. Bununla birlikte, söz konusu envanterin doğrudan tanı koyma amacı bulunmamaktadır (Hisli, 1989).

Anket yoluyla elde edilen veriler doğrultusunda, Spor Bilimleri Fakültesi'nin Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin depresyon düzeyleri, bölüm ve yaş periyoduna göre karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir.

Veri Analizi

Veriler SPSS paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılımı Shapiro-Wilk, histogram Q-Q (Kantil – Kantil) grafiği kullanılarak test edilmiştir. Sonuçlar aritmetik ortalama ve standart sapma olarak sunulmuştur. Gruplar arası farkın belirlenmesinde tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki ortalama farkının belirlenmesinde Post-Hoc Tukey test protokolü kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kişilere Ait Sayısal Dağılım

Değişkenler	N	Min.	Maks.	X	Ss
Yaş (yıl)	420	18,00	24,00	21,17	1,50
Boy Uzunluğu (cm)	420	150,00	192,00	170,33	8,02
Vücut Ağırlığı (kg)	420	46,00	95,00	63,43	11,49
Depresyon Düzeyi	420	0,00	56,00	16,36	9,29

Tablo 1 incelendiğinde, toplamda 420 gönüllü katılımcının demografik bilgilerine ait dağılım verilmiştir. Yaş $21,17\pm1,50$, boy uzunluğu $170,33\pm8,02$ vücut ağırlığı $63,43\pm11,49$ ve depresyon düzeyi $16,36\pm9,29$ ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 2. Yaş Gruplarına Göre Depresyon Düzeyine Ait ANOVA Sonuçları

Depresyon Puanı Ortalaması									
Yaş Grupları	18	19	20	21	22	23	24	F	p
Depresyon Puanları	34,86 $\pm$ 9,92 ^d	16,00 $\pm$ 9,04 ^{b,c}	13,94 $\pm$ 7,09 ^{a,b}	10,42 $\pm$ 6,58 ^a	20,83 $\pm$ 7,03 ^c	17,35 $\pm$ 8,32 ^c	13,48 $\pm$ 9,11 ^{a,b}	53,468	0,000

^{a,b,c,d} Aynı satırda farklı harf taşıyan gruplar arasındaki fark önemlidir $p<0,05$.

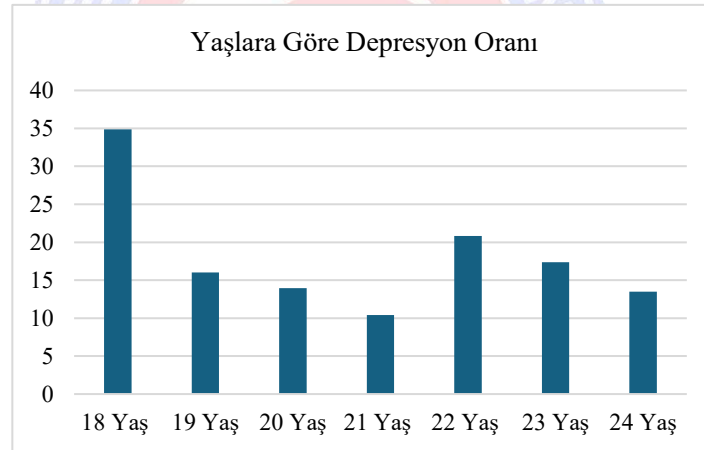
Tablo 2 incelendiğinde, 20, 21 ve 24 yaş grubu, 19, 20 ve 24 yaş gurubu, 19, 22 ve 23 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Depresyon düzeyleri, 18 yaş grubunda en yüksek, 21 yaş grubunda ise en düşük olduğu görülmüştür. Bu farklar

istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Tablonun bütününe bakıldığında Post-Hoc Tukey sonuçlarına göre aynı satırda farklı harf taşıyan gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Yaş Gruplarına Göre Depresyon Oranlarına Ait Sayısal Dağılım

Yaş	Depresyon Puanı Ortalaması	Tüm Katılımcıların Ortalaması	Ortalama Depresyon Puanının Altında ve Üstündeki Değerler
18	34,86±9,92	18,13±8,17	16,73
19	16,00±9,04		-2,13
20	13,94±7,09		-4,19
21	10,42±6,58		-7,71
22	20,83±7,03		2,7
23	17,38±8,32		-0,75
24	13,48±9,11		-4,65

Tablo 3 incelendiğinde, tüm katılımcıların depresyon düzeylerinin ortalamalarının 18,13 olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin aritmetik ortalamaları ile tüm katılımcıların ortalaması karşılaştırıldığında, 18 ve 22 yaş grubunun ortalamasının (18,13) üstünde, diğer yaş grubundaki katılımcıların ise ortalamasının altında (18,13) olduğu tespit edilmiştir.



Grafik 1. Yaş Gruplarına Göre Depresyon Oranlarına Ait Grafik

Tablo 4. Bölümlere Göre ANOVA Sonuçlarına Ait Sayısal Dağılım

Bölümler	ANT	BESÖ	REK	YÖN	F	p
Depresyon Puanı Ortalaması	14,88±8,32 ^{a,b}	13,00±6,56 ^a	15,14±7,68 ^{a,b}	16,64±7,17 ^b	3,513	0,016

^{a,b,c,d} Aynı satırda farklı harf taşıyan gruplar arasındaki fark önemlidir $p<0,05$.

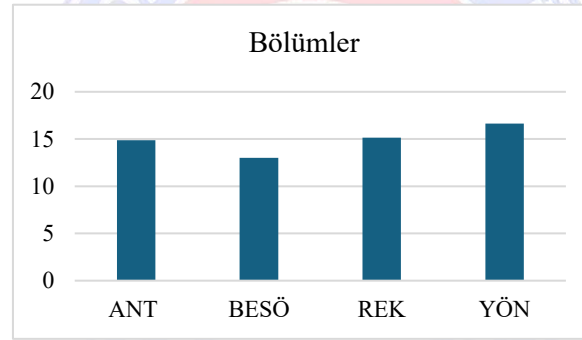
Tablo 4 incelendiğinde, bölümlere göre katılımcıların depresyon puan ortalamaları karşılaştırıldığında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon Bölümleri arasında, Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Depresyon düzeyleri

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde en düşük, Spor Yöneticiliği Bölümünde ise en yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Tablonun bütününe bakıldığında Post-Hoc Tukey sonuçlarına göre aynı satırda farklı harf taşıyan bölümler arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 5. Bölümlere Göre Depresyon Oranlarına Ait Sayısal Dağılım

Bölümler	Depresyon Puanı Ortalaması	Tüm Katılımcıların Ortalaması	Ortalama Depresyon Puanın Altında ve Üstündeki Değerler
ANT	14,88±8,32 ^{a,b}	14,91±7,43	-1,91
BESÖ	13,00±6,56 ^a		-0,03
REK	15,14±7,68 ^{a,b}		0,23
YÖN	16,64±7,17 ^b		1,73

Tablo 5 incelendiğinde, tüm bölümlere ait depresyon düzeylerinin ortalamaları 14,91 olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin bölümlere göre aritmetik ortalamaları ile tüm katılımcıların ortalaması karşılaştırıldığında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi ortalamasının (14,91) altında, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği ise ortalamasının (14,91) üstünde olduğu tespit edilmiştir.



Grafik 2. Bölümlere Göre Depresyon Oranlarına Ait Grafik

TARTIŞMA

Spor Bilimleri Fakültesi'ne bağlı Antrenörlük Eğitimi (ANT), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BESÖ), Rekreasyon (REK) ve Spor Yöneticiliği (YÖN) Bölümlerinde okuyan öğrencilerin depresyon düzeylerini bölüm ve yaş periyoduna göre karşılaştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada, yaş değişkenine göre depresyon düzeyi en yüksek 18 yaş grubunda, en düşük ise 21 yaş grubunda, bölümlere göre en düşük BESÖ'de, en yüksek ise YÖN'de olduğu görülmüştür.

Sunulan bu çalışmada en yüksek depresyon düzeyine sahip olan 18 yaş grubu, ergenlik dönemi olarak ifade edilmektedir. Bu dönem, çocukluk ile erişkinlik arasında yer alan, başlangıç ve bitiş zamanları kesin sınırlarla belirli olmayan bir zamansal süreci kapsamaktadır. Bu dönemin biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden önemli gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık evreleri bulunmakta ve hızlı bir dönem olarak devam

etmektedir (Bülbül ve ark., 2013). Dolayısıyla bu hızlı yaşanan dönemde psikolojik farklılaşmalar sonucunda uyumsuz, dengesiz, tedirgin, kaygılı ve karamsar gibi duygular kendini göstermektedir. Bu dönemdeki farklılıkların neden olduğu gerginlik hali duygusal ve depresif bozukluklara sebep olmaktadır (Kars ve ark., 2014). Bu yaş gurubunda depresyon düzeyinin yüksek olması bu değişkenlere bağlı olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin depresyon düzeyleri, öğrenim gördükleri bölümlere ve yaş gruplarına göre incelenmiş; yapılan istatistiksel analizler sonucunda değişkenler arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu ortaya konulmuştur. Özellikle Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programında öğrenim gören öğrencilerin depresyon puan ortalamalarının diğer bölümlere göre belirgin biçimde daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durumun, öğretmenlik bölümünün mezuniyet sonrası istihdam olanaklarının göreceli olarak daha öngörülebilir olması, mesleki tanımlanmasının eğitim sürecinde şekillenmesi ve öğrencilerin geleceklerine ilişkin belirsizlik düzeylerinin diğer bölümlere göre nispeten daha düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna karşılık, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin depresyon puanlarının yüksek düzeylerde olması, bu bölümlere okuyan öğrencilerin meslek tanımı kaygıları ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle Spor Yöneticiliği alanındaki öğrencilerde gözlenen göreceli artışın, sektörün rekabetçi yapısı, istihdam koşullarındaki belirsizlik, alana özgü profesyonel beklentilerin netleşmemesi ve kariyer planlamasında yaşanan güçlükler gibi faktörlerden etkilendiği düşünülebilir. Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin meslek tanımı ve gelecekle ilgili kimlik kaygısı Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği Bölümünde okuyan öğrencilere göre nispeten daha az olması bulgularımız tarafından da desteklenmektedir.

Bir diğer bakış açısı ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük Eğitimi bölümlerine ait eğitim planlarında fazla uygulamalı derslerin olması, öğrencilerin uygulamalı derslerde fiziksel aktivite ve egzersiz kazanımlarına sahip olmaları ile ilişkilendirilebilir. Çünkü düzenli spor yapmak, depresyonun etkilerini azaltır, stres giderir, zihinsel olarak kişiyi dinç tutar, kişinin kendine güvenini artırır ve mutluluk hormonu (endorfinin) salgılanmasını sağlar (Başar ve Sarı., 2018).

Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında, düzenli yapılan egzersizlerin depresyon düzeyi ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Mammen ve Faulkner, 2013; Bullo ve ark., 2015). Yapılan araştırmaların bulguları ile sunulan bu

Çalışmaların bulguları paralellik göstermektedir. Bu noktadan bakıldığında, uygulamalı derslerdeki egzersizin depresyon düzeyi üzerine etkisinin olduğu söylenebilir.

Çalışmamız ile aynı yaş grubuna yönelik çalışma yapan Erözkan, (2005) üniversite ğrencilerinin depresyon düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık tespit etmiştir. Yaşları 22-23 olan öğrencilerin depresyon düzeylerinin, yaşları 18 ile 21 arasında olan öğrencilerden yüksek olduğunu saptamıştır. Bizim bulgularımıza bakıldığında, 18 yaş grubunda en yüksek depresyon düzeyinin olduğu tespit edildi. Dolayısıyla bu sonuç bizim çalışmamız ile örtüşmemektedir. Erözkan üniversite ğrencilerinin depresyon düzeyi ortalamalarını kız katılımcılarda 36.07 ± 8.44 , erkek katılımcılarda ise 35.92 ± 9.22 olarak tespit etmiştir. Bizim bulgularımızda ise depresyon ortalamalarını bölümlere göre $14,91 \pm 7,43$, yaş gruplarında ise $18,13 \pm 8,17$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerin katıldıkları uygulamalı derslerdeki egzersizlerin depresyon düzeyini ve stresi azalttığını (Başar ve Sarı., 2018) dolayısıyla kişiyi psikolojik olarak olumlu etkilediği ifade edilebilir.

Çelikel ve Erkorkmaz (2008), Üniversite ğrencilerinin depresyon düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırdığı çalışmada, üniversite ğrencilerinde depresyon düzeylerinin yaş değişkeni ile anlamlı bir ilişki göstermediğini bildirmişlerdir. Benzer bir çalışmada Deveci ve arkadaşları (2013), yaş ortalamaları 20.74 ± 1.79 olan Sağlık Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin depresyon düzeylerinin yaş değişkenine bağlı olarak incelendiklerinde, yaşlar arası bir farklılık göstermediğini rapor etmişlerdir. Mevcut alışmamızda ise ğrencilerinin depresyon düzeyleri yaş periyoduna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Deveci ve arkadaşları ğrencilerin Beck Depresyon Ölçeęi puan ortalaması 10.46 ± 8.87 olarak tespit etmişlerdir. Bu ortalama bizim bulgularımızın altındadır. Bu sonuçlar her iki fakültenin ğrenci arasında mesleki ve akademik beklentilerindeki yapısal farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Sağlık fakültesinde öğrenciler, yoğun klinik eğitim ve mesleki kimlik gelişimi süreçleri nedeniyle yaş değişkeninin depresyon üzerindeki etkisini sınırladığı, spor Bilimleri fakültesi ğrencilerinde ise meslek kaygıların depresyon düzeyinin artışında etkili olduğu düşünülmektedir.

Mevcut alışmamızda hem yaş değişkeninde hem de bölümler arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Bu sonuç, fakülte ve bölüm yapılarının öğrencilerin psikolojik durumları üzerinde belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrencilerin bölümlere özgü fiziksel yeterlilik ve performans beklentileri ile beden algısına dayalı psikososyal faktörler, yaş grupları arasında depresyon düzeylerinin farklılaşmasına yol açabilir. Dolayısıyla, mevcut bulgular, yaş ve bölüm değişkenlerinin depresyon üzerinde etkili

olduğunu ve bu etkilerin fakülteye özgü akademik ve fiziksel beklentilerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde depresyon düzeylerinin bölüm ve yaş periyoduna göre farklılık göstermesi, sadece psikososyal veya akademik faktörlerle açıklanamayabilir; öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, spor deneyimi ve yaşa bağlı performans özellikleri de depresyon düzeyi üzerinde etkisi bulunabilir. Özellikle spor yapma alışkanlığı olan öğrencilerde fiziksel yeterliliğe ilişkin pozitif etkilerin depresyon düzeylerini azaltabileceği, sedanter veya yüksek performans baskısı altında olan gruplarda ise depresyon riskinin artabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda, yaş periyodu ve fiziksel performans farklılıklarının psikolojik durum üzerinde etkili olabileceği, dolayısıyla bu tür çalışmaların çok katılımcı ile yapılması norm oluşması açısından önemlidir.

Umay ve arkadaşlarının (2024) beden algısı ve depresyon düzeyleri üzerine yaptıkları çalışmada, beden algısındaki olumsuzlukların psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemesinden kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Sunulan bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri bölüm ve yaş periyodu değişkenleri açısından incelendiğinde, özellikle bazı yaş gruplarında depresyon puanlarının daha yüksek olduğu ve bazı bölümlerde öğrencilerin depresyona daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgular Umay ve arkadaşlarının belirttiği beden algısı temelli psikolojik etkilenmenin hem yaş periyodunda hem de bölümler arası farklılıklar da etkili olduğu düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, öğrencilerin depresyon düzeylerinin yalnızca bireysel psikolojik özelliklerle değil, aynı zamanda eğitim gördükleri bölümün yapısal özellikleri, mesleki gelecek algıları ve üniversite yaşamına ilişkin çevresel faktörlerle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda, fakültelerde bölüm bazında psikososyal destek çalışmalarının artırılması, kariyer rehberliği hizmetlerinin güçlendirilmesi ve öğrencilerin geleceğe yönelik mesleki kaygılarının azaltılmasına yönelik müdahalelerin önem taşıdığı anlaşılmaktadır

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, öğrencilerin depresyon düzeylerinin yalnızca bireysel psikolojik özelliklerle değil, aynı zamanda eğitim gördükleri bölümün yapısal özellikleri, mesleki gelecek algıları ve üniversite yaşamına ilişkin çevresel faktörlerle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda, fakültelerde bölüm bazında psikososyal destek çalışmalarının artırılması, kariyer rehberliği hizmetlerinin güçlendirilmesi

ve öğrencilerin geleceğe yönelik mesleki kaygılarının azaltılmasına yönelik müdahalelerin önem taşıdığı anlaşılmaktadır .

KAYNAKLAR

- Alper, Y. (1999). Bütün yönleriyle depresyon. Gendaş AŞ. Kaya Matbaacılık, İstanbul.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. Hoeber Medical Division, Harper & Row.
- Başar, S., & 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.
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D., & Ermolao, A. (2015). The effects of Pilates exercise training on physical fitness and well-being in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. Preventive Medicine, 75, 1–11.
- Bülbül, S. H., Güçlü, M., & Mısıroğlu, E. D. (2013). Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinde sigara ve alkol alışkanlıkları ve etkileyen faktörler. Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi, 7, 168–172.
- Atak, H., Erten, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. & Çokted, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Current Approaches in Psychiatry, 8 (3), 204–227.
- Cryan, J. F., Markou, A., & Lucki, I. (2002). Assessing antidepressant activity in rodents: Recent developments and future needs. Trends in Pharmacological Sciences, 23(5), 238–245.
- Çelikel, Ç. F., Erkorkmaz Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. Nöropsikiyatri Arşivi. 45(4), 122-129.
- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N., Yasemin, A. (2013). Bir sağlık yüksekokulunda öğrencilerde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. Fırat Tıp Dergisi. 18(2), 98-102.
- Erbay, E., Oğuz, N., Yıldırım, B., Fırat, E. (2016). Alkol ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerin Başa Çıkma Tutumları. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 20(3), 597-609.

- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 129-155.
- Göktaş, K., & Özkan, İ. (2006). Yaşlılarda depresyon. *Psychiatry in Türkiye*, 8 (1), 30–37.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 3-13.
- Kars, V., Arslan, N., & Erik, L. (2014). Lise son sınıf öğrencilerinin meslek seçiminde karşılaştığı sorunlar ve bu sorunların anksiyete ve depresyonla ilişkisi. *Dicle Medical Journal*, 41(2), 187–190.
- Kesicioğlu, O. S. (2015). Investigation of preschool children's interpersonal problem solving skills. *Education and Science*, 40(177), 327–342.
- Kierkegaard, S. (2013). *The concept of anxiety* (A. Hannay, Trans.). Princeton University Press.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649–657.
- Neugarten, B., & Neugarten, D. (1986). Age in the aging society. *Daedalus*, 115(1), 31-49.
- Tezel, A., Özkan, H., & Parlak, A. (2012). Bir okul hemşireliği uygulama programı: Erzurum il merkezinde bir ilköğretim okulu öğrencilerinin depresyon düzeyleri. *Bozok Medical Journal*, 2 (2), 23-28.
- Tezcan, E. (2000). Depresyonun ayırıcı tanısı. *Duygu Durum Dizisi*, 77–98.
- Ulusoy, Y. (2020). Orta Yaş Dönemi Bireylerin İçinde Bulundukları Yaş Dönemlerine İlişkin Algılarının İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 587-601.
- Umay, B., Demiralp, N. & Koç, H. (2024). Beden Algısı ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1-10.
- Öztürk, M. O. (1997). Ruh sağlığı ve bozuklukları. *Hekimler Yayın Birliği*. İst.
- World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. <https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/ageing/9789240694811-eng.pdf> (Erişim: 17.11.2025)