

**BAYAN GÜREŞÇİLERİN UMUTSUZLUK VE KAYGI DÜZEYLERİNİN
MÜSABAKA BAŞARILARINA OLAN ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**
INVESTIGATE THE EFFECT OF HOPELESSNESS AND ANXIETY LEVEL OF
FEMALE WRESTLERS ON COMPETITION PERFORMANCE

¹Erkan Faruk ŞİRİN ¹Gökhan BAYRAKTAR

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarılarına etkisinin belirlenmesidir. Bu çalışmada, Niğde ilinde yapılan Üniversitelerarası büyük bayanlar serbest güreş Türkiye şampiyonasına 7 sıklitte, farklı 14 üniversiteden toplam 57 bayan güreşçi katılmıştır. Veri toplamak amacıyla umutsuzluğu ölçmek için Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck ve ark., 1974) ve kaygı düzeyini belirlemek için Beck Anksiyete Ölçeği (Beck ve ark., 1988) uygulanmış ve SPSS programında analiz edilmiştir. Sporcuların umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka sonucunda dereceye girme ve girememe durumlarına ilişkin analizinde, umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha yüksek olan sporcuların dereceye giremedikleri, buna karşı umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha düşük olan sporcuların müsabaka başarıları daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum yapılan t testi analizine göre dereceye giren ve giremeyen sporcuların umutsuzluk ve kaygı puanlarının birbirinden manidar derecede farklı olduğunu göstermektedir ($p<0.05$).

Anahtar kelimeler: Umutsuzluk, kaygı, güreş, müsabaka başarısı

ABSTRACT

In this study, it is aimed to evaluate the effect of hopelessness and anxiety level of female wrestlers on competition performance. This study includes 57 subjects of adult female wrestlers of 7 weight from 14 universities which took part in Turkey's University Female Free-style Wrestling Championship held in Niğde. BECK hopelessness scale to measure hopelessness level and BECK anxiety scale to determine anxiety level was performed and SPSS programme was analysed. It has been found that wrestlers who had a higher level of hopelessness and anxiety were not able to get higher ranks, on the other hand, who had a lower level of hopelessness and anxiety were able to get higher ranks. According to analysis of test t, this results make clear that hopelessness and anxiety levels of wrestlers who became successful and unsuccessful were significantly different .

Keyword: hopelessness, anxiety, wrestling, competition performance

GİRİŞ

Bir davranış bilimi olan Psikoloji, yüzyıla yakın bir süredir spor ve sporcu; konularında çözümler üretmektedir. İnsanın öfke, mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusu vardır. Bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik durumlarında, kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında ya da tam tersi kendine göre olumlu gelişmeler yaşadığında duygular açığa çıkar. Birey sonuç olarak yaşanan olumlu veya olumsuz yaşam olayları ardından duygusal yüklülükle, kaygı yaşar. Kaygı dilimizde kaygı, sıkıntı kelimelerine karşılık gelmektedir (Gümüş, 2003).

Sporcu için; bir müsabakaya katılacağında veya ailesinden ayrılırken, ergenler için; üniversiteyi kazanırken, erişkinler için yaşlılık ve ölüm düşünüldüğü zaman kaygı yaşanabilir.

Harry, Stack ve Sullivan, kaygının kaynağını erken çocukluk döneminde çocuk ile anne arasındaki ilişkilere bağlar. Annenin kaygısının çocuğa geçtiğini ileri sürer. Bilişsel bakış açısı ile ilgili araştırmalar, yaşamlarında stresli olayları kontrol edemeyen kişilerin kaygı yaşama olasılıklarının, stres verici olaylar üzerinde kontrole sahip olduklarına inanan kişilerden daha yüksek kaygı yaşadıklarını göstermektedir (Morris, 2002).

Kaygı (Anksiyete); Korku, gerginlik, endişe gibi sübjektif olarak hissedilen bir duygudur ve şahsiyetin bütünlüğünün tehdit edildiği herhangi bir durumda ortaya çıkar (Arkonanç, 1998; Kozacıoğlu ve Gördürür, 1995; Köknel, 1989). Kaygı (Kaygı) “nesnel olmayan bir tehlikeye karşı duyulan endişe duygusu” olarak tanımlanır (Spielberger ve ark., 1970). Kaygı; üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma durumlarını içerebilir (Cüceloğlu, 2000). Kaygı genel olarak, psikolojik, fizyolojik

ve davranışsal tepkilerden veya olaylardan oluşan çok yönlü içsel bir özelliktir (Aşçı ve Gökmen, 1995).

Umutsuzluk, bir iş, bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler şeklinde tanımlanır. Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umutta, amaca ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılabacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen sonucu ne zaman ve nasıl gerçekleştireceğine bağlı olarak değişiklik gösterir (Dilbaz ve Seber, 1993).

Umutsuzluğa eğilimli kişi, gelecek için belirli bir bilişsel sete sahiptir ve bu bilişsel set geleceğin hiçbir iyi olasılığı içermediğini tekrarlar. Kişi geleceği hakkında düşünmeye zorlandığında bu bilişsel set uyarılır ve kişi hoşlanmadığı deneyimlerinin tepkisi içindeyken umutsuz durumun tipik olan duygusal ve motivasyonel bozuklukları da buna eşlik eder (Bayazıt ve ark, 2004).

Umutsuzluğun nedenleri gencin duygusal, ekonomik, sağlık, bilişsel ve sosyal destek alacağı birimleri tanımaması, bilmemesi veya bulamamasıdır. Gelecekle ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentilere umut denmektedir. Bir çıkış yolu olduğuna ve yardım ile bireyin varlığında değişiklikler oluşabileceği inancı en önemli özelliğidir (Bayazıt ve ark, 2004; Bayazıt ve Ulusoy, 2005).

Ruhsal olarak geleceğe yönelik olumsuz beklenti içerisinde olan birey, bu olumsuzluk içerisinde iken kendini değerlendirmede güçlüklerle karşılaşır. Kötümser ve karamsar ifadeler bireyi umutsuzluğa yöneltir ve umutsuzluğun yüksekliği oranında depresyona girmesine neden olur. Kişilerin gelecek ile ilgili duyguları, motivasyon kayıpları, umut ve beklentileri, depresyonları, kendini kurgulama düzeyleri,

kötümserlikleri kişilerde umutsuzluk yaratmaktadır (Akandere, 2000).

Bir sporcunun, müsabaka esnasında ister daha fazla gayret gösterebilir ister göstermesin, o müsabakanın sonucunu değiştiremeyeceği düşüncesi, sübjektif bir çaresizlik duygusunu, yani umutsuzluğu doğurur. Umutsuzluğun ortaya çıkmasında iki temel süreç rol oynamaktadır. Bu süreçlerin birincisi, kişinin olaylar üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle ilgilidir. İkincisi ise, gelecekte de bu kontrol kaybının tekrarlanacağı ve bunun başka alanlara da yayılacağı beklentisidir (Akandere, 2000).

Kendisinden çok daha güçlü bir rakiple mücadele eden bir sporcunun, harcadığı çabanın arzulanan eylem sonucuna ulaşmada etkisiz kalacağını fark etmesi, oyun üzerindeki kontrolünün kaybolmasına yol açar. “kontrol kaybı, aşırı isteksizlik yaratan bir durum olarak yaşanır. Bu isteksizlik de, olumsuz birçok yaşantı ve davranış şekillerinin ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Çaresizlik, umutsuzluk bunlardan sadece birkaçıdır. Kontrolün bulunmaması hayal kırıklığı, saldırganlık, korku, stres ve depresyon gibi başka durumları da peşinden getirir (Schmalt, 1986).

Çaresizliğe sebep olan tecrübeler insanlarda depresyona neden olur, o da motivasyonu düşürür. Çaresizliği öğrenmek bir görevi yada işi başarı ile tamamlama ümidini düşürür ve böylece motivasyonda değişim görülür. Umuttaki düşüş performanstaki güdüyü de düşürmektedir. Öğrenilmiş umutsuzluk kişilik özelliğini de belirler. Çözumsuz görevler tecrübe etmiş kişi diğer görevleri başarmak için bütün güç ve yeteneklerini tam olarak kullanamazlar, başarabileceklerini bile denemezler (Carlson, 1986).

Bu araştırma, ülkemizde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören güreş branşıyla aktif olarak uğraşan bayan sporcuların gerek hayata gerekse

geleceğe bakış açısından taşıdıkları umutsuzluk duygularının ve kaygı düzeylerinin ne düzeyde olduğunun belirlenmesi ve bu amaç doğrultusunda, umutsuzluğun ve kaygının müsabaka başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar çalışma, 29-30.03.2006 tarihlerinde Niğde ilinde yapılan Üniversitelerarası Büyük Bayanlar Serbest Güreş Türkiye Şampiyonası'na 7 sıklıte farklı 14 üniversiteden katılan toplam 57 bayan güreşçi ile yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

A.T. Beck, D. Lester ve L. Trexler tarafından geliştirilen ve özgün adı “Hopelessness Scale” olan Beck Umutsuzluk Ölçeği, bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçen likert türü bir ölçektir. Ölçek umutsuzluk derecesini objektif olarak sayılara dökerek belirlemek amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeğini geliştirmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin 11 tanesinde evet, 9 tanesinde ise hayır seçeneği 1 puan alır. Puan aralığı 0-20'dir. Alınan puan yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır. Beck'e göre, 0-6 arası düşük, 7-13 arası orta ve 14-20 arası yüksek olmak üzere gruplandırılmıştır (Beck ve ark., 1974). Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek ile ilgili ilk çalışma Seber (1991), geçerlik çalışması da Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılmıştır. Durak ve Palabıyıkoglu'nun çalışmasında tüm grup için (n:373) ortalama puan 6.35, depresyondaki olanlar için (n:40) 11.03 olarak saptanarak, Türk toplumuna uyarlanmıştır (Seber ve ark. 1993, Durak 1994).

A.T. Beck, N. Epstein, G. Brown ve R.A. Ster tarafından geliştirilen ve özgün adı “Beck Anxiety Inventory” olan Beck Kaygı Envanteri, kaygının

fizyolojik belirtileri ile ilgili maddeler çoğunlukta olup; otonom sinir sistemine yönelik belirtiler, motor gerginlik, genel kaygı, panik belirtileri, kaygılı duygu durum ve genel olarak bireyin yaşadığı kaygı belirtilerini ölçen likert tipi bir ölçektir. Her madde için "Hiç", "Hafif derecede", "Orta derecede" ve "Ciddi derecede" seçeneklerinden oluşan envantere 0 ile 3 arasında değişen puanlar verilir. Puan açıklığı 0-63'tür. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin yaşadığı kaygının şiddetini gösterir (Beck ve ark., 1988). Ayrıca BECK Kaygı Envanterinin ayırt edici gücünün Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanterlerinden daha kuvvetli olduğu görülmüştür (Fydrich ve ark., 1992). Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ulusoy tarafından 1993 yılında yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır (Ulusoy, 1993).

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçüm araçları sporculara araştırmacı tarafından üniversitelerarası büyük bayanlar serbest güreş Türkiye şampiyonasında uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Anketlerden elde edilen veriler, bilgisayar aracılığı ile Statiscial Package For The Social Science (SPSS) 15 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Sporcuların üniversiteleri ve müsabaka sonucunda dereceye girip girememe verilerinin değerlendirilmesinde frekans ve yüzdeler, dereceye girip girememe verilerin anksiyete ve umutsuzluk düzeylerine etkilerini analiz etmek için ise iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (Independent Samples t testi) kullanılmıştır. İstatistiksel çözümlenmelerdeki anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1 incelendiğinde bayan güreşçilerin müsabakaya katıldıkları üniversiteler ve sıklıkları görülmektedir. Balıkesir, 19 Mayıs, Dicle ve Kafkas

Üniversiteleri bütün sıklıklarda büyük bayanlar serbest güreş Türkiye şampiyonasına katılmışlardır.

Tablo 2 incelendiğinde araştırmamıza katılan bayan sporcuların umutsuzluk düzeylerinin frekans ve yüzdelerine ilişkin verileri; dereceye giren sporcuların tamamında düşük (%100) düzeyde, dereceye giremeyen sporcularda %62,2'si düşük % 37,8'i orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3'de görüldüğü gibi, sporcuların kaygı düzeylerinin frekans ve yüzdelerine ilişkin verileri; dereceye giren sporcuların tamamında düşük (%100) düzeyde, dereceye giremeyen sporcularda %82,3'ü düşük, % 17,7'si orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Sporcuların umutsuzluk düzeyleri dereceye girmelerine göre gerek 0,05 gerekse 0,01 anlamlılık düzeyinde anlamlı bir fark göstermektedir ($t=6,64$; $p < 0,05$; $p < 0,01$). Tablo 4'deki test sonuçları, dereceye giren sporcuların umutsuzluk düzeyleri ($X= 3,00$), dereceye girmeyen sporcuların umutsuzluk düzeylerine göre ($X=6,48$) daha olumludur.

Sporcuların kaygı düzeyleri dereceye girmelerine göre gerek 0,05 gerekse 0,01 anlamlılık düzeyinde anlamlı bir fark göstermektedir ($t=4,65$; $p < 0,05$; $p < 0,01$). Tablo 5.'deki test sonuçları, dereceye giren sporcuların kaygı düzeyleri ($X= 6,89$), dereceye giremeyen sporcuların kaygı düzeylerine göre ($X=14,65$) daha olumludur.

TARTIŞMA SONUÇ

Bu araştırmada, çeşitli üniversitelerde öğrenim gören güreş branşıyla aktif olarak ilgilenen bayan sporcuların gerek hayata, gerekse geleceğe bakış açısından taşıdıkları umutsuzluk duygularının ve kaygı düzeylerinin ne düzeyde olduğunun belirlenmesi ve bu amaç doğrultusunda,

umutsuzluğun ve kaygının müsabaka başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada bayan güreşçilerin umutsuzluk puan ortalaması $X= 4,77$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç Beck umutsuzluk ölçeği kullanılarak yapılan Derebaşı (1996) ($X=4,35$), Durak (1993) ($X=4,38$), Seber (1991) ($X=3,77$) ve Holden ve Fekken'in (aktaran, Bayazit ve ark, 2004) ($X=2,31$)'in çalışmalarında bulunduğu bayanlardaki umutsuzluk puan ortalamalarını sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalarda farklılıkların özellikle diğer ülkelere göre Türk öğrencilerin umutsuzluk puan ortalamasının yüksek çıkması kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Bununla beraber araştırmaya katılan sporcuların üniversite öğrencisi olmasından dolayı üniversite sonrası memuriyet sınav kaygısı ve iş bulma kaygısı gibi durumlar bu sonuçları verebilir. Ayrıca Toplumsal cinsiyet rollerinin çok keskin olarak belirlendiği ülkemiz, ataerkil bir toplum olmasından dolayı bayanların öz güven sorunu yaşaması, çevresel özelliklere göre yetiştirilmesi, vb. faktörlerin umutsuzluk durumunda etken olduğu düşünülebilir.

Sporcuların umutsuzluk düzeyleri dereceye girmelerine göre gerek 0,05 gerekse 0,01 anlamlılık düzeyinde anlamlı bir fark göstermektedir ($t=6,64$; $p<0,05$; $p<0,01$). Sporcuların umutsuzluk düzeylerinin müsabakada dereceye girme ve dereceye girememe durumlarına ilişkin analiz sonucunda, umutsuzluk düzeyi orta ($X=6,48$) olan adayların dereceye giremedikleri, umutsuzluk düzeyi düşük ($X=3,00$) olan adayların dereceye girdikleri saptanmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, bayan güreşçilerin kaygı puan ortalaması $X= 10,84$ olarak bulunmasıdır. Sporcuların kaygı düzeyleri dereceye girmelerine göre gerek 0,05 gerekse 0,01 anlamlılık

düzeyinde anlamlı bir fark göstermektedir ($t=4,65$; $p<0,05$; $p<0,01$). Kaygı düzeyi orta ($X=14,65$) olan adayların dereceye giremedikleri, kaygı düzeyi düşük ($X=6,89$) olan adayların dereceye girdikleri tespit edilmiştir.

Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, zihinsel yetilerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirir. Sporun bireyler üzerinde ruhsal-toplumsal etkileri vardır. Bu etkiler; insanların toplumsal etkileşimlerini geliştirmeyi, paylaşmayı, yeni toplumsal ortamlara katılmayı, yeni arkadaşlar edinmeyi kapsar. Sporcuların başarıları için ruh sağlıklarının yerinde olması çok önemlidir. Sporcular çalışma koşulları, antrenör ve yöneticileriyle ilişkileri nedeniyle, gerginlik, stres, kaygı, yalnızlık duyguları, güdülenme sorunları, madde kötüye kullanımı ya da bağımlılığı gibi psiko-sosyal sorunlar yaşayabilmektedirler (Doğan 2005; Tiryaki 2000).

Sporcuların başarılarını etkileyen psikolojik özelliklerin belirlenmesi ve bu özelliklerin başarı üzerine etkilerinin saptanması gerekmektedir. Çeşitli nedenlerle sporcuların hayata ve geleceğe bakış açıları, taşıdıkları umutsuzluk duygularının tespiti ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Araştırmamız sonuçlarına bakıldığında genel olarak umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin düşük çıkması düzenli ve orta düzeyde egzersizin, depresyon ve kaygıyı azalttığı, benlik imajı, sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu arttırdığındandır.

Sonuç olarak, sporcuların umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka sonucunda dereceye girme ve girememe durumlarına ilişkin analizde, umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha yüksek olan sporcuların dereceye giremedikleri, buna karşın umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha düşük olan sporcuların müsabaka başarıları daha yüksek olmuştur. Bu durum dereceye giren ve giremeyen

sporcuların umutsuzluk ve kaygı puanlarının birbirinden manidar derecede farklı olduğunu göstermektedir ($p<0.05$).

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

Sosyo-kültürel koşullar, gencin karşılaştığı sorunların sayısını arttırabilir, azaltabilir veya bu sorunla karşılaşma sırasını etkileyebilir. Sorunların artışı, gençlerin başa çıkma becerilerine ve sosyal çevre ile etkileşimine bağlı olarak kaygı ve değişik olumsuz duyguların artışı (umutsuzluk) olarak karşımıza çıkabilir. Kişilik gelişiminin son dönemlerinde olan, kaygılarını kontrol etme becerisini yeterince kazanamayan üniversitelerdeki genç sporcular yaşamlarının diğer alanlarında da zorluklarla karşılaşabilirler. Bu nedenle özellikle çalıştıncılar yarışmalar sırasında heyecanı kontrol altına alabilme gibi becerileri sporculara kazandırabilecek özellikleri taşımalıdır.

Umutsuzluk geleceğe karşı olumsuz tutumun göstergesidir. Spor psikolojisinin öneminin vurgulandığı son yıllarda, sporcuların bu konuda da ayrıntılı bir biçimde değerlendirilmesi önem kazanmaktadır. Antrenör ve koçların bu olumsuz etkilerin bilincinde olarak sporcularını müsabakalara hazırlamaları gerekir. Sporcularda kaygıya neden olan faktörlerin belirlenmesi ve ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmaların yapılması, bu konulara önem verilmesi gerekir. Sporcuların ulaşabileceği ve yararlanabileceği spor psikologu, danışmanlık birimlerinin oluşturulması, rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin üniversite ve kulüp içinde etkin uygulanabilmesi için uzman kişilerle işbirliği yapılması da önemlidir.

KAYNAKLAR

- Akandere M. (2000) Beck Umutsuzluk Ölçeğinin (BUÖ) BESYO yetenek Sınavına Katılan Öğrencilere Uygulanması Üzerine Bir Araştırma, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi,, 2(1), 5-12.
- Arkonaç, S. (1998) Psikoloji Zihim Süreçleri Bilimi, (Genişletilmiş 2. Baskı) AlfaYayınevi, İstanbul.
- Aşçı, F.H., Gökmen, H. (1995) Bayan hentbolcuların yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi, H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, (6) 2, 38,47.
- Bayazıt, B., Yenigün, Ö., Bayazıt B., Yenigün N. ve Karagün, E. (2004) Marmara Bölgesindeki Üniversitelerde Okuyan Erkek Voleybol Oyuncularının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, The 10th International Council For Health, Physical Education, Recreation, Sport, And Dance (Ichper-Sd) Europe Congress & The TSSA 8th International Sports Science Congress, November 17-20, 2004 in Kemer, Antalya.
- Bayazıt B., Ulusoy Y.Ö. (2005) Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 4. Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 10-11 Haziran 2005, Bursa.
- Beck, A.T., Lesker, D., & Trexler, L. (1974). The Hopelessness Scale. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42, 861-874.
- Carlson N. (1986) Psychology, The Science of Behavior, Second Edition. The University of Massachusetts. USA.
- Cüceloğlu, D. (2000) İnsan ve davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Derebaşı, I. (1996). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Ege Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Geliştirilmesi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- Dilbaz, N., Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı, Depresyon ve İntiharlarda Önemi, *Kriz Dergisi* 1(3), 134-138.
- Doğan O. (2005) Spor Psikolojisi. Nobel Kitabevi, Adana.
- Durak, A. (1993). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara.
- Durak A. ve Palabıyıkoğlu R. (1994) Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2): 311-319.
- Fydrich, T., Dowdall, D., & Chambless, D.L. (1992) Reliability and validity of the Beck Anxiety Inventory. *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 55-61.
- Gümüş A, (2003). Kaygı. Yayınlanmamış ders notları, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Ens.Psikiyatri Hemşireliği Doktora Programı, 2-5.
- Kozacıoğlu, G., Gördürür, H.E. (1995) Bireyden Topluma Ruh Sağlığı, (1. Baskı) Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1989) Genel ve klinik psikiyatri, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul.
- Morris, CG, (2002). Psikolojiyi Anlamak. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl (çev.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 23, 1. basım, Ankara, 491-495.
- Schmalt H.O. (1986) Motivation Spsychologie Urban TB. Stuttgart.
- Seber G (1991) Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerinde bir çalışma. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Doçentlik Tezi, Eskişehir.
- Seber G. Dilbaz N. Kaptanoğlu C. ve Tekin D. (1993) Ümitsizlik Ölçeği Geçerlik Güvenirlik, *Kriz Dergisi* 1 (3), 134-138.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., et all., (1970).Manual for State and Anxiety Inventory, Palo Alto, California, Consulting Psychologists Press,
- Tiryaki Ş. (2000) Spor Psikolojisi. Eylül Kitap ve Yayınevi. Ankara.
- Ulusoy, M., Şahin N.H., & Erkmén H. (1993) Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 63-67.

TABLOLAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bayan Güreşçilerin Üniversite ve Sıklet Değişkenlerine Göre Dağılımı

Üniversiteler		Sıklet							Toplam
		48 kilo	51 kilo	55 kilo	59 kilo	63 kilo	67 kilo	72 kilo	
Balıkesir Üniversitesi	n	1	1	1	1	1	1	1	7
	%	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	100
19 Mayıs Üniversitesi	n	1	1	1	1	1	1	1	7
	%	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	100
Niğde Üniversitesi	n	1	0	1	1	1	1	0	5
	%	20,0	,0	20,0	20,0	20,0	20,0	,0	100
Atatürk Üniversitesi	n	1	0	1	1	1	1	0	5
	%	20,0	,0	20,0	20,0	20,0	20,0	,0	100
Gazi Üniversitesi	n	1	1	0	0	0	1	1	4
	%	25,0	25,0	,0	,0	,0	25,0	25,0	100
Selçuk Üniversitesi	n	0	1	1	1	1	0	1	5
	%	,0	20,0	20,0	20,0	20,0	,0	20,0	100
Dicle Üniversitesi	n	1	1	1	1	1	1	1	7
	%	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	100
Trakya Üniversitesi	n	0	1	1	0	0	0	1	3
	%	,0	33,3	33,3	,0	,0	,0	33,3	100
Kafkas Üniversitesi	n	1	1	1	1	1	1	1	7
	%	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	100
Kocatepe Üniversitesi	n	0	1	0	0	1	0	0	2
	%	,0	50,0	,0	,0	50,0	,0	,0	100
Uludağ Üniversitesi	n	1	0	0	0	0	0	0	1
	%	100,	,0	,0	,0	,0	,0	,0	100
Marmara Üniversitesi	n	1	0	0	0	0	0	0	1
	%	100,	,0	,0	,0	,0	,0	,0	100
Muğla Üniversitesi	n	0	1	0	0	0	0	0	1
	%	,0	100,	,0	,0	,0	,0	,0	100
Celal Bayar Üniversitesi	n	1	1	0	0	0	0	0	2
	%	50,0	50,0	,0	,0	,0	,0	,0	100
Toplam	n	10	10	8	7	8	7	7	57
	%	17,5	17,5	14,0	12,3	14,0	12,3	12,3	100

Tablo 2. Sporcuların Müsabakadaki Başarıları ve Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Değerler

	Derece	Derece		Derece		Toplam	
		Giren	Giremeyen	Giren	Giremeyen	Giren	Giremeyen
UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ	DÜŞÜK	28	%100	18	%62,2	46	%80,6
	ORTA	0	%0	11	%37,8	11	%19,4
Toplam		28	%100	29	%100	57	%100

Tablo 3. Sporcuların Müsabakadaki Başarıları Kaygı Düzeylerine İlişkin Değerler

		Derece				Toplam	
		Giren		Giremeyen			
ANKSİYETE DÜZEYLERİ	DÜŞÜK	28	%100	24	%82,3	52	%90,5
	ORTA	0	%,0	5	%17,7	5	%9,5
Toplam		28	%100	29	%100	57	%100

Tablo 4. Sporcuların Müsabaka Başarıları Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

	N	Ort.(X)	s.s.	s.d.	t	p
Dereceye Giren	28	3,00	1,01	55	6,64	,000
Dereceye Girmeyen	29	6,48	2,58			
Genel ortalama	57	4,77	2,63			

Tablo 5. Sporcuların Müsabaka Başarıları ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

	N	Ort.(X)	s.s.	s.d.	t	p
Dereceye Giren	28	6,89	3,31	55	4,65	,000
Dereceye Girmeyen	29	14,65	8,19			
Genel ortalama	57	10,84	7,36			