

## Elit Güreşçilerin Depresyon Düzeylerinin Bazı Bağımsız Değişkenlere Göre İncelenmesi

Burcu GÜVENDİ<sup>1</sup>, Süleyman ŞAHİN<sup>2</sup>, Ayşe TÜRKSOY İŞİM<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.05.2019  
Kabul Tarihi: 17.08.2019  
Online Yayın Tarihi:  
17.08.2019

#### Anahtar Kelimeler

Spor, Depresyon, Güreş

Bu çalışma Elit güreşçilerin depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya yaşları 18 ile 36 arasında değişen serbest ve grekoromen stillerde güreş yapan 102 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Zung (1965) tarafından geliştirilen Gençdoğan (2001) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Zung Depresyon ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler ve t- testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularında ise sporcuların yaş, spor yılı ve eğitim durumlarına göre depresyon puanlarında anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ( $p>0.05$ ). Sporcuların güreş stiline göre ise serbest stilde güreşen sporcuların depresyon puanlarının grekoromen sporcuların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak; sporcuların yaptıkları branşların kendine has özelliklerinin de sporcuların depresyon düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

## Examination of Depression Levels of Elite Wrestlers According to Independent Variables

### Abstract

#### Article Info

Received: 14.05.2019  
Accepted: 17.08.2019  
Online Published:  
17.08.2019

#### Keywords

Sports, Depression,  
Wrestling

This study was conducted to measure the depression levels of elite wrestlers. 102 athletes wrestling in free and Greco-roman styles, between the ages 18 to 36, have participated in the research. Zung Depression scale, developed by Zung (1965) and adapted to Turkish by Gençdoğan (2001), was used as data collection tool. In the analysis of the data, descriptive statistics and t-test were used. In the findings, no significant difference was found in the depression scores of the athletes according to their age, sports years and educational status ( $p>0,05$ ). According to the wrestling style of the athletes, it was seen that the depression scores of free style athletes were significantly higher than the depression scores of Greco-roman style athletes ( $p<0,05$ ). In conclusion; it can be said that the specific properties of the branches performed by the athletes is impactful on the depression levels of the athletes.

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

<sup>2</sup> Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

## Giriş

Depresyon, yetişkinlerde ve çocuklarda sık görülen duygu durum bozukluğudur. Depresyon duygu, düşünce ve davranışı etkiler. Tedavi edilmediği takdirde aylar, yıllar bazen de ömür boyu sürebilir (Tekin, Amman, ve Tekin, 2009). Karamsarlık, kötümserlik, mutsuzluk, isteksizlik, sıkıntı, umutsuzluk, yalnızlık, huzursuzluk ve tedirginlik gibi durumlar depresyonun başlıca belirtileridir. Kişinin bilişsel işlevlerinde bozukluk görülür. Kendini suçlar ve geleceğe yönelik beklentileri kaybolmuştur (Zorba ve ark., 2005). Aynı zamanda depresif bir bireyin ilgi kaybı veya zevk aldığı etkinliklerden artık zevk almıyor olması depresyonun temel özelliklerinden birisidir (Öztürk, 1995). Depresyon, yaşamın getirdiği stres yaratan birçok duruma gösterilen normal bir tepkidir. Çoğu kez

depresyon olarak yorumlanan durumlar arasında, okulda ya da iş yaşamında uğranılan başarısızlık, sevilen birinin kaybedilmesi ve hastalık ya da yaşlılığın kişinin kaynaklarını tüketmekte olduğunun anlaşılması gibi durumlar da sayılabilir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, ve Nolen, 1990). Akılcı olmayan düşünceler de, kişide depresyonu da içinde bulunduran psikolojik sorunlara yol açmaktadır (Ellis, 2007). Depresyonun davranışlardaki etkisi ise enerji azalmasına bağlı olarak hareketlerde yavaşlama şeklinde ortaya çıkar. Günlük işler bile altından kalkılmayacak görevler gibi görünür. Bu nedenle işler ya hiç yapılmaz ya da yapılması için çok fazla zaman ve çaba harcanır (Hirschfeld, 1999). Depresif bireyler başarılarını dışsal, değiştirilebilir ve özel etmenlere yüklerken; başarısızlıklarını değişmez, içsel ve genel etmenlere yükleme eğilimindedirler (Abramson ve ark., 1978).

Uluslararası arenada gün geçtikçe yaygınlaşmasıyla göze çarpan ve büyük ilgi gören güreş sporu, dünyada milyonlarca izleyicisi olan ve mücadele gerektiren zevkli bir spor dalıdır. Aynı zamanda psikolojik, fiziki ve pedagojik değerleriyle gençlerin sevdiği ve ilgi gösterdiği bir branştır (Gökdemir, 2000). Güreşte başarı fiziksel performansın yanında üst düzey psikolojik performans becerisi ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Güreş branşının antrenman ve hazırlık aşamaları yorucu ve yıpratıcıdır. Emek ve disiplin gerektirir. Gerek ailelerinden ayrı oldukları kamp ortamları gerekse aşırı yüklenmeler ve kilo düşmeler gibi psiko-sosyal zorlayıcı faktörler sporcuların duygu durumlarında zaman zaman değişikliğe yol açabilmektedir. Bu durum kişide isteksizlik, durgunluk ve mutsuzluk gibi belirtiler olarak ortaya çıkan depresyonun oluşumunu tetikleyebilmektedir. Bu bağlamda çalışmamızın amacı elit güreşçilerin depresyon düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesidir.

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Evren ve Örneklem***

Araştırmanın evrenini elit düzeyde güreş yapan sporcular oluştururken örneklemini bu sporculardan çalışmaya gönüllü olarak katılan 102 güreşçi oluşturmaktadır.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmada veri toplamak üzere araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Zung Depresyon ölçeği kullanılmıştır.

### ***Zung Depresyon Ölçeği:***

Zung Depresyon Ölçeği: Zung (1965) tarafından geliştirilen ve 10'u olumlu 10'u olumsuz olmak üzere 20 sorudan oluşan bir kendi bildirim ölçeğidir. Ölçek maddeleri 1-4 puan arasında puanlanmaktadır. 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18 ve 20. maddeler ters yönlü maddelerdir. Türkçe

güvenirlilik ve geçerlik çalışması Gençdoğan (2001) tarafından yapılmıştır (Bahadır ve Kalender, 2018).

### Verilerin Analizi

Çalışma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen p değerleri incelendiğinde elde edilen puanların dağılımının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ). Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); t testi kullanılmıştır.

### Bulgular

Elit güreşçilerin depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla yapılan çalışmanın bulguları aşağıdaki gibidir.

**Tablo 1.** Ölçeklere Ait Demografik Özellikler

Değişkenler		F	%
Yaş	18-20 yaş	60	58,8
	21-36 yaş	42	41,2
Güreş Stil	Serbest	82	80,4
	Greko-Romen	20	19,6
Spor Yaşı	4-6 Yıl	11	10,8
	7 yıl ve üzeri	91	89,2
Eğitim Durumu	Lise ve altı	13	12,7
	Üniversite	89	87,3

Tablo 1’de araştırmaya katılan güreşçilerin 60 (%58,8)’ı 18-20 yaş arasında yer alırken 42 (%41,2)’si 21-36 yaş arasında yer almaktadır. 82 (%80,4) güreşçi serbest stilde güreş yaparken 20 (%19,6) greko-romen stilde güreş yapmaktadır. Çoğunluğunun 97 (%89,2) 7 yıl ve üzeri güreş yaptığı ve üniversite mezunu 89 (%87,3) olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Yaşa Göre Despresyon Ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Depresyon Toplam	18-20 yaş	60	45,43±5,18	-,717	,475
	21-36 yaş	42	46,28±6,80		

Tablo 2’de yaşa göre güreşçilerin depresyon ölçeği puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Güreş Stiline Göre Despresyon Ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Güreş Stili	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Depresyon Toplam	Serbest	82	46,29±6,02	1,784	,050
	Greko-Romen	20	43,70±4,88		

Tablo 3’de güreş stiline göre güreşçilerin depresyon ölçeği puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür ( $p<0.05$ ). Buna göre serbest stilde güreş yapan sporcuların depresyon puanlarının ( $46,29\pm6,02$ ), greko-romen stilde güreş yapanların depresyon puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Spor Yılına Göre Depresyon Ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Spor Yaşı	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Depresyon Toplam	4-6 Yıl	11	45,63±3,17	-,088	,930
	7 Yıl ve Üzeri	91	45,80±6,15		

Tablo 4’de spor yaşına göre güreşçilerin depresyon ölçeği puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5.** Eğitim Durumu Değişkenine Göre Depresyon Ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Eğitim Durumu	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Depresyon Toplam	Lise ve Altı	13	46,76±4,63	,643	,521
	Üniversite	89	45,64±6,06		

Tablo 5’de eğitim durumuna göre güreşçilerin depresyon ölçeği puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada elit güreşçilerin depresyon düzeylerinin yaş, güreş stili, spor yılı ve eğitim durumuna göre depresyon düzeylerinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır.

Elit güreşçilerin yaş durumlarına göre depresyon puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Şeker (2014) güreş eğitim merkezindeki sporcular üzerinde yaptığı çalışmada yaş arttıkça güreşçilerin depresyon ve kaygı düzeylerinin olumsuz etkilendiği ve güreşçilerin yaş ortalamaları arttıkça kaygı ve depresyon düzeylerinin arttığı görülmüştür. Şeker (2014) Bunun sebebi olarak güreş eğitim merkezinde kalan güreşçilerin yoğun antrenman ve müsabaka periyotları ile birlikte yaşa bağlı sorumlulukların artması, buna bağlı olarak da meslek kaygısı, gelecek endişesi ve ekonomik faktörlerin olabileceğini belirtmiştir.

Güreş stiline göre güreşçilerin depresyon puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre serbest stilde güreş yapan sporcuların depresyon puanlarının greko-romen stilde güreş yapanların depresyon puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Stiller arasındaki bu farklılığın sporcuların depresyon düzeyleri üzerinde etkili olmaktadır. Serbest stilin kendi yapısı gereği, daha zor bir branş olması, puan alımında tüm vücudun kullanılabilmesi ile sporcunun daha dikkatli olma gayreti, kendini daha kontrollü olmaya odaklanması ve bunu sürdürme çabası içerisinde hissedeceği baskının artması ile algıladığı depresyon düzeyinin de artabileceği söylenebilir.

Spor yılına göre güreşçilerin depresyon puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Turhan (2009) Futbol oynama yılının artmasının profesyonel futbolcularda bıkkınlık veya isteksizliğe yol açmadığı, becerilerinin de artması ile daha da hırslandıkları ve başarılarını gösterme güdülerinin daha fazla arttığı belirlenmiştir.

Güreşçilerin eğitim durumuna göre lise ve daha alt düzeyde eğitime sahip güreşçilerin depresyon ortalamaları, üniversiteli güreşçilere göre daha yüksek olmasına rağmen depresyon puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Baştuğ ve Çumralıgil (2004) tarafından yapılan çalışmada liseli bayan ve erkek atletlerin yarışma sonrası depresyon düzeylerinin üniversiteli bayan ve erkek atletlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Liseli atletlerde hayal kırıklığı usanmışlık ve demoralize hali gözlenirken, üniversiteli atletlerin ise daha soğukkanlı oldukları belirlenmiştir.

Literatürde depresyon ve spor ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Bunlardan bazıları; Kuruç ve Bayar (2004)'ın egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ilgili yapmış oldukları çalışma sonucunda egzersizin depresyon, kaygı gibi duygulanım bozukluklarında etkin tedavi edici özelliğinin olabileceği görülmüştür. Tekin, Amman ve Tekin (2009)' ne göre egzersiz sürdürüldükçe depresyon kontrol altına alınabilir. Baştuğ ve Çumralıgil (2004) tarafından yapılan çalışmada yarışma öncesinde depresyon düzeylerinin yükseldiğini, yarışma sonunda ise depresyon düzeylerinin düştüğünü belirtmişlerdir. Bayraktar (2011)' çalışmasında güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sosyal çevrelerinin, anne-baba eğitim durumlarının ve aile gelir düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını; sosyal çevre ile aile gelir durumlarının da depresyon düzeylerini etkilediği saptanmıştır. Ölçücü ve ark. (2015)'nın yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin oldukça düşük olduğu ve özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete arasında bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Demirci (2017) ise araştırma sonucunda öğrencilerin depresyon algıları düştükçe hedef içselleştirme boyutunda motivasyonlarında çok düşük düzeyde bir artış görüldüğünü belirtmiştir. Adagide (2015) depresyon tedavisinde fiziksel egzersizin destekleyici bir yöntem olduğunu ifade etmektedir. Arkoç (2019)'un çalışmasında düzenli spor yapan öğrencilerin depresyon düzeyi, spor yapmayan öğrencilerden anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur. Bayrak (2011)'in yaptığı çalışma sonucunda ise emekli profesyonel futbolcuların yaşam kalitesi düzeylerinin, depresyon puanlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşma depresyon düzeylerinde meydana gelen artışın yaşam kalitesini düşürdüğü, depresyon düzeylerindeki azalmada yaşam kalitenin yükseldiği şeklindedir. Sonuç olarak; Güreşçiler üzerinde yapılan bu çalışmada, spor branşlarının yapısı ve içerdiği özelliklerin (dikkat, kontrol, kompleks hareketler, strateji üretme vb.) sporcuların algıladıkları depresyon düzeyleri üzerinde etkili olabileceği söylenebilir.

## Öneriler

Daha sonra yapılacak çalışmalarda örneklem büyüklüğü arttırılarak daha geniş kapsamlı sonuçlar elde edilebilir. Bu çalışmalarda özellikle stiller arasındaki depresyon farklılığının kaynakları farklı ölçme araçları ile araştırılarak müsabalarda üst düzey fiziksel performans gösteren sporcuların psikolojik performans kapasitelerinin de arttırmaları desteklenerek daha iyi sonuçlar elde etmeleri sağlanabilir.

## Kaynaklar

- Abramson, L.Y., Seligman, M., and Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Adagide, S. (2015). Depresyon Tanısı Alan Bireylerde Fiziksel Egzersizin Depresif Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Arkoç, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sporun Depresyon, Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., and Nolen, S. H. (1990). Hilgard's Introduction to Psychology (12 th Edition), University of California, San Diago.
- Bahadır, E., ve Kalender, B. (2018). ROC Analizi ile Zung Depresyon Ölçeği Kesme Noktalarının Belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 137-147.
- Baştuğ, G., ve Çumralıgil, B. (2004). Kros Sporü İle Uğraşan Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3) 95-100.
- Bayrak, M (2011). Sporü Bırakmış Profesyonel Futbolcuların Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi. Doktora Tezi Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Bayraktar, G., (2011). Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1) 15-23.
- Demirci, R. (2017). Eğitim Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon Ve Motivasyon Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Ellis, A. (2007). General Semantics and Rational-Emotivet Herapy: 1991 Alfred Korzybski memorial lecture. *A Review of General, Semantics*, 301-319.
- Gençdoğan, B. (2001). Zung Depresyon Ölçeğinin Lise Öğrencileri İçin Geçerlik ve Güvenirliğı. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Poyraz Ofset Yayınevi, Ankara
- Hirschfeld. M. A. R. (1999). Care of Sexually Active Depressed Patients. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(17), 32-35.
- Koruç, Z., ve Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe of Sport Sciences* 2004, 15 (1), 49-64.
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş., Özcan, G., Çelik, A., ve Paktaş, Y. (2015) Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslar Arası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 294-303.
- Öztürk, M.O. (1995). Ruh Sağlığı ve Bozukluklar. Ankara: Hekimler Yayın Birliğı.

- Şeker, M. (2014). Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Tekin, G., Amman, M. T., ve Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159
- Turhan, M (2009). Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri İle Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zorba, E., İkizler, C., Tekin, A., Miçoğulları, O., ve Zorba, E. (2005). Herkes İçin Spor. İstanbul: Morpa kültür yayınları.

### Makale Alıntısı

Güvendi, B., Şahin, S., Türksoy Işım, A. (2019). Elit Güreşçilerin Depresyon Düzeylerinin Bazı Bağımsız Değişkenlere Göre İncelenmesi [Examination of Depression Levels of Elite Wrestlers According to Independent Variables], *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 106-112.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.