

## KROS SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN YAŞ VE CİNSİYET DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Gülsüm BAŞTUĞ<sup>1</sup> Burhan ÇUMRALIĞIL<sup>1</sup>

Geliş Tarihi: 27. 05.2004  
Kabul Tarihi: 27. 08. 2004

### ÖZET

Kros sporu ile uğraşan sporcuların Depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada 2004 yılında Konya'da Üniversiteler arası Kros müsabakasında yarışan ve yaşları 14-17 arasında değişen 20 bayan 20 erkek sporcuya Çocuk Depresyon Ölçeği ( Kovacs 1981) ile yaşları 18-26 arasında değişen 20 bayan 20 erkek, toplam 80 sporcu denek olarak ele alınmıştır. Deneklere Beck Depresyon Ölçeği (Beck & Garbin 1988) yarışma öncesi ve yarışma sonrası anket uygulandı.

Araştırmada elde edilen veriler, istatistiksel olarak varyans analizi ve t testi uygulanarak analiz edildi, 0.05 düzeyinde anlamlılık arandı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS paket program kullanıldı.

İstatistiksel analizler sonucunda üniversite öğrencisi atletlerin yarış öncesi ve yarış sonrası depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Lise öğrencisi bayan atletlerin depresyon düzeylerinde yarış öncesi ve sonrası anlamlı bir farklılık bulunurken, lise öğrencisi erkek atletlerde yarış öncesi ve sonrası depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Üniversiteli atletlerin verileri ile liseli atletlerin verileri karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Elde edilen bulgular, yarışma öncesi depresyon düzeyinin deneklerin genelinde yüksek olduğunu, yarışma sonunda ise depresyon düzeylerinde düşme olduğunu göstermiştir. Bu durum bayan atletlerde daha yoğun yaşanmakta olup genel değerlendirmede erkek atletlerin yarışma öncesi kaygı, stres ve depresyona direnmede daha başarılı olduklarını göstermektedir.

Kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi sonucunda, sporcularda depresyon düzeyinin yaş ve cinsiyet açısından birbirini etkilediği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon, yarışma öncesi depresyon, yarışma sonrası depresyon.

## THE SURVEY OF THE SPORTSMEN INTERESTED IN CROSS-COUNTRY RUNNING FROM THE POINT OF THEIR DEPRESSION LEVELS' AGE AND SEXUALITY VARIABLES

### ABSTRACT

In the study that was done to survey the sportsmen interested in cross-country running from the point of their depression levels' in terms of age and sexuality variables. For this purpose, Totally 80 sportsmen were examined as test subjects in Konya inter-university cross- country running race in 2004. Before and after the race, Child- Depression Measure (Kovacs 1981) was applied to 20 female and 20 male sportsmen with aged 14-17 and Beck- Depression Measure (Beck & Garbin 1988) was applied to 20 female and 20 male sportsmen aged 18-26.

The data got from the survey were analysed by applying of analysis of variance and t-test statistically and meaningfulness was looked after at the level of 0.05.

At the end of the statistical analyses, a meaningful discrimination was found at the depression levels of the athletes who are university students before and after the race ( $p<0.05$ ).

At the female athletes who are high school students a significant discrimination was found. However, at the male athletes who are high school students couldn't be found a meaningful discrimination before and after the race ( $p>0.05$ ). When the parents of the university student athletes were compared, a meaningful discrimination was found.

According to the findings, the depression levels of the test subjects are high but they get lower after the race. This case is valid especially for the female sportsmen. In the general evaluation we see that male sportsmen are more successful to dissent anxiety and depression before the race.

At the end of the survey of the sportsmen interested in cross-country running from the point of their depression level's age and sexuality variables, it was found that depression levels of sportsmen affected each other from the point of age and sexuality.

**Key words:** Depression, Depression before the race, Depression after the race.

<sup>1</sup> Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

## GİRİŞ

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 sayılabilir (5).

Depresyon konusu içinde insanın psikolojik ve fiziksel işlevlerinin tümünü etkileyen pek çok belirti yer almaktadır. Depresyon, aslında duygu durumundaki bir bozukluktur. Bu nedenle depresyon yerine duygusal rahatsızlık terimi de sıklıkla kullanılmaktadır. Depresyon yaşayan kişiler en az iki hafta boyunca devam eden karamsarlık, iştahsızlık, sıkıntı ve keder duygularından yakınır (9).

Depresyonun davranışlardaki etkisi, 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. Kişi genellikle yalnız kalmak ister. Sosyal ilişkilerden kaçınır. Diğer ilgilerde olduğu gibi cinsel ilgi ve isteğinde de azalma olur (11).

Amerikan Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü'nün araştırmalarına göre, 15 milyon Amerikalı her yıl önemli bir depresyon krizi yaşıyor.. Ancak bunların yalnız 1.5 milyonu tedavi için girişimde bulunuyor. Depresyon kadını, erkeği, genci, yaşlıyı aynı şekilde etkiler. Irklar ve sosyo ekonomik sınıflar arasında da fark gözetmez. Bu psikolojik rahatsızlık altı aydan iki yıla kadar uzayabilir ve bir insanın yaşamı boyunca farklı zamanlarda ortaya çıkabilir. Depresyon, yaygınlığı nedeniyle, psikolojik hastalıkların "soğuk algınlığı" olarak bilinir. Bu insanların çoğunun yardım almak için gerekli yerlere başvurduğu ve bilimsel olarak hakkında en fazla şey biline bir zihinsel durumdur (5).

**Depresyon Türleri;** Maskeli Depresyon, beden değişik yerlerinde ağrılar, sızılar, uyuşma, karıncalanmalar, hissiyat azlığı, karakter bozuklukları, seksüel alanda ve beslenme ile ilgili davranışlarda bozukluklar, alkolizm, madde bağımlılığı gibi sorunlarla ortaya çıkar. Atipik Depresyon, kişilik yapısı takıntı ve saplantılara yatkın insanlarda farklı saplantı ve kuruntularla ortaya çıkar. Bedensel uğraşlar artar, çeşitli korkular gelişir, normalden daha fazla uyku ve yemek hali, kollarda ve bacaklarda güçsüzlük, iş ve aile yaşamından uzaklaşma, beklenmedik bir şekilde alkol ve kumara ilgi başlar, açıklanması güç cinsel uyumsuzluklar dikkati çeker (3).

Birçok fiziksel bozukluğa bağlı depresyonlar görülmektedir. Örneğin: hormonal sistendeki bozukluklar, nörolojik bazı hastalıklar, kan hastalıkları, kanser, enfeksiyon hastalıklarının bazılarında, kaza ve ameliyatlardan sonra depresyon gelişebilmektedir (13).

Beck'e göre çocuklar ve buluş çağındakiler, kronik olarak trajedilerle, sosyal itilmelerle, eleştirilerle ve belki de anne babanın olumsuz davranışlarıyla karşılaştıkça, yaşamla bağlarını olumsuz bir düzene göre kurarlar. Beck depresyonun bu olumsuz şemalar ve mantık hataları yüzünden ortaya çıktığına inanır. Eğer depresyona giren insanlar kendi mantıksız yargılarının kurbanı iseler, düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirme gücüne de sahiptirler (3).

Depresyonlarda ortak olan ve sık sık görülen temel bozukluk kederli duygu durumudur (15).

Olağan faaliyetlere karşı ilgisizlik, zevk vermemesi, hayatın anlamsız gelmesi, ağlama isteği ve konuşmaya karşı isteksizlik, umutsuzluk, karamsarlık, kendini değersiz görme ve intihar fikirleri, unutkanlık, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, uykuya dalmada güçlük, erken uyanma, iştahsızlık, hareketlerde yavaşlama, cinsel istekte azalma (19).

**Spor ve Depresyon İlişkisi;** Duygular performansınızı artırabilir ya da engelleyebilir. Yarışma öncesinde kaygılı olduğunuzda, gerilim düzeyi bulunduğunda baştan ayağa doğru gevşeyerek özellikle gerilimin olduğu kasları serbestleştirerek, nefes alış verişinizi değiştirerek rahatlamak bir yöntem olabilir (18). Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışadönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir (20-21).

Çok sayıda sporcu yarışa başlamadan önce uyarılma düzeyine bağlı olarak biraz kaygı yaşamıştır. Bilindiği gibi aşırı kaygı yoğunlaşmayı azaltmakta; aynı zamanda da sakatlanma çekince (risk) lerini arttırmaktadır. Bütün bunlar olumsuz düşüncelerin oluşma nedenidir. Bu durum süreklilik (dayanıklılık)te azalma ya da sürekli olarak verim düzeyinde yitimler biçimde kendini gösterir (17).Yapılan araştırmalar takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında kişilik özellikleri yönünden belirli farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız oldukları belirtilmektedir (10). Bireysel spor yapan sporcuların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik (spontan olma) özelliği fazla, kendilerine güvenen, ben merkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğunu belirlemişlerdir (12). ABD'de yapılan bir çalışmada, pratisyen hekimlerin vizitelerinin %50'sini strese ilgili sebepler teşkil etmektedir. Geleneksel olmayan programlardan biri kısa süreli veya kronik egzersiz uygulamalarıdır. Araştırmaların sonuçları egzersizin anksiyete ve depresyonda düzelmeye ile birlikte olduğunu göstermektedir (4).

Ayrıca uzun süreli egzersiz programlarına katılımın benlik değerini artırdığı tespit edilmiştir (19). Egzersizin negatif sonuçlarından biri de " yıpranma sendromu"dur. Antrenman arttıkça mizaç bozukluğu ağırlaşır. Yıpranma sendromu antrenman ile dinlenme arasındaki denge bozukluğuna bağlıdır. Antrenmanda ilerleyememe ve müsabaka performans düşüklüğü ile kendini gösterir. Yıpranma sendromunun bilinen tedavi yöntemi istirahattır (4).

## BAŞTUĞ, G., ÇUMRALIĞİL, B., “Kros Sporü ile Uğraşan Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi”

Bacmand, 664 erkek atlet ve 500 kontrol grubundan oluşan bir çalışmasında, fiziksel aktivite ortamında atletlerin maruz kaldığı çeşitli psikolojik faktörlere gösterdikleri kaygı ve depresyon belirtilerini incelenmiş, birbirinden çok farklı sonuçlar tespit edilmiştir(6).

Depresyonlu sporcular: Derin ruhsal çöküntü gösteren sporcular bu gruba girerler. Depresyon belirtileri ikiye ayrılır: Psikomatik belirtilerin yani bedensel yakınmalar, ağrı ve rahatsızlıklardan, mide sancılarında şikayet ederler. Sporcular açıklayamadıkları sıkıntı ve korkularından bahsederler. İyi bir yarışma çıkarıp çıkaramayacağı, yarışmayı kaybedebileceği, bu taktirde ceza görebileceği kaygı ve kuşkusunu, nöro-negatif dengeyi bozarak bu yakınmalara neden olabilir. Ruhsal belirtileri ön planda olduğu depresyon halinde sporcular derin üzüntü hali gösterirler. Bu tip sporculara daha az görev verilir, sporda kaybetme yada kazanmanın doğal olduğunu kabul ettirecek konuşmalar yapılmalıdır. Çekingen ve kuşkucu sporcular her şeye, herkese kuşku ile bakarlar. Başkalarından uzak, yalnız yaşamayı yeğlerler (7).

### MATERYAL VE YÖNTEM

Kros sporu ile uğraşan sporcuların Depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada 2004 yılında Konya'da Üniversiteler arası Kros müsabakasında yarışan ve yaşları 14-17 arasında değişen 20 bayan 20 erkek sporcuya Çocuk Depresyon Ölçeği (14) ile yaşları 18-26 arasında değişen 20 bayan 20 erkek sporcuya, toplam 80 sporcu denek olarak ele alınmıştır. Deneklere Beck Depresyon Ölçeği (8) yarışma öncesi ve yarışma sonrası anket uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler istatistiksel olarak varyans analizi ve t testi uygulanarak analiz edildi, 0.05 düzeyinde anlamlılık arandı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS paket program kullanılmıştır.

### BULGULAR

Kros sporu ile uğraşan sporcuların Depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi amacı ile yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda belirtilmiştir.

**Tablo 1: Üniversiteli erkeklerin yarış öncesi alınan Depresyon Puanlarına uygulanan Varyans Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Ortanca	Ss
ÜEYÖ	20	19,50	19,0	1,192
ÜEYS	20	16,95	17,0	1,431
ÜBYÖ	20	23,30	23,5	2,154
ÜBYS	20	19,30	19,0	1,559

\*(p<0.05) ÜEYÖ: Üniversiteli erkekler yarış öncesi  
ÜEYS: Üniversiteli erkekler yarış sonrası

Tablo 1'de görüldüğü üzere üniversiteli kros sporu ile uğraşan erkeklerin yarışma öncesi ve yarışma sonrası elde edilen depresyon puanlarının analizi sonucunda istatistiksel olarak (p<0.05) düzeyinde anlamlı bir fark elde edilmiştir. Buna göre sporcuların bize yarışma öncesinde depresyon düzeylerinin yükselmiş, yarışma sonunda ise depresyon düzeylerinin düşmüştür.

**Tablo 2: Üniversiteli erkek ve bayan atletlerin yarış öncesi- yarış sonrası karşılaştırılması**

	N	Aritmetik Ortalama	Ss	t
ÜEYÖ-ÜEYS	20	4,00	1,622	11,027
ÜBYÖ-ÜBYS	20	2,55	,8870	12,856

\*(p<0.05)

Tablo 2'de görüldüğü üzere üniversiteli erkek ve bayan sporcuların yarışma öncesi ve yarışma sonrası depresyon düzeyleri karşılaştırması sonucunda istatistiksel açıdan (p<0.05) düzeyinde anlamlı bir fark elde edilmiştir. Her iki cinsiyet grubunda da yarışma öncesi depresyon grubunda da yarışma öncesi depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yarışma sonrası ise depresyon düzeyi düşüklüğünün nedeni ise yarışmanın sona ermesi, stres unsuru olan kazanma ve kaybetme kaygısının ortadan kalkmış olması gösterilebilir.

**Tablo 3: Üniversiteli erkek ve bayan atletlerin karşılaştırdığı bağımsız t testi**

Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Ss	t
ÜEYÖ	20	19,50	1,192	6,902
ÜEYS	20	16,95	1,431	4,964
ÜBYÖ	20	23,30	2,154	6,902
ÜBYS	20	19,30	1,559	4,964

Tablo 3 incelendiğinde üniversiteli bayan atletlerin Depresyon düzeylerinin, üniversiteli erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık istatistiksel açıdan da ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılıktır. Buna neden bayanların kaygı ve stresi erkeklerden daha yoğun yaşadıkları ve erkek atletlerin yarışma deneyimlerinin bayanlardan fazla olduğu gösterilebilir.

**Tablo 4: Liseli Erkek ve Bayan atletlerin yarış öncesi- yarış sonrası uygulanan depresyon ölçümlerine Varyans Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Ss	t
LEYÖ	20	10,850	1,531	6,976
LEYS	20	10,800	1,609	,925
LBYO	20	15,200	2,331	6,976
LBYS	20	11,400	2,415	,925

\*( $P<0.05$ ) LEYÖ: Liseli erkekler yarış öncesi  
LEYS:Liseli erkekler yarış sonrası

Tablo 4'de görüldüğü üzere Liseli bayan atletlerin yarış öncesi-yarış sonrası depresyon düzeylerinde önemli bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık istatistiksel açıdan da ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır. Liseli erkek atletlerde ise yarışma öncesi ve sonrası depresyon düzeylerinde bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5: Liseli erkek-bayan atletlerle Üniversiteli erkek-bayan atletlerin depresyon düzeylerinin yarış öncesi karşılaştırılması**

Cinsiyet-grup	N	Aritmetik Ortalama	Ss	t
LEYÖ	20	10,850	1,533	,106
ÜEYO	20	19,500	1,999	12,856
Toplam	40	15,170	4,588	,864
LBYO	20	15,200	2,333	9,794
LBYS	20	23,300	2,155	11,027
Toplam	40	19,250	4,666	,000

\*( $p<0.05$ )

Tablo 5'de görüldüğü üzere Liseli ve Üniversiteli bayan ve erkek atletlerin yarışma öncesi depresyon düzeyleri karşılaştırılmasında Tablo 5'te de görüldüğü üzere önemli bir farklılık tespit edilmiştir. Üniversiteli bayan ve erkek atletlerin depresyon düzeyleri, Liseli bayan ve erkek atletlerden daha düşüktür. Bir başka deyişle Liseli atletler yarışma öncesi depresyonu Üniversiteli atletlerden daha yoğun yaşamaktadırlar. İstatistiki açıdan da bu farklılık ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 6: Liseli erkek-bayan atletlerle Üniversiteli erkek-bayan atletlerin depresyon düzeylerinin yarış sonrası karşılaştırılması-t testi**

Cinsiyet- grup	N	Aritmetik Ortalama	Ss
LEYS	20	10,800	1,600
ÜEYS	20	16,955	1,433
Toplam	40	13,877	3,45
LBYS	20	11,400	2,411
ÜBYS	20	19,300	1,55
Toplam	40	15,355	4,477

\*( $p<0.05$ )

Tablo 6'da görüldüğü üzere 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. Bu elde edilen farklılık istatistiksel açıdan da ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılıktır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Kros sporu ile uğraşan atletlerin yarışma öncesi ve sonrası depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi amacı ile yapılan çalışma sonucunda;

Tablo 1'de görüldüğü üzere üniversiteli kros sporu ile uğraşan erkeklerin yarışma öncesi ve yarışma sonrası elde edilen depresyon puanlarının analizi sonucunda istatistiksel olarak ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir fark elde

## **BAŞTUĞ, G., ÇUMRALIĞİL, B., “Kros Sporü ile Uğraşan Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi”**

edilmiştir. Bu da bize yarışma öncesinde depresyon düzeylerinin yükseldiğini, yarışma sonunda ise depresyon düzeylerinin düştüğünü göstermektedir.

Duygular performansınızı artırabilir ya da engelleyebilir. Olumlu duygular zirveye ulaşmak için çoğu kez sizi ateşleyebilir. Fakat, heyecanınızı kaygıya saldırganlığınız öfkeye dönüştüğünde hatalar yapmaya başlayabilirsiniz. Yarışma öncesinde kaygılı olduğunuzda, gerilim düzeyi bulunduğunda baştan ayağa doğru gevşeyerek özellikle gerilimin olduğu kasları serbestleştirerek, nefes alış verişinizi değiştirerek rahatlamak bir yöntem olabilir(18).

Tablo 2’de görüldüğü üzere üniversiteli erkek ve bayan sporcuların yarışma öncesi ve yarışma sonrası depresyon düzeyleri karşılaştırması sonucunda istatistiksel açıdan ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir fark elde edilmiştir. Her iki cinsiyet grubunda da yarışma öncesi depresyon grubunda da yarışma öncesi depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışadönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir (20-21).

Tablo 3 incelendiğinde üniversiteli bayan atletlerin Depresyon düzeylerinin, üniversiteli erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık istatistiksel açıdan da ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılıktır. Buna neden bayanların kaygıyı ve stresi erkeklerden daha yoğun yaşadıkları ve erkek atletlerin yarışma deneyimlerinin bayanlardan fazla olduğu gösterilebilir.

Çok sayıda sporcu yarışa başlamadan önce uyarılma düzeyine bağlı olarak biraz kaygı yaşamıştır. Bilindiği gibi aşırı kaygı yoğunlaşmayı azaltmakta; aynı zamanda da sakatlanma çekince(risk)lerini artırmaktadır. Bütün bunlar olumsuz düşüncelerin oluşma nedenidir. Bu durum süreklilik (dayanıklılık)te azalma ya da sürekli olarak verim düzeyinde yitimler biçimde kendini gösterir (17).

Tablo 4’de görüldüğü üzere Liseli bayan atletlerin yarış öncesi-yarış sonrası depresyon düzeylerinde önemli bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık istatistiksel açıdan da ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır. Liseli erkek atletlerde ise yarışma öncesi ve sonrası depresyon düzeylerinde bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

Bireysel spor yapan sporcuların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik (spontan olma) özelliği fazla, kendilerine güvenen, ben merkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğunu belirlemişlerdir (12).

Tablo 5’de görüldüğü üzere Liseli ve Üniversiteli bayan ve erkek atletlerin yarışma öncesi depresyon düzeyleri karşılaştırılmasında Tablo 5’te de görüldüğü üzere önemli bir farklılık tespit edilmiştir. Üniversiteli bayan ve erkek atletlerin depresyon düzeyleri, Liseli bayan ve erkek atletlerden daha düşüktür. Bir başka deyişle Liseli atletler yarışma öncesi depresyonu Üniversiteli atletlerden daha yoğun yaşamaktadırlar. İstatistiki açıdan da bu farklılık ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır.

Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olduğu, spor yapanların yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu ve spor yapan erkek öğrenciler, spor yapan kız öğrencilere oranla depresyon düzeylerinin daha fazla olduğu görüldü (1).

Tablo 6’da görüldüğü üzere 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. Bu elde edilen farklılık istatistiksel açıdan da ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılıktır.

Kros sporu ile uğraşan sporcuların Depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi sonucunda, sporcularda Depresyon düzeyinin yaş ve cinsiyet açısından birbirini etkilediği tespit edilmiştir.

## **KAYNAKLAR**

1. Akandere M. “ Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin Depresyon düzeylerinin incelenmesi” Spor ve Tıp Dergisi, Sendrom 4, 2,1, İstanbul, 2003.
2. Amerikan Psychiatry Association , Diagnostic& Statiscial manual of mental disorders. 4<sup>th</sup> ed. Washington, D.C., American Psychiatry Association,411-7, 1994.
3. Anapa T., Stres, Depresyon ve Anksiyete, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2000.
4. Artal M., Exercise Against Depression, The Physician Sportmedicine, 26-10, 1998.
5. Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen SH., Hilgard’s Introduction to Psychology (12 th Edition), University of California, San Diago, 539, 1990.
6. Bacmand H., Physical activity reduces depression in former elite athletes, obesity, Fitness& Weltness Week, nt. J Sport Med, 24(8): 609-619, 2003.
7. Başer E., Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans sporunda Psikolojinin Rolü, Bağırhan Yayınevi, 278, Ankara, 1998.

8. Beck A T, Steer R A.& Garbin M G., Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8,77-100, 1988.
9. Blacburn M., Depresyon ve başa çıkma Yolları, 10-11, 19-21, Ankara, 2000.
10. Cratty BJ., *Psychology in contemporary sport*, Englewood cliffs: NJ., Prentice Hall, 1973.
11. Hirschfeld R.M.A., Management of sexual side effects antidepressants therapy, *J Clin Psychiatry*; 60 (Suppl 14): 27-30, 1999.
12. James W. Johnson D.W., The relationship between attitudes towards social interdependence and psychological health within three criminal populations, *Journal of Social Psychology*, 221, 31-143, 1983.
13. Kaya N., Depresyon ve Panik, 26-33, İstanbul, 1998.
14. Kovacks M., The Children's Depression Inventory (CDI), *Psychopharmacological Bulletin*, 21, 995-998, 1981.
15. Köknel Ö., Depresyon, 156-162, İstanbul, 2000.
16. Savaşır I, Şahin N H., Bilişsel- Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 9, Özyurt Matbaacılık, Ankara, 1997.
17. Suinn R.M., Seven steps to peak performance. The mental training manual for athletes, Hans Huber Publishing house, Toronto, 1986.
18. Syer J., Connolly C., Sporcular için Zihinsel Antrenman Rehberi, Çeviren: F. Umut Erkan, Bağırhan Yayınevi,85-87, Ankara, 1998.
19. Öztürk O., Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Medikomat Basımevi, Ankara, 1997.
20. Tiryaki Ş., Sportif performans ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri verilerinin ilişkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 32-37, 1991.
21. Tiryaki Ş., Spor Psikolojisi, Eylül Yayınları, Ankara, 2000.