



Yüklenme Tarihi: 20.08.2020 **Kabul Tarihi:** 25.09.2020 **Yayın Tarihi:** 04.10.2020

HAYDİ ANNELER SPORA PROJESİNE KATILAN KADINLARIN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Erdal BAL¹, Nedim MALKOÇ², Esmâ TAŞ³, Selim YILDIZ⁴

ÖZ

Spor ve sosyal etkinliklerin, insanların kendilerini yenilemede, psikolojik rahatlama ve yaşam kalitesini arttırmak için önemli unsurlar arasında yer aldığı görülmektedir. Sadanter bir hayat yaşan ev kadınları için Kocaeli Belediyesinin başlatmış olduğu Haydi Anneler Spora projesiyle kadınların spor etkinlikleri ve faaliyetlerine katılımları sağlanmıştır. Bu amaçla proje kapsamında spor faaliyetleri ve sosyal etkinliklere katılan ev kadınlarının sürekli kaygı düzeyleri incelenmiştir. Çalışmamızda nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini Kocaeli ilinde bulunan 150 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Soru formunun birinci bölümünü kişilerin bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak için 7 soru yöneltilmiştir. Soru formunun ikinci bölümünü sürekli kaygı düzeylerini tespit etmek için sürekli kaygı envanteri (STAI Form TX-2), ölçeği yer almaktadır. Sürekli kaygı ölçeğini Spielberger ve ark. (1970), tarafından geliştirilmiştir. Öner ve Le Compte (1974-1977) tarafından Türkçeye uyarlanıp, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Bir öz değerlendirme türü olan ölçek, 20 sorudan oluşmakta ve 4'lü likert modelinde yer almaktadır. Değişim oranları arasındaki farklılığı incelemek için SPSS 25 paket programında yüzde değişimler hesaplanmış ve karşılaştırmalar yine Mann-Whitney U testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Normal dağılım göstermeyen gruplarda ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığını test amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçların analizlerinin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Çalışma da elde edilen sonuçlara göre, Haydi Anneler Spora projesine katılım sağlayan kadınların yaşadıkları yer durumu ve medeni durumlarında anlamlı bir farklılık bulunmamışken ($p > 0,05$), eğitim durumu ve gelir düzeyi düşük olan kadınların sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçları elde edilmiştir. Diğer gruplarla aralarında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$).

Anahtar Kelimeler: Kocaeli, Kaygı, Rekreasyon, Spor ve Kadın

INVESTIGATION OF LEVEL OF TRAIT ANXIETY IN WOMEN PARTICIPATING IN COME ON MOMS LET'S SPORTS PROJECT

ABSTRACT

It is seen that sports and social activities are among the important factors for people to renew themselves, to improve their psychological relaxation and quality of life. With the Come on Moms Let's Sports project initiated by Kocaeli Municipality for housewives who live a sedentary life, the participation of women in sports events and activities are provided. For this purpose, the trait anxiety levels of housewives who participated in sports and social activities within the scope of the project were analyzed. In this study, descriptive model, one of the quantitative research methods, was used. The sample of the study consists of 150 female participants in Kocaeli province. 7 questions were asked to gather information about the independent variables of individuals in the first part of the questionnaire. The second part of the questionnaire includes the trait anxiety inventory (STAI Form TX-2) scale to determine trait anxiety levels. Trait anxiety scale was developed by Spielberger et al. (1970). Adaptation, reliability, and validity studies to Turkish were carried out by Öner and Le Compte (1974-1977). The scale, which is a self-assessment type, consists of 20 questions and is included in the 4-point Likert model. In order to examine the difference between the change rates

¹ balerdalbilim@gmail.com ORCID: 0000-0002-4927-3945

² dralkocnedim@gmail.com ORCID: 0000-0003-4599-3547

³ esmaatass61@yahoo.com ORCID: 0000-0002-5377-2165

⁴ yildizselim@gmail.com ORCID: 0000-0002-5377-2165

percentage changes were calculated in SPSS 25 package program and also comparisons were made using the Mann-Whitney U test. Kruskal-Wallis test was used to test the significance of the difference between the averages in non-normal groups. The significance level of the analysis of the obtained results was accepted as $p < 0,05$. According to the results obtained in the study, there was no significant difference ($p > 0,05$) in the living and marital status of women who participated in Come on Moms Let's Sports project. On the other hand it is obtained that women with low education level and low income level have higher levels of trait anxiety. A significant difference between the other groups was found ($p < 0,05$).

Keywords: Recreation, Kocaeli, Sports and Women, Anxiety

GİRİŞ

Geçmişten günümüze gelindiğinde kadın ve erkek birçok değişkene maruz kalarak ayrışmalara neden olmuştur. Kadınlar gerek sosyolojik açıdan, siyasi ve spor olaylarında da birtakım engellemelere de maruz kalmıştır. (Erdal, 2007). Tarihin ilk olimpiyatları olarak kabul edilen, 8 yılda bir düzenlenen antik olimpiyatlarda (M.Ö. 776- MS 393) kadınların değil katılımları seyirci olarak da katılımları yasaklanmıştı. Modern olimpiyatların başlangıcı olarak bilinen 1896 Atina da bile kadın sporcular yarıştırmamıştır. Kadınların olimpiyatlardaki yeri ilk olarak 1900 yılında Paris olimpiyatlarında katılımları gerçekleşmiştir.

Spor geçmişten günümüze birçok inovasyon geçirerek günümüzdeki halini aldığını görmekteyiz. Kimi insanlar hareket gereksinimlerini törpülemek, kimi insanlar sağlık yaşam için, kimilerinin de genelin kabul görebildiği bir fiziksel uygunluğa ulaşabilmek adına yaptığı tüm faaliyetler olarak görülmektedir. İnsanların yaşamında önemli bir yer edinen beden eğitimi ve spor, gelişen modern zamanla beraber insan gereksinimleri içinde yerini almıştır. Beden eğitimi ve spor birbiri ile benzer özellikler taşısa da tanım ve işleyiş olarak birbirinden farklılık göstermektedir. Şahin (2002), spor belirli kurallar çerçevesinde yapılan, içinde rekabet barındıran, sosyalleştirici bütünleştirici, zihnen, fiziken ve ruhen yapılan aktivitelerin tümü olarak değerlendirirken, Erkal (1981), aynı zamanda rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu olarak görmektedir. Özşaker ve Orhun (2005)'a göre beden eğitimi, bireylerin fiziksel, ruhsal ve mental özelliklerin kişinin bulunduğu yaş ve genetik durumunun, düzeyini yükseltebilmek adına, içinde rekabet barındırmayan bedensel tüm aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Alpman (1972), beden eğitimini, bireylerin sağlıklı olmasını sağlayan, güçlü bir karakterin oluşumuna etki eden bireylerin kendini gerçekleştirme konusunda yardımcı olan iyi bir eğitim aracı olarak değerlendirmektedir. Yamaner (2002)'in durumun özetlenmesi açısından beden ve ruh sağlığını geliştiren ve koruyuculuğunu sağlayan etkililiklerin tümü olarak nitelendirmektedir. (Yaşar ve Turgut, 2020). Organizmayı zorlamayan eğlence ve sağlık amaçlı yapılan sportif faaliyetlerin, bireylere zihinsel ve fiziksel olarak katkı sağladığı görülmektedir.

Spor aktiviteleri insan yaşamında önemli bir alanı kapsamaya başladığında, artık toplumun her ferdi kendine uygun bir spor dalı bularak onunla alakadar olmaya başlamıştır. Zamanla yerel yönetimler buldukları bölgedeki bireyler için, yeni sosyal alanlar, spor kompleksleri oluşturulmuş, buralarda eğitim organizasyonların içinde yer almaya başlamıştır. Kocaeli belediyesi, evde sedanter bir hayat içinde yaşayan kadınlara yönelik bir spor hareketi başlatmıştır. Bu hareketle kadınları hayatın içinde var olmasını ve etkililiğini arttırması ve harekete dayalı bir yaşam esas alınmıştır.

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesi Başkanlığı Kadın ve Aile Hizmetleri Şube Müdürlüğü tarafından "Evden Okula Haydi Anneler Spora" sloganı ile 21 Kasım 2016 tarihinde hayata geçirilen bu projeye bir yıl gibi kısa sürede 30 bin anneye ulaşılmıştır. Projenin amacı Kocaeli'nin anneleri, durağan bir yaşamdan, hedeflerine koşan, hobilerine zaman ayıran, spor yapan, daha sosyal bir hayat içinde yaşamasını sağlamak adına yapılmaktadır. Proje kapsamında Kocaeli genelinde tüm ev hanımı ve çalışan kadınların, oturmuş olduğu mahalle ve yaşam alanları dâhilinde yaş sınırı olmaksızın tüm sportif, sosyal ve kültürel çalışmalara katılımını sağlanmaktadır.

Bu organizasyonda temelinde eğitim, sağlık, spor ve kültürel programlar oluşturmaktadır. Bu kapsam içinde hafta içi ve hafta sonu düzenli olarak Kocaeli ilçelerinde bulunan yürüyüş parkurlarında kursiyer kadınlarla kentin farklı alanlarında bilinçlendirme ve teşvik için sağlıklı yaşam, farkındalık yürüyüşleri ve spor aktiviteleri düzenlenmektedir. Kocaeli Haydi Anneler Spor Projesi kapsamında pilates, zumba, aerobik, fitness eğitimleri başta olmak üzere 105 tesis ve 100 antrenörle düzenli olarak bayanlara özel spor eğitimleri verilmektedir (Kocaeli Büyükşehir Belediyesi, "Anne Şehir Projesi 60 bin anneye ulaştı." (<https://www.kocaeli.bel.tr/tr/main/news/spor/5/anne-sehir-projesi-60-bin-anneye-ulasti/33137>)).

Spor özellikle nörovegetatif sinir sistemini düzene sokması ve belirli bir dengede tutmasıyla bir ruh hali içine bireyleri sokmaktadır. Bu durum bireylerin, heyecanlarını, sinirlilik durumunu, saldırgan davranışları ve anksiyeteyi olumlu derecede düzelterek, kişisel iradeye katkısı büyüktür. Bundan ötürü spor, bireylerin sadece fiziksel ve fizyolojik gelişimlerinin yanında ruhsal yönden de sağlıklı bir birey olmasını sağlamaktadır (Yamaner, 2001).

Kaygı, "gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumudur (Coşkun ve Akkaş, 2009; Öncül, 2000). Alisinanoğlu ve Ulutaş (2000), dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu olarak görmektedir. Kierkegaard (2004), kaygıyı ölüme kadar süren hastalık olarak görmektedir. (Geçtan, 1981). Goldstein'e göre ise kaygıyı bireyin yeteneğiyle ondan beklenenler arasındaki uyumsuzluktur. Bu kaygı durumu da bireylerin kendini gerçekleştirmede önemli bir engel olarak görmektedir.

Kaygı durumunda olan bir kişi kendisini sürekli tedirgin hisseder ve her an bir şeylerin olacağı hissine kapılır (Nar, 2005). Kaygının en önemli nedenlerinden birinin korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinç altındaki anıdır (Morgan, 2000). Kaygı fizyolojik ve psikolojik kısımdan oluşmaktadır (Başaran, 2008). Aşırı kaygılı insanlarda genelde titreme, terleme, çarpıntı, mide ağrısı, kalp çarpıntısı, nefes almama, baş ağrısı, baş dönmesi ve yüksek nabız gibi belirtiler gözlenebilmektedir (Beck ve Emery, 2006). Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki bölüme değerlendirilmektedir. Durumluk kaygı, "çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıklı sebeplere bağlı, başkalarınca da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi" olarak tanımlanır (Kuru, 2000; Öner ve Le Compte, 1998; Selye, 1998). Genelde bu kaygı durumu sporcular için devam eden müsabakalarda, ayrışmanın her evresinde duyduğu kaygı durumudur (İkizler, 1993). Sürekli kaygı ise; "stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması" olarak tanımlanır (Özguven, 1994). Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (İkizler, 1993). Bireylerin kaygı düzeylerinin kontrol edebilecekleri düzeyden yüksek olmasının hem fiziksel hem de zihinsel olarak birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır (Yaşar ve Turgut, 2020).

Kaygı, toplumun %5'ini hayatlarını etkileyen zihinsel sağlığın birtakım problemleridir. Kadın ve erkek kıyaslamasında kadınlarda 2/3 oranlarındayken, erkeklerde ise 1/2 oranlarında görülmektedir. Kaygıyı belirleyen birçok etmenin bulunmaktadır. Bunlardan biyolojik ve çevresel faktörler belirleyici olmaktadır (Işık, 1996).

Kişinin olay esnasındaki kaygı tepkileri, olayın durumu, beklentileri, kişilik özellikleri gibi birçok özelliğin etkisi bulunmaktadır (Başaran, 2008). Bireyleri kaygıya iten nedenler arasında en yoğun olan başarısızlık korkusu, gelecek korkusu oluşturmaktadır (Akarçeşme, 2004). Morgan (1981) ise, kaygıya nedeni olarak 'bilinçaltı an' olarak görmektedir. Cüceloğlu (1999), bu duruma kişinin istendik davranışları ile fikirlerin ve yaşantısı arasında bir çatışmanın yaşanma durumunda ortaya çıkan ruh hali olarak görmektedir. Martens (1990), bilişsel ve bedensel kaygı, kişinin derin uyku halindeyken ve davranışlarında meydana gelen aşırı uyarılmalarla bağı bulunmaktadır.

Bireylerin üzerine oluşan sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı olarak tanımlanır

(Özgül 2003). Konter (1996)'e göre, sürekli kaygıyı; “belirli durumları tehlikeli ve tehdit edici olarak algılama eğilimi ve kişinin bir kişilik yatkınlığı olarak görmektedir.” Sürekli kaygıda, bireyler hayatın büyük bir bölümünü mutsuz bir şekilde yaşamaktadır. Genellikle mutsuzdur. Bu kaygı türü direk olarak çevreden gelmeyen tehlikelere bağlı olmaksızın bireyde oluşan bir kaygı türüdür. Bu kaygı türü içten kaynaklanmaktadır ve buna bireyler stres olarak adlandırmaktadır (Özbaydar, 1983). Sürekli kaygı tedavi edilebilir özelliğindedir. Tedavide kullanılacak yöntemler genellikle kavramsal terapi, kavramsal-davranışsal terapi ve yumuşa-gevşeme terapileri ile tedavisi mümkündür (Charney, 2004).

Sime (1984)'e göre ise, kaygıyı etkili bir biçimde azaltmak için egzersizin nefes tüketmesine sebebiyet vermeden ve en az 20 dakika ile bir saat gibi bir zamanda yapılması, haftada 3 kez tekrar edilmesi olumlu sonuçların elde edilmesini ve kaygı seviyelerinin düşmesini sağlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada Kocaeli İlinde yaşayan, daha önce spor yapmayan, sosyal hayattan uzak duran, genel olarak yaşantısını ev içinde geçiren kadınların Haydi Anneler Spora Projesi aracılığıyla birçok spor branşlarına ve sosyal etkinliklere katılımları sağlanarak yaşantılarını daha kaliteli bir hale getirmek için yardımcı olmaktadır. Bu projede kapsamında yer alan kadınların sürekli kaygı düzeylerinin ne derece olduğu, yaşantılarında kaygıları düzeylerine etki eden unsurlar, var olan sorunlar ve çözümleri hakkında bilgi edinilmesine yardımcı olacaktır. Aynı zamanda gelecekte yapılacak spor modelleri, sosyal paylaşımlar ve faaliyetlere katkı sağlamak adına bu çalışmanın gerekliliği önemli kılınmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma Kocaeli ilinde haydi anneler spora projesine katılımı olan kadınların sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmış bir çalışmadır. Bu amaç doğrultusunda kadınların çeşitli özelliklerine bağlı olarak sürekli kaygı düzeylerinde farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma genel tarama modelinde yapılmıştır ve nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model kullanılmıştır.

Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Bu araştırmanın çalışma grubunu Kocaeli ilinde haydi anneler projesine katılan örnekleme yoluyla 187 kişi üzerinde uygulanmıştır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacıya zaman, emek, maliyet bakımından kolaylık sağladığı için bu yöntemden yararlanılmıştır. Araştırma genel tarama modelinde yapılmıştır. 37 soru formu hatalı doldurulduğundan dolayı araştırmaya dahil edilmemiştir. Toplamda 150 kadın katılımcının soru formu araştırmaya dahil edilmiştir. Katılım sağlayanlardan 39 (%26,0) kişi ilköğretim, 53 (%35) kişi lise, 26 (%17,3) kişi ön lisans, 32 (%21,3) kişi lisans eğitimi almışken, 116 kişi (%77,3) evli, 34 (%22,7) kişi bekâr kadınlardan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Birinci bölümde kadınların çeşitli demografik özelliklerine yönelik sorular yer almakta iken ikinci bölümde sürekli kaygı düzeylerini tespit etmek için sürekli kaygı envanteri (STAI Form TX-2) anketi yer almaktadır. Sürekli kaygı düzeyini ölçmek için Spielberger tarafından geliştirilmiştir. Bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak genellikle kendini nasıl hissettiğini belirlemeyi amaçlar. Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Sürekli kaygı objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici (küçültücü) olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. 1970 yılında geliştirilen ölçek 1974-77 yıllarında Türkçeye uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte

(1982) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 18.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama, standart sapma ve yüzdeler dağılımları verilmiştir. Parametreleri bağımsız grupların karşılaştırılması için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen gruplarda ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığını test amacıyla Kruskal-Wallis testi uygulanıp analizleri kullanılmış olup elde edilen sonuçlar ($p < 0.05$) düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Çalışmadan elde edilen bulgular aşağıda tablo ve grafikler halinde verilmiştir.

Tablo 1. Yaş değişkenine göre frekans analizi tablosu

Yaş	N	%
25 ve altı	15	10,0
26-35	41	27,3
35-45	61	40,7
45 ve üzeri	33	22,0

* $p < 0.05$

Tablo 1’de kadınların %10’u 25 yaş ve altı, %27.3’ü 26-35 , %40.7’si 35-45, %22’si 45 ve üzeri yaşlarında oldukları saptanmıştır.

Tablo 2. Sosyal bütünleşme alt boyutları ortalamalarının istatistiksel gösterimleri

Medeni durum	N	%
Evli	116	77,3
Bekar	34	22,7

* $p < 0.05$

Tablo 2’deki verilere göre çalışmaya katılanların %77.3’ü evli, %22.7’si bekar kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 3. Eğitim durumu değişkenine göre frekans analizi tablosu

Eğitim durumu	N	%
İlköğretim	39	26,0
Lise	53	35,3
Ön lisans	26	17,3
Lisans	32	21,3

* $p < 0.05$

Tablo 3’te kadınların eğitim durumları gösterilmiştir. Araştırmaya katılanların %26’sı ilköğretim, %35,3’ü lise, %17,3’ü önlisans, %21,3’ü lisans eğitimi alan kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 4. Yaşanılan yer değişkenine göre frekans analiz tablosu

Yaşanılan Yer	N	%
Köy	4	2,7
Kasaba	6	4,0
Şehir	140	93,3

*p<0.05

Tablo 4'e göre katılımcıların %2,7'si köy, %4'ü kasaba, %93,3'ü şehir de yaşayan kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 5. Anne baba durumu değişkenine göre frekans analizi tablosu

Anne baba durumu	N	%
Anne baba sağ ve beraberler	100	66,7
Anne baba sağ ve ayrıldılar	5	3,3
Babam öldü annemle kalıyorum	41	27,3
Annem öldü babamla kalıyorum	4	2,7

*p<0.05

Tablo 5'teki verilere göre katılımcıların %66,7'si anne baba sağ ve beraberler, %3,3'ü anne baba sağ ve ayrıldılar, %27,3'ü babam öldü annemle kalıyorum, %2,7'si annem öldü babamla yaşıyorum yanıtlarını veren kadınlardan oluşmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlılık tablosu

Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma	P
İlköğretim	39	56,2308	5,65435	,012
Lise	53	53,1887	5,23324	
Önlisans	26	52,6538	4,24210	
Lisans	32	52,8438	5,49551	

*p<0.05

Araştırmaya dahil olan kadınlara ait eğitim durumu değişkeni Tablo 6'da incelenmiş ve kaygı düzeylerinde anlamda bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). İlköğretim mezunlarının kaygı puanları diğerlerine göre fazla çıkmıştır.

Tablo 7. Yaşanılan Yer Durumu Değişkenine Göre anlamlılık tablosu

Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Köy	4	53,2500	4,57347	,683
Kasaba	6	55,6667	4,13118	
Şehir	140	53,7500	5,47608	

*p<0.05

Araştırmaya dahil olan kadınların yaşadığı yer durum değişkeni Tablo 7'de incelenmiş ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 8. Aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlılık tablosu

Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Düşük	8	59,8750	7,67998	,004
Orta	129	53,4109	5,16994	
Yüksek	13	54,0769	3,96782	

*p<0.05

Araştırmaya dahil olan kadınların aylık gelir durum değişkeni Tablo 8’de incelenmiş ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Geliri düşük olanların kaygı puanları daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Medeni durum değişkenine göre anlamlılık tablosu

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ortalama	P
Sğrekli Kaygı	Evli	116	54,1638	,954
Puanı	Bekar	34	52,6176	

*p<0.05

Araştırmaya dahil olan kadınların medeni durum değişkeni Tablo 9’da incelendiğinde kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışmada Kocaeli Büyükşehir Belediye bünyesi altında yapılan ‘Evden Okula Haydi Anneler Spora’ projesindeki kadınların kaygı düzeylerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek ve bazı değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamda bir farklılık yaratıp yaratmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Bulgulara göre Kocaeli Büyükşehir Belediyesi ‘Evden Okula Haydi Anneler Spora’ projesindeki kadınların, yaşadıkları yer durumu ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediği saptanmıştır. Kaya ve Varol (2002), ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada medeni duruma göre öğrencilerin kaygı düzeylerinde nişanlı/sözlü olan öğrencilerin kaygı puanları evli olanlara göre daha yüksek sonuç vermiştir. Yaptığımız çalışmada örneklem grubunda katılımcılarda evli kadınların yoğun olması nedeniyle bu farklılık olağan olarak görülmektedir. Her iki çalışmada da evli kadınların sürekli kaygı düzeyleri düşük sonuç vermiştir. Çıkan sonuçlar neticesinde medeni durumun sürekli kaygı üzerinde bir etkisi olmadığı yaptığımız çalışmanın sonuçlarıyla benzeşim göstermektedir. Bu durumda ailelerin evli veya bekar olmalarının sürekli kaygı düzeylerini etkilemediği, daha çok farklı durumların etkisi olduğu söylenebilmektedir. Kaya ve Varol (2002), yaptıkları çalışmada medeni durumun sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkisinde bir farklılık bulunmamışken, durumluluk kaygı düzeylerinde farklılık bulmuştur.

Engür (2002), 279 sporcu üzerinde yapmış olduğu kaygı düzeylerinin incelemesinde durumluluk kaygı düzeylerinin ortalama puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonuçları elde edilmiştir. Sporcuların kaygı düzeylerinin belirli bir seviyede kontrol edebildiği ve aşabildiği şeklinde yorumlanabilir. Yaptığımız çalışmada kadınların kaygı düzeyleri birçok nedene bağlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu nedenle eldeki olumsuz koşulları aşma ve üstesinde gelme kendine güven oluşturma anlamında spor etkin bir araç olarak görülmektedir.

Deveci ve ark. (2012), Tunceli Üniversitesi öğrencilerinin üzerinde yaptıkları çalışmada ailelerinin aylık geliri düşüğe durumluluk-sürekli kaygı puanlarının yükseldiği saptanmıştır (P<0.05). Kaya ve Varol’un İlahiyat Fakültesi öğrencileri arasında durumluluk-sürekli kaygı düzeylerini değerlendirmeye yönelik çalışmanın sonuçlarında ailelerin aylık geliri düşük olanların sürekli kaygı ve durumluluk

kaygı düzeylerinde artış olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu iki çalışmanın sonuçlarıyla, yaptığımız çalışmanın sonuçlarıyla benzer sonuçlara elde edilmiştir. Akgün ve arkadaşlarının (2007), İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada ise, öğrencilerdeki kaygı düzeylerinin ailelerinin gelir durumlarının herhangi bir anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmış, yaptığımız çalışmanın sonuçlarıyla bir benzerlik bulunmamaktadır. Çalışmaların ve denek gruplarındaki farklılık böyle bir sonucun ortaya çıkmasını da muhtemel olarak görmektedir.

Doğru ve Aslan (2008), engelli çocuğu olan anneler üzerinde yapmış olduğu kaygı düzeylerine yönelik çalışmada düşük gelire sahip olan annelerin kaygı puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,5$). Yemliha ve Günbey (2009) tarafından yapılan çalışmada engelli çocuğu olan ailelerin ve gelir durumu düşük olan ailelerin diğer ailelere göre sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonuçları elde edilmiştir. Avşaroğlu (2012), zihinsel engelli ailelerin kaygı düzeylerine yönelik çalışmasının gelir durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır ($p<0,5$). Yaptığımız çalışmada düşük aylık gelire sahip annelerin sürekli kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır. Diğer gruplarla aralarında istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur ($p<0,5$). Yapılan iki çalışmanın sonuçlarıyla benzeşim göstermektedir. Düşük gelir ailelerin geçim sorunu yaşamaması, çocuklarının temel ihtiyaçlarının karşılanma noktasında yetersiz kalması ve ihtiyaçlara ulaşmada zorluklar yaşamaması durumunda sürekli kaygı düzeyinin yüksek çıkması beklenen sonuçlarımızdandır. Özellikle engelli ailelerin çocukları için daha iyi bir rehabilite yöntemlerini deneyememe ve bu imkânı kendinde bulamama düşüncesi sürekli kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olması muhtemel sonuçlar arasında görülmektedir.

Tezer (2018), dağcılık antrenörlerinin kaygı düzeylerine yönelik çalışmada Türkiye, antrenörlerin yaş kategorilerine göre alınan sonuçta kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Antrenörlük kademeleri göz önüne alındığında, kademe düzeyi arttıkça kaygı düzeylerinde de artış olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Şirin ve arkadaşları (2003), doğumhane stajına çıkan hemşirelik öğrencilerinin üzerinde yaptıkları çalışmada yaş grupları ve medeni durumları ile durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonuçları elde edilmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada medeni durumunun sürekli kaygı düzeylerinde herhangi bir etkinin olmadığı sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Medeni durum birçok çalışmanın sonuçlarında da görüldüğü üzere bireylerin kaygı düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Aile kavramı bireyler arasında oldukça güçlü tutulması ve değer gösterilmesinden dolayı bu sonuçların çıkması öngörülebilir sonuçlar arasında yer almaktadır.

Yenilmez ve Özbey (2006), özel okul ve devlet okulu öğrencilerine matematik kaygı düzeylerine yönelik yapmış oldukları çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça kaygı düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşmışlardır. Yaptığımız çalışmada eğitim seviyesi düşük annelerin kaygı seviyesi daha yüksek puanlar vermiş, diğer gruplarla arasında istatistiksel anlamda farklılık saptanmıştır. Çıkan sonuçlar yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir. Eğitim seviyesi düşük kişilerin hayata bakış açılarının farklılık göstermesi, sorunların çözümünde yeterli olmayışı, olaylar ve durumlar karşısında yapıcı bir davranış göstermeme gibi durumlardan kaynaklı, böyle bir sonucun ortaya çıkması ihtimaller arasında görülmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin genel manada gelir seviyeleri yüksek ve sosyal çevrelerindeki insan faktörü daha geniştir. Bu çevrelerle yapılan etkileşimin ve paylaşımların sürekli kaygı düzeyini düşürmesi beklediğimiz sonuçlardandır.

Develi (2006), ilköğretimde beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı düzeylerine yönelik araştırmasında örnekleminin öğrenim durumlarına göre kaygı düzeyleri karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre lisans ve yüksek lisans mezunları arasındaki karşılaştırmada aralarında anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır. Öner ve Gedikoğlu (2007), yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin eğitim düzeyleri bakımından yabancı dil kaygı düzeylerini araştırmış, elde edilen sonuçlar

anne ve babalarının eğitim düzeylerinin öğrencilerin kaygı durumlarını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Yapılan her iki çalışmada da yaptığımız çalışmanın sonuçlarına ters yönlü bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bu durum çalışmalarının örneklem grubu farklılığı, değişkenler arasındaki farklılıklar, çalışma yöntemi gibi etmenlerin sonuçlara etki etmesinden dolayı muhtemel sonuçlar olarak görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İlk öğretim mezunu olan kadınlarda kaygı düzeyleri açısından, lise, ön lisans ve lisans düzeyinde eğitim alan kadınlardan daha yüksek puanlar elde edilmiştir. Diğer gruplarda anlamlı farklılık sonuçları saptanmıştır ($p<0,05$).

Gelir durumlarında, gelir düzeyi düşük olan kadınların sürekli kaygı durumlarının daha yüksek çıktığı belirlenmiş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$).

Medeni durum ve yaşadığı yer değişkenlerinin elde edilen sonuçlarında, aralarında anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,5$).

Kadınların yaşam kalite düzeylerinin artırılması ve kaygıdan uzak bir yaşantı için eğitim alanlarına yönlendirilmeli, istihdam sağlanmalı ve ekonomik özgürlüğe ulaştırılmalıdır. Bu sebeple daha iyi iş olanakları olan bölgelere gidilebilir, iş olanakları artırılabilir, eğitiminde artmasıyla gelir düzeyi ortalama olarak daha yükseltilebilir. Spor etkinliklerinin faaliyetlerinin içinde bulunan organizasyonlara kadınlar da dahil edilmelidir. Verilecek olan çeşitli eğitimlerle, yeni bilgiler aktararak kaygı düzeyi azaltıp kadınlara pozitif yaşam sağlanmalıdır. Spor faaliyetlerinin içinde bulunan organizasyonların kadınlar için daha sağlıklı, mutlu ve başarılı şekilde yer alabilmeleri için gerekliliği görülmektedir. Bu yüzden spor faaliyetlerine olabildiğince kurumlar tarafından katılımları sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Alisinanoğlu, F. & Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, 15-19.
- Akarçesme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki ilişkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Akgün A, Gönen, S. & Aydın, M. (2007) İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* (www.e-sosder.com) 2007;6(20):283-99
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitiminin Çağlar Boyunca Gelişimi*. İstanbul: MEB Basımevi.
- Avşaroğlu, S. (2012). *Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan anne-babaların kaygı düzeylerinin incelenmesi*. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 533-549. doi:10.24106/kefdergi.2960
- Başaran, H.M. (2008). *Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Konya.
- Beck, A.T. & Emery, G. (2005). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. Veysel Öztürk (Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Coşkun, Y. & Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(10), 213-227.

- Charney, D. (2004) Kaygının Tedavi Çeşitleri, 26. Annual Conference, USA.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Deveci, S.E., Çalmaz, A., & Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(2), 189-196.
- Develi, E. (2006). *Konya'da İlköğretim Okulların da Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli*
- Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Konya.
- Doğru, S.S.Y. & Arslan, E. (2008). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyi ile Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 543-553.
- Erdal, R. (2007). *Olimpiyat Oyunları ve Olimpik Sporlar*. İstanbul: Baskı Evi Matbaacılık.
- Engür, M. (2002) Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Erkal E M. (1981). *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul: Formül Matbaası, Filiz Kitapevi.
- Kocaeli Büyükşehir Belediyesi. <https://www.kocaeli.bel.tr/tr/main/news/spor/5/anne-sehir-projesi-60-bin-anneye-ulasti/33137> (Erişim Haziran, 2020).
- Gençtan, E. (1981). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Ankara: Maya Matbaacılık, Eğitim Dizisi.
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar* (31-45). Ankara: Kent Matbaası.
- İkizler, C. (1993). Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63. doi:10.17120/omuifd.53984
- Kierkegaard, S. (2004). *Kaygı Kavramı*, Armaner (Çev.), İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Konter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Martens, R, Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety on Sports*, Champaign: Human Kinetics Books
- Morgan, C.T. (2000). Psikolojiye Giriş. S. Karakaş, R. Eski (Ed.), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları
- Morgan, C.T. (1981). Psikolojiye Giriş. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Nar, E. (2005). *Beni anlayın*. İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
- Öner, G. & Gedikoğlu, T. (2007). Ortaöğretim öğrencilerinin İngilizce öğrenimlerini etkileyen yabancı dil kaygısı. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 6(2), 144-155.
- Öner, N. & Le Compte A. (1982). *Sürekli Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öncül, R. (2000). *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. Ankara: M.E.B. Yayınları
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışının Sırları ve Spor Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Özgüven, İ.E. (1994). Psikolojik Testler. Ankara: Yeni Doğu Mat.
- Özşaker, M., & Orhun, A. (2005). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersinin Amaç ve İçeriğine İlişkin Sorunlar. Editör: Gültekin, O, 4.
- Selya, H. (1998). Stress without distress. B. Woods (Ed.), *Applying psychology to sport*(98-109). London: Hodder& Stoughton.
- Sime, W.E. (1984). Psychological Benefits of Exercise Training in The Healthy Individual, In Y. D. Mattaroso (Ed.), *Behavioral Health, A Handbook of Health Enhancement on Disease Prevention*. New York: Wiley.
- Şahin, H. M. (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Şirin, A., Kavak, O. & Ertem, G. (2003). Doğumhane stajına çıkan öğrencilerin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi. C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 7(1):27- 32
- Tezer, N. (2018). Dağcılık Antrenörlerinin Kaygı Düzeyleri İncelemesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 1(1), 1-8. doi: 10.36415/dagcilik.481567
- Yamaner, F. (2001). Beden Eğitimi ve Sporda Temel ilkeler. Bursa: Ekin Kitapevi.
- Yamaner, F. (2002). Beden Eğitimi ve Spora Giriş. Zonguldak: Emek Matbaacılık.
- Yasar, O., & Turgut, M. (2020). Unemployment anxiety of last year college students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(1), 56-64. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i1.4588>
- Yenilmez, K. & Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yemliha, C., & Günbey, A. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 10(1).