

## KAYGI İLE BAŞA ÇIKMADA SPORUN ETKİSİNİN KARDEŞ SAYISI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehibe AKANDERE

### ÖZET

Çalışmada kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelenmesi amaçlandı.

Araştırma örneklemini Konya Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 7 farklı bölümünde okuyan 311 spor yapmayan öğrenci oluşturdu. Araştırmada sürekli kaygı ölçeği (STAI) kullanıldı. Yüksek kaygı düzeyine sahip 60 öğrenci kontrol ve deney grubu olarak ikiye ayrıldı. Kontrol grubu kendi normal yaşamına bırakılırken, deney grubuna araştırmanın başında ortasında ve sonunda olmak üzere 3 kez (STAI) uygulanacak kaygı düzeyleri belirlendi ve 2, 5 aylık süre ile deney grubuna haftada 3 kez spor etkinlikleri uygulandı.

Sonuçlar istatistiksel olarak analiz edildi.

Kontrol ve deney grubunu oluşturan öğrencilerin kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda, kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin kaygı düzeylerinde artış gözlenirken, deney grubunda tüm kategorilerde kaygı düzeylerinde azalma görüldü. Bu azalmanın en etkili olduğu grup ise 3-4 kardeşi olan öğrencilerde görüldü. İstatistiksel olarak anlamlı sonucun elde edilmesi bunun bir göstergesidir.

Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda sporun kaygıyı azaltma konusunda etkin bir rol oynadığı tespit edildi.

Kaygı ile spor arasında negatif bir ilişki söz konusudur.

Spor söz konusu olduğunda kaygıda azalma görülmektedir.

### GİRİŞ

İnsanlarda var olan ve temel bir duygu olan kaygı, tehdit edici koşullar altında ortaya çıkan heyecansal bir olgudur. Kaygıyı genelde kişi kendisi üretir. <sup>3</sup> Davranışları olumsuz yönde etkilediğinde normal olmayan insan davranışları ortaya çıkar. Aşırı kaygı durumunda kişi normal vücut fonksiyonlarını yerine getiremez hale gelebilmektedir.

Kaygıya neden olan olayların bilinmesi ve bunun aşılma yollarının araştırılması gerekmektedir. Sosyal yeteneklerin artırılması, kendine güven, başarılı ve dengeli olma bunlardan bazılarıdır.

Sporun amaçlarının insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kendine güveni, sosyalleşmeyi, karşılıklı dayanışmayı sağlamak olduğu bilinmektedir. Bu da sporun kaygının giderilmesinde etkili bir yol olduğunu göstermektedir. <sup>4</sup>

### THE EXAMINE THE EFFECTS OF SPORT IN ORDER TO COPE WITH ANXIETY FROM THE POINT OF THE BROTHERS.

### SUMMARY

This work has been prepared with the aim of searching the effects of the sports in the struggling with the anxiety related with the brother number.

Research models were 311 non-sportsmen students who were attending in 7 different departments in Education Faculty of Selçuk University in Konya.

In the research, continuous anxiety measure was used - STAI-

60 students who have high anxiety level have separated into two groups as control group and experimental group.

While, the control group was maintaining their daily life, the experimental group was applied Continuous anxiety Level three times as in the beginning, middle finish of the research, in order to measure their anxiety level. Then, they were carried out sportive activities three times a week.

After all, the results of this research was analysed as statistical: While the control group student's anxiety level was maintaining its rising, there was the clear falling in experimental group's anxiety level, an especially in the person who have 4 or more brother. This statistical results show that sport have certain positive effects in reducing anxiety related with brothers.

There is a negative relation between sports and anxiety. Anxiety can always be prevented or at least reduced by all of the sports.

Fiziksel iş ve egzersizin pek çok zihinsel ve fiziksel hastalıklara çare olarak sunulduğu yapılan araştırmalarda kaygı, gerilim ve depresyon durumlarında iyileşme olduğu gözlenmiştir. Booth<sup>2</sup> Sporcu olan veya olmayan üniversite öğrencilerinin kişiliklerini karşılaştırmış, uyguladığı (M.M. P.I.) testi sonuçlarından spor yapanların stresi ve kaygıyı spor yapmayanlara oranla daha az yaşadığı belirlenmiştir.

Gençlik çağı çalkantılı, sorunlu bir gelişme çağıdır. Bu dönemde genç, heyecanlı, atak, sabırsız ve düzensizdir. Bu dönemi etkileyen faktörler

- Kişisel ve ruhsal faktörler,
- Aile,
- Eğitim,
- Dış Çevredir.

Aile gencin her an karşı karşıya geldiği samimi ilişkiler bulunduğu en önemli sosyal kurumdur. Ailenin dinamik yapısı, kültür düzeyi, eğitimi, çocuk sayısı, karşılıklı ilişkileri, gencin psikolojik yapısını olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. <sup>1</sup>

\* Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

## MATERYAL VE METOD

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 7 bölümünde okuyan kız ve erkek öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya 1. , 2. sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. 311 öğrenciye sürekli kaygı ölçeği (S.T.A.I) uygulanmıştır. Elde edilen puanlar en yüksekten aşağıya doğru sıralanmış ve en yüksek puan alan öğrencilerin % 25'i olan 60 öğrenci alınarak 2 grup oluşturulmuştur. Biri deney diğeri kontrol grubunu oluşturmuştur.

Deneklere 2, 5 ay süre ile haftada 3 kez jimnastik, Voleybol, Atletizm branşlarında spor etkinlikleri uygulanmıştır. Ayrıca öğrencilere 10 dk egzersiz programını her sabah kendilerinin yapması istenmiştir.

Araştırmada deneysel metod uygulanmıştır. Kontrol grubu kendi haline bırakılırken deney grubuna sportif etkinlik uygulanmıştır.

Verilerin analizinde her grup için aritmetik ortalama ortanca, tepe değer, standart hata, standart sapma, varyans, dizi genişliği, en düşük ve en yüksek puan değerleri hesaplanmıştır. Varyans analizi sınıanmış, 0.5 güven düzeyi benimsenmiştir ve kontrol edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin bölümlere dağılımı

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarını oluşturmak amacıyla sürekli kaygı ölçeğinin uygulanan öğrencilerin bölümlere dağılımı.

BÖLÜM	TOPLAM ÖĞRENCİ MEVCUDU	ÖLÇEĞİN UYGULANDIĞI ÖĞRENCİ SAYISI	ORAN (%)
Türk Dili ve Edebiyatı	126	57	45
Kimya	123	44	36
Tarih	130	48	37
Coğrafya	113	34	30
Sınıf Öğretmenliği	97	19	20
Müzik	60	51	85
Azadokulu	56	48	86
TOPLAM	705	311	44

Sürekli kaygı ölçeğinden 311 öğrencinin elde ettikleri puanlar büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır Bu sıralamada ortaya çıkan dağılımda en yüksek kaygı puanını sahip olan % 25

oranındaki öğrenci grubu 311 kişi içinden seçilerek alınmıştır.

Tablo II. Kontrol ve Deney Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Dağılımı

	Kız		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Kontrol Grubu	14	46.7	16	53.3	30	100.0
Deney Grubu	15	50.0	15	50.0	30	100.0
Toplam	29	48.3	31	51.7	60	100.0

Tablo 2'de görüldüğü gibi, kontrol grubunda kız ve erkeklerin oranı birbirine çok yakın, deney grubunda ise eşittir. Bu durum kontrol ve deney gruplarının cinsiyet değişkeni açısından aynı özellikte olduğunu göstermektedir.

## Kontrol Grubuna Ait Kaygı Puanlarının 'Öğrencilerin Kardeş Sayısı' Değişkeni Açısından Analizi

Kontrol grubuna ait kaygı puanlarının öğrencilerin kardeş sayısı değişkeni açısından analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3'de gösterilmiştir. Buna göre; ilk testte en yüksek kaygı düzeyi 5 ve daha fazla kardeşe sahip olanlarda; ikinci ve üçüncü ölçümlerde ise 3-4 kardeşi olan kontrol grubu öğrencilerinde gözlenmiştir. Birinci ve ikinci ölçüm sonuçlarına göre en düşük kaygı düzeyi 1-2 kardeşi olan grupta, son ölçümde ise 5 ve daha fazla kardeşi olan gruptaki öğrencilerde gözlenmiştir.

Tablo III. Kontrol Grubuna Ait 1.2. ve 3. Kaygı Ölçümlerinin "Ailedeki Kardeş Sayısı" Değişkeni Açısından Betimsel ve İlişkisel Analizine Ait Sonuçlar.

İstatistiksel Değerler	1. Kaygı Puanı			2. Kaygı Puanı			3. Kaygı Puanı		
	1-2	3-4	5 ve +	1-2	3-4	5 ve +	1-2	3-4	5 ve +
Aritmetik Ortalama	52.3	54.9	55.2	55.17	57.3	55.3	57.17	59.3	56.2
Standart Hata	1.9	1.0	3.76	1.3	0.89	0.56	0.4	0.86	0.75
Ortanca	54.3	55	53	56	57.5	55.3	57	56	56.5
Tepe Değer	56	56	52	56	56	56	57	57	58
Standart Sapma	4.68	4.77	9.2	3.19	3.8	1.37	0.88	3.64	1.83
Varyans	21.87	18.2	84.67	10.17	14.47	1.87	0.866	13.27	3.37
Dizi Genişliği	21	18	27	9	16	4	3	15	4
En Düşük Puan	45	47	46	49	49	53	56	55	54
En Yüksek Puan	56	65	73	58	65	57	59	70	58
(1).. 1.2. Ölçümler F Sinaması	Sd: 2	F= 3.217	F- Kritik= 3.682				p> .05		
(2).. 1.2.3 Ölçümler F Sinaması	Sd: 2	F= 5.682	F- Kritik= 3.179				p< .05		
(3).. 1.2.3 Ölçümler F Sinaması	Sd: 2	F= 0.046	F- Kritik= 3.682				p> .05		
Kardeş Sayısı Grupları 1 Ölçümler F Sinaması	Sd: 2	P= 0.561	F- Kritik= 3.354				p> .05		
Kardeş Sayısı Grupları 3. Ölçümler F Sinaması	Sd: 2	P= 2.843	F- Kritik= 3.354				p> .05		

İlk ölçüm sonuçlarına göre 5 ve daha fazla kardeşi olan grup; son ölçüm sonuçlarına göre ise 3- 4 kardeşe sahip gruptaki öğrencilerin kaygı düzeyleri daha değişkendir.

Üç- dört kardeşe sahip kontrol grubu öğrencilerinin 1.2. ve son ölçümleri arasındaki farklar .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Kardeş sayısı kategorileri açısından ilk test puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farklar .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Aynı durum son test sonuçları için de söz konusudur.

Kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin kaygı düzeyi puanlarının anlamlılık sınavına ilişkin sonuçlar Tablo III'de gösterilmiştir.

### Deney Grubuna Ait Kaygı Puanlarının 'Öğrencilerin Kardeş Sayısı' Değişkeni Açısından Analizi

Deney grubuna ait kaygı puanlarının öğrencilerin kardeş sayısı değişkeni açısından analizine ilişkin sonuçlar Tablo IV' de gösterilmiştir. Buna göre; ilk testte en yüksek kaygı düzeyi 3-4 kardeşe sahip olanlarda; ikinci ve üçüncü ölçümlerde ise 1-2 kardeşi olan deney grubu öğrencilerinde gözlenmiştir. Son Ölçüm sonucuna göre ise göreceli olarak en yüksek kaygı düzeyi 1- 2 kardeşi olan, en düşük kaygı düzeyi ise 3-4 kardeşi bulunan deney grubu öğrencilerinde gözlenmiştir.

Tablo IV. Deney Grubuna Ait 1.2. ve 3. Kaygı Ölçümlerinin 'Ailedeki Kardeş Sayısı' Değişkeni Açısından Betimsel ve İlişkisel Analizine Ait Sonuçlar

İstatistiksel Değerler	1. Kaygı Puanı			2. Kaygı Puanı			3. Kaygı Puanı		
	1-2	3-4	5+	1-2	3-4	5+	1-2	3-4	5+
Armetik Ortalama	54.6	56.7	54.8	48.3	46.1	46.1	43.1	40.9	42
Standart Hata	2.29	2.14	2.2	1.7	2.18	1.76	1.25	1.69	0.92
Ortanca	52	54	51.5	49	47	46	43	38	42.5
Tepe Değer	57	54	51	47	45	46	-	37	40
Standart Sapma	6.87	7.08	6.96	5.1	7.23	3.98	3.75	5.63	2.9
Varyans	47.3	50.22	48.4	76	52.29	15.88	14.1	31.69	8.44
Dizi Genişliği	23	24	20	16	27	12	13	17	9
En Düşük Puan	48	45	49	40	30	40	37	35	37
En Yüksek Puan	71	69	69	56	57	52	50	52	46
(1)... 1.2.3. Ölçümler F Sınavması	Sd: 2			F= 10.1	P= Kritik= 3.403	p<.05			
(2)... 1.2.3. Ölçümler F Sınavması	Sd: 2			F= 15	P= Kritik= 3.316	p<.05			
(3)... 1.2.3. Ölçümler F Sınavması	Sd: 2			F= 17.6	P= Kritik= 3.354	p<.05			
Kardeş Sayısı Grupları 1. Ölçümler F Sınavması	Sd: 2			P= 0.18	F= Kritik= 3.354	p>.05			
Kardeş Sayısı Grupları 3. Ölçümler F Sınavması	Sd: 2			P= 0.64	F= Kritik= 3.354	p>.05			

Kaygı düzeylerindeki azalma açısından bakıldığında, en fazla azalmanın gözlemlendiği grup 3-4 kardeşi bulunanlardır. En az azalma saptanan grup ise 1-2 kardeşi bulunan öğrenci grubudur.

Deney grubu öğrencilerinin kardeş sayılarına göre yapılan tasnifi sonucu elde edilen kaygı puanlarının standart sapma değerleri genel olarak yüksek bulunmuştur. Bu durum kardeş sayısına göre ayrılaştırılan puanların değişkenliğinin fazla olduğunu göstermektedir. Bu açıdan son ölçüm dikkate alındığında, kaygı düzeyi en değişken grup kardeş sayısı 3 - 4 olan gruptur (ss=5.63). Kaygı düzeyi bakımından birbirine en benzer grup ise 5 ve daha fazla kardeşe sahip olanların oluşturduğu gruptur (ss=2.9)

Kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin kaygı düzeyi puanlarının anlamlılık sınavına ilişkin sonuçlar Tablo 4'de gösterilmiştir. Deney grubu öğrencilerinin kardeş sayılarına göre oluşturulan bütün kategorilerinde 1.2 ve son ölçümler arasındaki farklar .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin ilk ölçümden son ölçüme kadar geçen süre içindeki kaygı azalmaları tesadüfi değil, anlamlıdır. Araştırmanın en önemli amacını oluşturması bakımından, deney grubuna ilişkin verilerin açıklandığı daha önceki alt başlıklarda vurgulanan durumun burada da tekrarlanması yararlı olacaktır. Deney grubuna uygulanan planlı ve düzenli spor etkinlikleri, öğrenciler üzerinde kaygı düzeyine ilişkin olumlu izler bırakmıştır. Kaygı düzeylerindeki düşme miktarları istatistiksel olarak anlamlıdır. Kontrol grubuna ilişkin bulgular tanıtılırken açıklanan 'Kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinin giderek artması' gerçeği ile birlikte değerlendirildiğinde; deney grubu öğrencilerinin kaygılarındaki azalma , araştırmanın bağımsız değişkeni olan ' spor etkinlikleri' nin kaygıyı azaltma yolundaki önemini daha açık kanıtlamaktadır.

Tablo V. Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Kaygı Puanlarının Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Analizi.

Art. Ortalama	Kontrol Grubu			Deney Grubu		
	1. Ölçüm	3. Ölçüm	Fark	1. Ölçüm	3. Ölçüm	Fark
1-2 Kardeş	52.3	57.17	+4.12	54.6	43.1	-11.5
3-4 Kardeş	54.9	57.3	+2.4	56.3	40.9	-15.4
5+ Kardeş	55.3	56.2	+0.9	54.8	42	-12.8

Tablo V'te görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu 1. ve 3. ölçüm karşılaştırması sonucunda 1-2 kardeşi olan öğrencilerde kaygı düzeyinde kontrol grubunda 4-12 puanlık bir artış gözlenirken, spor etkinliklerinin uygulandığı deney grubunda 11.5 puanlık bir azalma görülmektedir. Bu fark spor etkinliklerinin olumlu sonucunun göstergesidir.

Kardeş sayısı 3-4 olan kontrol grubu öğrencilerinin 1-3 ölçüm kaygı puanları 2-4 puan artarken, deney grubunda ise 15.4 puanlık bir azalma olmaktadır. Bu deney grubuna uygulanan etkinliklerin olumlu etkisidir.

Kardeş sayısı 5 ve üzeri olan öğrencilerin kaygı puanlarında 1. ve 3. ölçüm sonuçlarında 0.9 puanlık bir artış gözlenirken, spor etkinliklerinin uygulandığı deney grubunda 12.8 puanlık bir azalma söz konusudur. Bu da spor etkinliklerinin olumlu sonucudur.

Sonuç olarak öğrencilerin kardeş sayısı değişkenine göre kaygı düzeylerinde kontrol grubunda artış gösterirken, spor etkinliklerinin uygulandığı deney grubunda ise azalma göstermiştir. Bu da spor etkinliklerinin üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır.

## TARTIŞMA

Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda belirtildi.

Kontrol grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile ölçüm sonucunda 5 ve daha fazla kardeşi olan grubun, son ölçüm sonucunda 3-4 kardeşe sahip olan grup öğrencilerinin değişkenlik gösterdiği görülmüştür.

Kontrol grubunda 1. , 2. ve 3. ölçüm sonuçlarında kaygı düzeylerinde artış görüldü. Deney grubunda ilk ölçümde en yüksek kaygı düzeyi 3-4 kardeşi olanlarda gözlenirken, 3. ölçüm sonucunda 1-2 kardeşi olan öğrencilerin kaygı düzeyleri yüksek görüldü.

Yapılan spor etkinlikleri sonucunda deney grubunda tüm grupların kaygı düzeyinde azalma görüldü. İstatistiksel olarak tüm kategorilerde .05 düzeyinde anlamlı sonuç elde edilmesi, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin olumlu sonucudur.

Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda deney grubu öğrencilerinin kaygılarındaki azalma, spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma yolundaki önemini açıkça kanıtlamaktadır.

## KAYNAKLAR

1- AKSU, T. ; Gençlik ve Sosyal Bunalımlar, S. Ü. 2. Milli Gençlik Kongresi, Konya, s. 45-46, 1986

2- BOTT, S. D. ; Psychology of Sports , Von Nostrand Reinhol Com. New York , p. 33-35 , 1976

3- GENÇTEN, E, İnsan Olmak, Var Oluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı 4. Baskı, Adam Yayınları, İstanbul, s 62, 1987.

4- MORGAN, W. P. , GOLDSTON . S. E. ; Summary in W. P. Morgen and S. E. Goldston (Edc. ), Exercise and Mental Health, New York, p. 155-159, 1987.