

Badmintonun Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma

Engin EFEK¹, Hakan ERYİĞİT²

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1113497>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy
Üniveristesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Burdur/Türkiye

²Burdur Mehmet Akif Ersoy
Üniversitesi, Tefenni
Meslek Yüksekokulu,
Burdur/Türkiye

Öz

Araştırmada, 12 haftalık düzenli badminton eğitiminin ortaokul öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma yöntemi için deneysel yöntem ve sırasal desen seçilmiştir. Çalışmanın örneklemini deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılan ve araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 46 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplamak amacıyla öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu” ve “Öğrenciler İçin Sürekli Kaygı Envanteri” uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Statistical Packadge for Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programından faydalanılmıştır. Verilerin dağılımına karar vermek için normallik testi uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir. Bu sebeple analizde Independent Sample T-Testi ve Paired Samples T-Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları, deney grubunun sürekli kaygı düzeyinde ön ve son test arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise kontrol grubunun sürekli kaygı düzeyinde ön ve son test arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını göstermiştir. Bu çalışma, 12 haftalık düzenli badminton eğitimine katılımın ortaokul öğrencilerinin sürekli kaygı seviyesini anlamlı düzeyde azalttığı sonucunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin kaygı düzeylerinin iyileştirilmesi adına badminton etkinlikleri önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Badminton, Eğitim, Ortaokul, Öğrenci, Sürekli Kaygı

Sorumlu Yazar: Engin
EFEK
enginefek@gmail.com

The Effect of Badminton on Persistent Anxiety: An Experimental Study

Abstract

The aim of the study was to examine the effect of 12 weeks of regular badminton training on the level of continuous anxiety of secondary school students. The experimental method and the ordinal pattern were chosen for the research method. The sample of the study consisted of 46 students who were divided into experimental and control groups and who voluntarily participated in the research. “Personal Information Form” and “Continuous Anxiety Inventory for Students” were applied to the students included in the sample as a preliminary and final test. In the analysis of the obtained data, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 17.0 package program was used. In order to determine the distribution of the data, the normality test was applied and it was determined that the data were distributed normally. For this reason, the Independent Sample T-Test and Paired Samples T-Test were used in the analysis. The level of significance as $p < 0.05$ was determined. The results of the research showed that there was a significant difference in the Decadence level of the experimental group between the pre- and post-test. Another finding of the study showed that there was no significant difference in the Decadence level of the control group between the pre- and post-test. This study concludes that participation in 12 weeks of regular badminton training significantly reduces the level of constant anxiety of secondary school students. According to this result, badminton activities can be recommended in order to improve the anxiety levels of individuals, especially in adolescence.

Keywords: Badminton, Education, Secondary School, Student, Constant Anxiety

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
07.05.2022

Kabul Tarihi:
16.06.2022

Online Yayın Tarihi:
28.06.2022

Giriş

Zihinsel sağlık problemleri kişinin hayatı boyunca bazı olumsuzluklarla karşılaştığı ve sorunlar yaşadığı durumlardan kabul edilmektedir (Murphy, Patte, Sullivan ve Leatherdale, 2021). Özellikle ergenlik dönemi, birçok fizyolojik, sosyal ve yaşam tarzı değişikliklerinin meydana geldiği kritik bir dönemdir ve bu kritik dönem birçok zihinsel sağlık probleminin ortaya çıkış dönemi olarak bilinmektedir (Murphy vd., 2021).

Ergenlik döneminde ortaya çıkan ve sonraki yıllarda giderek kötüleşen zihinsel problemler depresyondan akademik başarısızlığa (Fergusson ve Woodward, 2002), akıl hastalığından intihar ve erken ölüme kadar (Archer, Kuh, Hotopf, Stafford ve Richards, 2018; Clayborne, Varin, ve Colman, 2019) birçok riskli probleme neden olabilir. Bu sebeple, ileriki dönemde yaşanabilecek bazı problemlerin daha ortaya çıkmadan önlenmesi ve tedavi edilmesi önemli bir konudur. Araştırma açısından ele alınan konu ise kaygı problemidir ve literatürde kaygı; bireyin bir konuya ilişkin o esnada yaşadığı ve gelecek dönemde nasıl meydana geleceği belirsiz olan ve gerçekleşmesi mümkün olmayan tedirginlik ve endişe duyma hali olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2019). Kaygı kişilerde panik, korku, düşük benlik algısı ve umutsuzluk gibi birçok olumsuz durumun yaşanmasına sebep olmaktadır ve tedavi edilmemesi durumunda fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal bazı problemlerin ortaya çıkmasına neden olur (Atalikoğlu Başkan, Güneş ve Kasımoğlu, 2021; Yohannes ve Alexopoulos, 2014). Yapılan fiziksel aktivitelerin de çocuklarda, gençlerde ve yetişkinlerde bazı zihinsel sağlık problemlerini önlediği ve tedavi ettiği bilinmektedir. Bu sebeple potansiyel ve etkili bir yaklaşım olarak, giderek artan bir ilgiyle uygulanmaktadır (Carter vd., 2021; Pascoe vd., 2020). Önceki çalışmalar fiziksel aktiviteye ve spora katılımın kaygı, depresyon, genel ruh sağlığı ve kişinin iyilik hali üzerine olumlu etkisinin olduğunu bildirmişlerdir (Breistøl vd., 2017; McMahon vd., 2017). Fakat belirtmekte fayda vardır ki yapılan aktivitenin ve sporun türü ve yoğunluğu fiziksel aktivite ile kaygı arasındaki ilişkiyi etkileyebilmektedir. Örneğin, sporun kaygıyı azaltmada olumlu etkisi vardır fakat spor yapan kişi açısından sakatlanma kaygısı da söz konusudur (Caz, Kayhan ve Bardakçı, 2019).

Yapılmış çalışmalar değerlendirildiğinde, literatür açısından önem arz edecek bazı sınırlılıklar ve incelenmesi gereken bazı konular mevcuttur. Örneğin, Üniversiteler Türkiye Şampiyonası'na katılan sporcuların sürekli kaygı düzeyi açısından; takım sporu ile uğraşanlarla diğer sporlarla uğraşanlar arasında bir farklılaşma olduğu bildirilmiştir (Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, 2010). Farklı bir çalışmada; takım sporuna katılımın, bireysel spora katılıma kıyasla daha az zihinsel sağlık semptomu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Breistøl vd., 2017). Benzer şekilde, cinsiyetin, yaşın, spor türünün ve egzersiz şiddetinin kaygı üzerinde farklı etkilere sahip olduğu bilinmektedir (Dore vd., 2020; McMahon, 2017).

Literatürde, fiziksel aktivitenin çocuklarda ve gençlerde kaygıyı azaltmada faydalı olduğunu belirtilmiş fakat kaygı bozukluğunun tedavisinde fiziksel aktivitenin etkinliğini tam anlamıyla belirleyebilmek için daha farklı örneklerle çalışılması gerektiği ifade edilmiştir (Carter vd., 2021). Önceki araştırmalardaki örnekler tek bir coğrafi bölgeyle ya da sosyodemografik alanla sınırlıdır ve bu da elde edilen sonuçların genelleştirilmesini engellemektedir (Brière vd., 2018; Sabiston ve vd., 2016). Ayrıca, yine önceki çalışmalarda kullanılan verilerin daha çok 2002, 2006/2008 ve 2008/2009 yıllarına ait olduğu vurgulanmış (Murphy vd., 2021), bu sebeple verilerin güncelliğini yitirmiş olarak kabul edilebileceği belirtilmiştir. Bu sebeple ergenlerin spora katılımıyla ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesinde güncel verilerin kullanımı önemlidir. Dolayısıyla, farklı çalışmalarda elde edilen veriler güncelliğini yitirmiş ve karmaşık görünmektedir. Bu durumun açıklığa kavuşturulması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu açıktır. Dolayısıyla bu çalışmada, literatürdeki diğer çalışmalara göre daha güncel verileri kullanarak, farklı bir coğrafi bölgede farklı bir örneklem grubu seçerek ve yine önceki çalışmalara göre farklı bir branşı deneyimleyip egzersiz şiddetini ve süresini diğerlerinden farklılaştırarak literatüre katkı sağlamaya çalışılmıştır.

Çalışmada; ortaokul öğrencilerinin 12 haftalık düzenli badminton eğitimine katılımının sürekli kaygı düzeyi üzerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır. İlgili literatür ışığında (Azevedo Da Silva vd., 2012; Ströhle vd., 2007); 12 haftalık badminton eğitiminin (haftada 5 gün ve günde 90 dakika yapılacak) öğrencilerin sürekli kaygı düzeyini azaltacağı düşünülmüş ve araştırmanın hipotezi aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

H_{1A}: 12 haftalık düzenli badminton eğitimi ortaokul öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı ve olumlu etkiye sahiptir.’(H_{1A})

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma yöntemi için deneysel yöntem seçilmiştir ve sırasal desen kullanılmıştır. Deneysel bir araştırmada, incelenen değişkenler arasındaki sebep-sonuç ilişkileri hususunda bir kaniya varmak için kullanılan yöntemdir. Bu araştırma yöntemlerinin planlama aşaması kolay ve hızlı olan ancak yürütülmesi zor ve zaman olan bir yöntemdir. Bu araştırma yöntemi tam ve yarı deneysel olmak üzere iki temele ayrılabilir ve bu ayrımın temel etmeni yapılacak deneydeki grupların rastgele oluşturulup oluşturulmaması ile ilgilidir (Aydoğdu, Karamustafaoğlu ve Bülbül, 2017). Mevcut araştırmada ön test-son test protokolü kullanılmış ve tam deneysel yöntem kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmadaki deney grubunun evreni Burdur/Bucak-Türkiye Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü’nde badminton sporcusu olan 23 öğrenciden oluşmuştur. Örneklem ise seçkisiz seçim örnekleme yöntemiyle seçilen, 10-13 yaş arasındaki 23 (14 kız-9 erkek) öğrenci dahil edilmiştir.

Kontrol grubunun evreni yine aynı ilçenin Bucak Gündoğdu Ortaokulu'nda öğrenci olan 73 öğrenciden oluşmuştur. Örneklemeye ise evren içinden ölçüt örneklemeye yöntemiyle seçilmiş, 10-13 yaş aralığındaki 23 (10 kız-13 erkek) ortaokul öğrencisi dahil edilmiştir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarih

Araştırma Helsinki Deklarasyonu ile uyumlu gerçekleştirildi. Katılımcıların tümü araştırma süreciyle ilgili bilgi aldı ve her öğrenciden bilgilendirilmiş onam formu alındı. Çalışmanın deney süreci 2019 yılının Eylül ve Kasım ayları arasında ilçe spor müdürlüğü spor salonunda gerçekleştirilmiştir. İlk ölçüm 2019 yılının Eylül ayında, son ölçüm ise 12 hafta sonra Kasım ayında alınmıştır. Çalışmaya dahil edilen kontrol grubu için ölçek uygulaması ise araştırma grubu başlığı altında bahsi geçen okulun dersliklerinde gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda olduğu gibi ilk ölçüm 2019 yılının Eylül ayında, son ölçüm ise aynı yılın Kasım ayında alınmıştır. Veriler 2020 senesi öncesinde toplandığı için ULAKBİM TR Dizin'in etik kurallarla ilgili yaptığı bilgilendirme kapsamında etik kurul raporu dahil edilmemiştir.

Çalışmanın Dizayını

Uygulamalar badminton antrenör belgesine sahip olan antrenörler tarafından yürütülmüştür. Badminton aktivitelerinin uygulanması esnasında gerekli güvenlik önlemleri önceden alınmıştır. Uygulama haftada 5 gün ve günde 90 dk olacak şekilde planlanmış ve 3 aşamadan oluşmuştur. Uygulamaların ilk aşaması çeşitli eğitsel oyunlar dahilinde ısınmalardan oluşmuştur. Bu aşama hazırlık evresi olarak adlandırılmıştır. İkinci aşama badmintonla ilgili çeşitli teknik ve taktiklerin yer aldığı esas evredir. Bu evrede raket tutuş, top sektirme, forehand ve backhand vuruşları, kısa ve uzun servis, net drop ve net kill, clear, drive, smaç, drop ve lift tekniklerini geliştirmeye yönelik driller içeren çalışmalar yapılmıştır. Üçüncü ve son aşamada ise öğrencilerin soğuma egzersizleriyle toparlanması sağlanmıştır. Bu aşamaya da bitiş aşaması adı verilmiştir. Araştırmanın kontrol grubunda yer alan ortaokul öğrencileri herhangi bir badminton etkinlik programına katılmamıştır.

Verilerin Toplanması

Öğrencilerin cinsiyet, yaş ve sınıf gibi seçilmiş demografik niteliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan 3 soruluk “*Kişisel Bilgi Formu*” kullanılmıştır. Öğrencilerin sürekli kaygı düzeyini belirlemek amacıyla da ‘*Çocuklar İçin Sürekli Kaygı Envanteri*’ kullanılmıştır.

Öğrenciler İçin Sürekli Kaygı Envanteri: Ölçek Spielberg (1973) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk toplumuna uyarlaması ve güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Özusta (1995) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçek 3'lü likert tipindedir ve ölçekteki maddelere verilen cevaplar “hemen hemen hiç”, “bazen” ve “sık sık” şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 60 arasındadır. Ölçekten alınan puan yüksek ise, bu durum kaygı seviyesinin de yüksek olacağını gösterir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı Özusta (1995)'nın çalışmasında .81 elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verileri analiz etmek amacıyla Statistical Packadge for Social Sciences 17.0 programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımına karar vermek için normallik testi uygulanmış (Çarpıklık ve Basıklık) ve verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir. Bu sebeple analizde Independent Sample T-Testi ve Paired Samples T-Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Normallik Testi

Test	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Ön Test	,622	,350	,120	,688
Son Test	,451	,350	-,080	,688

Grupların sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar için normallik testi uygulanmış ve elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu belirlenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 aralığındaysa elde edilen puanların homojen olduğu kabul edilmektedir.

Tablo 2

Grupların Ön Test Puanlarına İlişkin Farklılıklar

Grup	n	x	SS	SD	t	p
Deney	23	31,91	6,40	44	-,124	,902
Kontrol	23	32,17	7,80			

$p > 0,05$

Tablo 2 incelendiğinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 3

Grupların Son Test Puanlarına İlişkin Farklılıklar

Grup	n	x	SS	SD	t	p
Deney	23	29,00	5,36	44	1,326	,192
Kontrol	23	31,56	7,56			

$p > 0,05$

Tablo 3'te deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p > 0,05$) görülmektedir.

Tablo 4

Grupların Ön Test ve Son Test Puanına İlişkin Farklılıklar

Grup	Test	n	x	SS	SD	t	p
Deney	Ön Test	23	31,91	6,40	22	2,300	,031*
	Son Test	23	29,00	5,36			
Kontrol	Ön Test	23	32,17	7,80	22	1,058	,302
	Son Test	23	31,56	7,56			

$p < 0,05$

Tablo 4'e göre deney grubunun ön testi 31.91 ± 6 ve son testi 29.00 ± 5 arasında anlamlı bir farklılaşma vardır ($p < 0,05$). Kontrol grubunun ön testi 32.17 ± 7 ve son testi 31.56 ± 7 arasında ise anlamlı bir farklılaşma mevcut değildir ($p > 0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Ortaokul öğrencilerinin 12 haftalık düzenli badminton eğitimine katılımının sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın bu kısmında, elde edilen veriler ilgili literatür ışığında tartışmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın hipotezi (H_{1A}: ‘12 haftalık düzenli badminton eğitimi ortaokul öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı ve olumlu etkiye sahiptir.’(H_{1A})) kapsamında yapılan testin bulgusu (Tablo 4), 12 haftalık düzenli badminton eğitiminin sürekli kaygı üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, araştırmada elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. İlgili literatür kapsamında, mevcut araştırmada elde ettiğimiz bulguyu destekleyen çok sayıda araştırma bulgusu mevcuttur. Örneğin:

Kanadalı öğrencilerin okul dışı sporlara ve üniversite sporlarına katılımının kaygı ve depresyon üzerindeki etkisini incelendiği bir çalışmada, spora katılımın kaygı ve depresyon üzerinde olumlu etkisinin olduğu bildirilmiştir (Murphy, Patte, Sullivan ve Leatherdale, 2021). Sporun üniversite öğrencilerinin imgeleme ve kaygı düzeyi üzerindeki etkisini incelendiği bir çalışmada, sporun kaygı üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Abiş, Yılmaz ve Abiş, 2021). COVID-19 hastalığı sırasında fiziksel aktivite ile kaygı ve uyku arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, orta ya da yüksek yoğunluklu egzersiz yapan katılımcıların sürekli kaygı düzeyi, düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteye katılan katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur (Frontini vd., 2021). Boylamsal bir çalışmada, Tai Chi fiziksel egzersizlerinin ergenlerde kaygı düzeyini azalttığı belirtilmiştir (Bao ve Jin, 2014). İskemik inme hastalarında 12 haftalık bir kuvvet antrenman programının sürekli ve durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmanın sonuçları, kuvvet antrenman programının sürekli kaygı düzeyi üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Aidar, Oliveira, Silva, de Matos, Mazini Filho, Hickner ve Machado Reis, 2012). Kaygı belirtileri gösteren bireyler üzerinde yapılan farklı bir çalışmada da yine düşük fiziksel aktivitenin artan kaygı durumları ile negatif yönde ilişkisinin olduğu bildirilmiştir (Stubbs vd., 2017). Önceki çalışmalar mevcut araştırma sonuçlarına benzer şekilde fiziksel aktiviteye katılımın veya sporun sürekli kaygı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmanın bulguları sağlıklı öğrenciler üzerinde yapılmıştır fakat bazı araştırmalar farklı rahatsızlıklara sahip bireyler üzerinde yapılmıştır. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin ve sporun sadece sağlıklı bireyler üzerinde değil farklı rahatsızlıklara sahip olan bireyler üzerinde de etkili olduğu söylenebilir. Literatürde mevcut çalışmanın bulgularına benzerlik göstermeyen farklı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin:

Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kaygı ve psikolojik iyi olma seviyesinin incelendiği bir çalışmanın sonuçları, aktif spor yapanlarla aktif spor yapmayan öğrencilerin kaygı

seviyesinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını ortaya koymuştur (Çağlayan Tunç, 2020). Çalışmadaki katılımcıların zaten spor bilimleri alanında öğrenim görmeleri ve haftada en az birkaç gün uygulama derslerine katılarak fiziksel aktivitede bulunmaları bu sonucun elde edilmesine neden olmuş olabilir. Yani öğrenciler aktif spor yapmasalar da öğrenim gördükleri alandaki uygulamalı derslerde zaten fiziksel olarak etkin olmaktadır. Çalışmalar arasındaki tutarsızlığın kaynağının bahsedilen kriterlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Spora katılan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin spor türü, spor tecrübesi ve spor yapma sıklıkları gibi bazı değişkenler açısından sınav kaygı düzeyinin karşılaştırıldığı farklı bir araştırmanın sonuçları; spor türünün, spor yapma süresinin ve sıklığının kaygı düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediğini ortaya koymuştur (Mollaoğulları ve Uluç, 2019). Anlamlı farklılaşmanın elde edilememiş olmasında; öğrencilerin disiplinli olarak spora katılmamaları, akademik başarılarının düşük olmasından dolayı gelecek kaygılarının olmaması ve diğer sosyokültürel ve ekonomik sebepler etkili olabilir. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımı ile sürekli umut düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, elde edilen bulgular spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin spor yapan ortaöğretim öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek umut seviyesine sahip olduğunu ortaya koymuştur (Ulukan, 2020). Bu durum, spor yapmayan öğrencilerin herhangi bir sebebe bağlı olmadan da yüksek bir umut düzeyine sahip olduğundan kaynaklı olabilir. Örneğin ailelerinin gelir durumlarının yüksek olması, akademik başarılarının yüksek olması, kişisel gelişimlerinin yeterli olması gibi daha birçok faktör umut düzeylerinin yüksek olmasını sağlamış olabilir. Tam tersi de düşünülebilir; spor yapanların gelirinin düşük olması, akademik başarısının düşük olması, aile bireylerinin arasındaki tartışmalar, ayrılıklar veya ölümler gibi bazı faktörler umut düzeylerini düşürmüş olabilir. Bu sebeple, net sonuçların ortaya konulabilmesi adına boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmada, örneklem olarak seçilen katılımcıların demografik özellikleri, ölçeklere vermiş olabilecekleri yanlı yanıtlar ve araştırmaya dahil etmediğimiz farklı değişkenler bu çalışmanın sınırlılıkları arasındadır.

Özetle, bu çalışmanın sonucu; 12 haftalık badminton eğitimine dahil olmanın öğrencilerin sürekli kaygı seviyesini iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Araştırmada elde edilen bu sonuç sürekli kaygı seviyesinin azaltılmasında badminton katılımının önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın önerileri: Kişilerin sürekli kaygı düzeyini etkileyen yöntemleri belirlemek için; farklı yoğunluğa, sıklığa ve süreye sahip egzersiz çalışmalarına katılan farklı yaş ve gelişim dönemlerinden ve farklı kültürlere sahip olan toplumlardan seçilecek örneklem gruplarıyla araştırmalar yapılabilir. Çalışmalarda daha net sonuçların alınabilmesi adına boylamsal yöntem önerilmektedir.

Kaynakça

- Abiş, S., Yılmaz, C., ve Abiş, M. (2021). The effect of conducting sports on imagery and trait anxiety levels of university students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(12), 160-170. Doi: <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v6i12.3724>
- Aidar, F. J., de Oliveira, R. J., Silva, A. J., de Matos, D. G., Mazini Filho, M. L., Hickner, R. C., ve Machado Reis, V. (2012). The influence of resistance exercise training on the levels of anxiety in ischemic stroke. *Stroke Research and Treatment*. 298375. Doi: <https://doi.org/10.1155/2012/298375>
- Archer, G., Kuh, D., Hotopf, M., Stafford, M., ve Richards, M. (2018). Adolescent affective symptoms and mortality. *The British Journal of Psychiatry*, 213(1), 419–424. PubMed ID: 29804549. Doi:10.1192/bjp.2018.90
- Atalıköğlü Başkan, S., Güneş, D., ve Kasımoğlu, N. (2021). Kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan bireylerde kaygı düzeyinin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Türkiye Klinikleri Arch Lung*, 20(2), 35-47. Doi: 10.5336/archlung.2021-82571
- Aydoğdu, Ü. R., Karamustafaoğlu, O., ve Bülbül, M. Ş. (2017). Akademik araştırmalarda araştırma yöntemleri ile örneklem ilişkisi: doğrulayıcı doküman analizi örneği. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 556-565. Doi: <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.1803>
- Azevedo Da Silva, D., Singh-Manoux, A., Brunner, E. J., Kaffashian, S., Shipley, M. J., Kivimaki, M., & Nabi, H. (2012). Bidirectional association between physical activity and symptoms of anxiety and depression: The Whitehall II study. *Eur J Epidemiol*. 27, 537-546. Doi: 10.1007/s10654-012-9692-8
- Bao, X., ve Jin, K. (2014). The beneficial effect of Tai Chi on self-concept in adolescents. *International Journal of Psychology*. 50, 101–105. Doi: 10.1002/ijop.12066
- Breistøl, S., Clench-Aas, J., Van Roy, B., ve Kjørsti Raanaas, R. (2017). Association between participating in noncompetitive or competitive sports and mental health among adolescents A Norwegian population-based cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 5(1), 28–38. Doi:10.21307/sjcap-2017-003
- Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M.-J., Morizot, J., Janosz, M., ve Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(7), 575. PubMed ID: 29540466. Doi:10.1136/jech-2017-209656
- Carter, T., Pascoe, M., Bastounis, A., Morres, I. D., Callaghan, P., ve Parker, A. G. (2021). The effect of physical activity on anxiety in children and young people: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 285(15), 10-21. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026>
- Carter, T., Pascoe, M., Morres, I., Bastounis, A., ve Parker, A. (2018). A systematic review and meta-analysis of physical activity interventions for reducing anxiety symptoms in children, adolescents and young adults. *International Prospective Register of Systematic Reviews*, 15(285), 10-21. Retrieved from: https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display_record.php?ID=CRD42018092204
- Caz, C., Kayhan, R. F., ve Bardakci, S. (2019). Adaptation of the sport injury anxiety scale to Turkish: Validity and reliability study. *Turk J Sports Med*, 54(1), 52-63. Doi: 10.5152/tjism.2019.116
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
- Clayborne, Z. M., Varin, M., ve Colman, I. (2019). Systematic review and meta-analysis: Adolescent depression and long-term psychosocial outcomes. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 58(1), 72–79. PubMed ID: 30577941. Doi: 10.1016/j.jaac.2018.07.896
- Çağlayan Tunç, A. (2020). Anxiety and psychological well-being levels of faculty of sports sciences students. *International Education Studies*, 13(5), 117-124. Doi: doi:10.5539/ies.v13n5p117
- Doré, I., Sylvester, B., Sabiston, C., Sylvestre, M.-P., O'Loughlin, J., Brunet, J., ve Bélanger, M. (2020). Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: A 6-year study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 9. PubMed ID: 32005251. Doi:10.1186/s12966-020-0911-5
- Fergusson, D. M., ve Woodward, L. J. (2002). Mental health, educational, and social role outcomes of adolescents with depression. *JAMA Psychiatry*, 59(3), 225–231. PubMed ID: 11879160. Doi:10.1001/archpsyc.59.3.225

- Frontini, R., Rebelo-Gonçaves, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., ve Antunes, R. (2021) The relationship between anxiety levels, sleep, and physical activity during Covid-19 lockdown: an exploratory study. *Front. Psychol*, 12, 659599. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.659599
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. PubMed ID: 27277894. Doi:10.1007/s00787-016-0875-9
- Mollaoğulları, H. ve Uluç, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/48470/616388>
- Murphy, J., Patte, K. A., Sullivan, P., ve Leatherdale, S. T. (2021). Exploring the association between sport participation and symptoms of anxiety and depression in a sample of Canadian high school students. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 268-287. Doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0048>
- Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için durumlu-sürekli kaygı envanteri uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., ve Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport ve Exercise Medicine*, 6(1), Doi: 10.1136/bmjsem-2019-000677e000677-e000677
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdwn-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., ve O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sports ve Exercise Psychology*, 38(1), 105–110. PubMed ID: 27018562. Doi:10.1123/jsep.2015-0175
- Spielberger, C. D. (1973). *Preliminary manual for the state-trait anxiety inventory for children*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Ströhle, A., Höfler, M., Pfister, H., Müller, A. G., Hoyer, J., Wittchen, H. U., ve Lieb, R. (2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychol Med*, 37, 1657-1666. Doi: 10.1017/S003329170700089X
- Stubbs, B., Koyanagi, A., Hallgren, M., Firth, J., Richards, J., Schuch, F., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Veronese, N., Lahti, J., ve Vancampfort, D. (2017). Physical activity and anxiety: A perspective from the World Health Survey. *Journal of Affective Disorders*, 208, 545–552. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.028>
- Şahin M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-35. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 202-218. DOI: 10.38021/asbid.752630
- Yohannes, A. M., ve Alexopoulos, G. S. (2014). Depression and anxiety in patients with COPD. *Eur Respir Rev*, 23(133), 345-9. Doi: 10.1183/09059180.00007813



Bu eser [Creative Commons Atf-GavriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.