

ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE GÖRÜLEN KAYGININ GİDERİLMESİNDE SPORUN FARKLI YAŞ GRUPLARINA GÖRE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mehibe AKANDERE (*)

ÖZET

Araştırmada üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun farklı yaş gruplarına göre etkileri incelenmiştir.

Araştırma örneklemini Konya Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 7 farklı bölümünde okuyan 311 spor yapmayan öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada sürekli kaygı ölçeği (STAI) kullanılmıştır. Deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin sonucu değerlendirilmiştir.

Bunun sonucunda yaş değişkenine göre başlangıçta birbirine yakın kaygı düzeyleri görülmüştür. Spor etkinliklerinin tüm yaş kategorileri kaygı düzeyinde azalma meydana getirdiği ortaya çıkmıştır. Söz konusu azalma 19-20 yaş grubunda en yüksek düzeydedir.

Bu araştırma sonucunda, spor etkinliklerinin üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde yaş gruplarında çok etkin bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Gençliđi, Kaygı, Spor, Yaş.

THE RESULT OF SPORTS EFFECTS HAS BEEN AIMED AT ELIMINATING THE ANXIETY COMMON AMONG TO THE AGE VARIABLE THE UNIVERSITY YOUTH

SUMMARY

In this research the result of sport's effects has been aimed at eliminating to anxiety common among to the age variable the university youth.

311 students who are not involved with sports and studying in 7 different departments of Education Faculty of Konya Selçuk University have formed the exemplification of the research. Anxiety Standart (STAI) has always been used in the research. The result of the sport activities applied to the groups of experiment has been evaluated.

According to the age variable, a similar level of anxiety has been seen at the beginning. It has appeared that the sport activities have caused a decrease in all age categories and anxiety levels. The decrease mentioned has its highest level in 19-20 age group.

As a result of this research, it has been determined that sport activities have played a very significant role in eliminating the anxiety common among the university youth.

Key Words: University youth, Anxiety, Sport, Age

* Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KONYA

GİRİŞ

Nitelikli ve kaliteli insan yetiştirerek gelişime katkıda bulunmak tüm ülkelerin amacıdır. Bu da eğitim kurumlarının görevidir. Üniversiteler üstün vasıflı insanları ülke ihtiyaçları doğrultusunda yetiştirmekle görevlidir. Başarıyı etkileyen etmenlerden birisi de insanın psikolojik durumudur. Kaygı da bu duygulardan birisidir ve insanlarda var olan temel bir duygudur. Sosyal ve fiziki çevreden gelen sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik uyumsuzluklar tehdit edici durum yaşatabilir. Aşırı kaygı insanların normal vücut fonksiyonlarını yerine getirememelerine neden olmaktadır. Kaygı stresin yaşam biçimi olarak ortaya çıkmakta, strese bağlı olarak yükselmekte ve azalmaktadır.

Sporun insan ruh ve beden sağlığına olan olumlu katkıları bilinmektedir. Sosyalleşme, kendine güven, başarılı olma, iyi ilişkiler kurma, sporun amaçlarındandır.

Sporun zihinsel ve fiziksel hastalıklara çare olarak sunulduğu gerilme ve depresyon durumlarında iyileştirici olduğu bilinmektedir.

20 yıldan uzun zamandır çalışmalar egzersizin kaygı üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Egzersizin makul bir yoğunlukta yapılması (%60 maksimum kalp atışı) ve 20 dk. sürdürülmesi gerekmektedir (Ragling, Morgan, 1987).

Seim'e göre kaygıyı etkili bir biçimde azaltmak için egzersizin nefes tükenmesine sebebiyet vermeden ve en az 20 dk. ile bir saat gibi bir zamanda yapılması, haftada 3 kez tekrar edilmesi gerekmektedir (Sime, 1984).

Driscoll, üniversite öğrencilerinde kaygının azaltılması için fiziksel çaba ve olumlu düşünceyi bir arada toplayarak bir araştırma yapmıştır. Tedavi yöntemi olarak kaygıya neden olan olaylara karşı olumlu düşünceyi kullanmış ve yine kaygının azaltılması için koşu egzersizini beraber uygulamıştır. % 70 oranında maksimal kalp atışı ile yapılan bir koşudan sonra 20 dk. meditasyon ve sakin bir dinlenmenin etkisini araştırmıştır. Sonuçta böyle bir tedavinin sinirsel kaygıyı azalttığını ortaya koymuştur (Driscoll, 1976).

Yapılan bir başka çalışmada, orta yaşta polis ve itfaiyecilere haftada 3 gün egzersiz 12 hafta süre ile uygulanmıştır. Bu süre sonucunda deneklerde kondisyon yükselmesi yanı sıra, kaygıda önemli oranda azalma görülmüştür (Folkins, Sime 1981).

Farklı yaş gruplarındaki sporcuların üzerine yapılan bir başka araştırma sonucunda, yetişkin ve orta yaşlılarda kaygı düzeyi düşük, gençlerde ve 60 yaş üzeri kişilerde ise yüksek bulunmuştur (Cratty, 1976).

Kaygının azaltılmasında egzersiz davranış terapisi, fizikoterapi ve ilaç tedavisi birlikte kullanılmıştır. Egzersiz kaygıyı artıran düşüncelerden insanları uzaklaştıran, otonomik sinir sistemini düzenlemektedir. Kaygı problemi olan her dört kişiden birinde profesyonel tedavide egzersizle kaygının bir kısmı kontrol altına alınmaya çalışılmış ve etkili olunmuştur (Sime 1984).

Sporun bu yararlı etkileri nedeni ile bu çalışmada üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde cinsiyete göre etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

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 (STAI) uygulanmıştır. Elde edilen puanlar en yüksekten, aşağıya

ğıya doğru sıralanmış ve en yüksek puan alan öğrencilerin % 25'i olan 60 öğrenci alınarak iki grup deney ve kontrol grubu olarak oluşturulmuştur.

Deneklere 2,5 ay süre ile haftada 3 kez ve her ders saati 1,5 saat olmak üzere jimnastik, voleybol, atletizm branşlarında spor etkinlikleri uygulanmıştır. Ayrıca öğrencilerden 10 dakika egzersiz programını her sabah kendilerinin yapmaları istenmiştir.

Araştırmada deneysel metod uygulanmıştır. Kontrol grubu kendi haline bırakılırken deney grubuna sportif etkinlikler yaptırılmıştır. Her iki gruba araştırmanın başında ve sonunda olmak üzere kaygı ölçeği uygulanmıştır.

Verilerin analizinde her grup için aritmetik ortalama, tepe değer, standart hata, standart sapma, varyans, dizi genişliği, en düşük ve en yüksek puan değerleri hesaplanmıştır. Varyans analizi sınanmış, .05 güven düzeyi benimsenmiş ve kontrol edilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin bölümlere dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol gruplarını Oluşturmak Amacıyla Sürekli Kaygı Ölçeği 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
Anaokulu	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 puanına sahip' olan % 25 oranındaki öğrenci grubu 311 kişi içinden seçilerek alınmıştır. Örneklemi oluşturan 60 öğrencinin cinsiyet özellikleri Tablo 2'de gösterilmiştir:

Tablo 2. Kontrol ve Deney Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre 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 ve Deney Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Yaş Değişkeni Açısından Özellikleri

Örnekleme oluşturan 60 öğrencinin yaş özellikleri Tablo 3'de gösterilmiştir: Buna göre kontrol ve deney grubunda öğrencilerin dört yaş kategorisine dağıldıkları gözlenmektedir. Bunların sayılan ve oranları Tablo 3'de görülmektedir.

Tablo 3. Kontrol ve Deney Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.

	17-18		19-20		21-22		23 ve Fazla		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kontrol Grubu	4	13.3	21	70	3	10.0	2	6.7	30	100.0
Deney Grubu	4	36.7	12	40	3	10.0	4	13.3	30	100.0
Toplam	8	25.0	33	55.0	6	10.0	6	10.0	60	100.0

Kontrol ve deney gruplarında 19-20 yaş grubundaki öğrencilerin oranları, diğer yaş gruplarındakiden daha fazladır. Her iki grupta da ikinci sırayı 17-18 yaş grubunda bulunanlar almaktadır.

(17-18) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Birinci Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 4. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Birinci Ölçümlerinin (17-18) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınaması Sonuçları

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	53.75	53.54	6	0.0628	2.015	p> .05
Varyans	29.58	35.27				

Kontrol ve deney grubunda bulunan (17-18) yaş grubundaki öğrencilerin birinci ölçümlerine ilişkin karşılaştırma ve anlamlılık sınavının sonuçları Tablo 4'de gösterilmiştir.

Buna göre bu yaş kategorisinde bulunan kontrol ve deney grubu öğrencilerinin ilk ölçümleri arasında (0.21) puanlık bir fark bulunmaktadır. Gerçekleştirilen anlamlılık sınavında bu fark .05 düzeyinde anlamlı görülmemiştir. Bu durum uygulamanın başında, bu yaş kategorisi için, deney ve kontrol gruplarında, kaygı düzeyi bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

(17-18) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Son Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 5. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Son Ölçümlerinin (17-18) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	58	41.45	10	11.27	1.833	p< .05
Varyans	4	12.67				

Tablo 5 incelendiğinde belirtilen yaş kategorisinde bulunan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinde (16.55) puanlık fark sözkonusudur. Bu yaş kategorisinde kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, ilk ölçümle son ölçüm arasında (4.25) puan artarken; deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri (12.09) puan azalmıştır. Bu durum deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki gerçek etkisinin, bu yaş kategorisi için, (16.34) puan olduğunu göstermektedir.

Açıklanan farkın anlamlı olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu yaş kategorisi için deney ve kontrol gruplarında gözlenen ortalamalarının farkı .05 düzeyinde manidar bulunmuştur. Aynı yaş kategorisi üzerinde gözlenen ilk ölçme sonuçlarının farkının .05 düzeyinde anlamlı olmadığı düşünüldüğünde, son ölçme sonuçları üzerinde gözlenen anlamlılık, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin, kaygıyı azaltma konusundaki olumlu tesirinin neticesidir.

(19-20) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu İle Deney Grubu Birinci Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 6. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Birinci Ölçümlerinin (19-20) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	54.6	57.08	19	-0.953	1.729	p> .05
Varyans	38.44	58.26				

Buna göre bu yaş kategorisinde bulunan kontrol ve deney grubu öğrencilerinin ilk ölçümleri arasında (2.48) puanlık bir fark bulunmaktadır. Bu yaş kategorisinde bulunan deney grubu öğrencilerinin kaygı düzeyleri, uygulamanın başlangıcında (2.48) puan daha yüksektir. Gerçekleştirilen anlamlılık sınavında bu fark .05 düzeyinde anlamlı görülmemiştir. Bu durum uygulamanın başında, bu yaş kategorisi için, deney ve kontrol gruplarında, kaygı düzeyi bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

(19-20) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Üçüncü Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 7. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Son Ölçümlerinin (19-20) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	58.47	43	9	9.254	1.739	p< .05 *
Varyans	13.86	25.64				

Tablo 7 incelendiğinde belirtilen yaş kategorisinde bulunan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son ölçümleri kaygı düzeylerinde (15.47) puan farklılık söz konusudur. Bu yaş kategorisinde kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, ilk ölçümle son ölçüm arasında (3.87) puan artarken; deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri (14.08) puan azalmıştır. Bu durum deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki gerçek etkisinin, başlangıçta deney grubunda kontrol grubuna kıyasla gözlenen (2.48) puanlık fazlalık da dikkate alındığında, bu yaş kategorisi için, $(3.87+14.08+2.48=20.43)$ puan olduğunu göstermektedir.

Açıklanan farkın anlamlı olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu yaş kategorisi için deney ve kontrol gruplarında gözlenen puan ortalamalarının farkı .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Aynı yaş kategorisi üzerinde gözlenen ilk ölçme sonuçlarının farkının .05 düzeyinde anlamlı olmadığı düşünüldüğünde, son ölçme sonuçları üzerinde gözlenen anlamlılık, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin, kaygıyı azaltma konusundaki olumlu tesirinin sonucudur.

(21-22) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Birinci Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 8. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Birinci Ölçümlerinin (21-22) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	54	59.3	2.4	-1.050	2.919	p> .05
Varyans	7	70.3				

Buna göre bu yaş kategorisinde bulunan kontrol ve deney grubu öğrencilerinin ilk ölçümleri arasında (5.3) puanlık bir fark bulunmaktadır. Deney grubunu oluşturan öğrencilerin kaygı düzeyleri (5.3) puan daha yüksektir. İki grubun ortalamalarına ait farklar üzerinde hesaplanan t değeri (1.050) dir. Gerçekleştirilen anlamlılık sınamasında bu fark .05 düzeyinde anlamlı görülmemiştir. Bu durum uygulamanın başında, bu yaş kategorisi için, deney ve kontrol gruplarında, kaygı düzeyi bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

(21-22) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Son Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Kontrol ve deney grubunda bulunan (21-22) yaş grubundaki öğrencilerin üçüncü ölçümlerine ilişkin karşılaştırma ve anlamlılık sınamasının sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Son ölçümlerinin (21-22) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınaması Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	57.7	49.3	2.56	4.419	2.919	p< .05 *
Varyans	133	93				

Tablo 9 incelendiğinde belirtilen yaş kategorisinde bulunan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son ölçüme ait kaygı düzeylerinde (8.4) puan farklılık sözkonusudur. Bu yaş kategorisinde kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, ilk ölçümle son ölçüm arasında (3.7) puan artarken; deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri (10.0) puan azalmıştır. Bu durum deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki gerçek etkisinin, bu yaş kategorisi için (19.0) puan olduğunu göstermektedir.

Açıklanan farkın anlamlı olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu yaş kategorisi için deney ve kontrol gruplarında gözlenen puan ortalamalarının farkı .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Aynı yaş kategorisi üzerinde gözlenen ilk ölçme sonuçlarının farkının .05 düzeyinde anlamlı olmadığı düşünüldüğünde, son ölçme sonuçları üzerinde gözlenen anlamlılık, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin, kaygıyı azaltma konusundaki olumlu tesirinin neticesidir.

(23 ve +) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Birinci Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 10. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Birinci Ölçümlerinin (23 ve +) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınaması Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	55	51.5	3.7	2.11	2.353	p> .05
Varyans	2	7				

Buna göre, bu yaş kategorisinde bulunan kontrol ve deney grubu öğrencilerinin ilk ölçümleri arasında (3.5) puanlık bir fark bulunmaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, belirtilen miktar kadar daha yüksektir. Gerçekleştirilen anlamlılık sınavında bu fark .05 düzeyinde anlamlı görülmemiştir. Bu durum uygulamanın başında, bu yaş kategorisi için, deney ve kontrol gruplarında, kaygı düzeyi bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

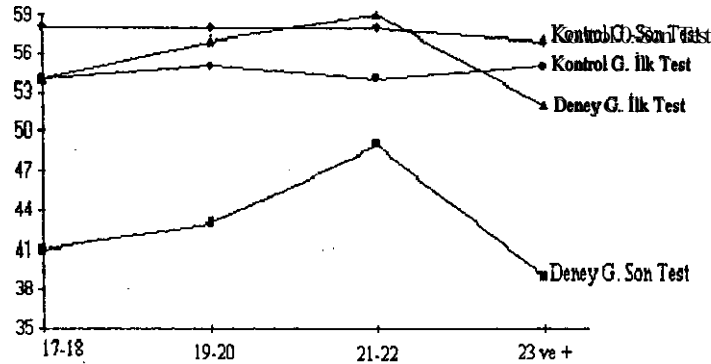
(23 ve +) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Üçüncü Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 11. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Son Ölçümlerinin (23 ve +) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	57	39.5	3.8	6.736	2.353	$p < .05$
Varyans	2	23				

Tablo 11 incelendiğinde belirtilen yaş kategorisinde bulunan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinde son ölçüm sonucuna göre (17.5) puan farklılık sözkonusudur. Bu yaş kategorisinde kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, ilk ölçümle son ölçüm arasında (2.0) puan artarken; deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri (12.0) puan azalmıştır. Uygulamanın başlangıcında deney grubundaki öğrencilerin kaygı puanlarının kontrol grubundaki öğrencilere göre (3.5) puan daha düşük olacağı da hesaba katıldığında; deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki gerçek etkisinin, bu yaş kategorisi için, (10.5) puan olduğunu görülecektir.

Açıklanan farkın anlamlı olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu yaş kategorisi için deney ve kontrol gruplarında gözlenen puan ortalamalarının farkı .05 düzeyinde manidar bulunmuştur/Aynı yaş kategorisi üzerinde gözlenen ilk ölçme sonuçlarının farkının .05 düzeyinde anlamlı olmadığı düşünüldüğünde, son ölçme sonuçları üzerinde gözlenen anlamlılık, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma konusundaki olumlu tesirinin neticesidir.



Şekil 1. Kontrol Ve Deney Gruplarına İlişkin 1.2. ve Son Ölçümlerin Yaş Kategorileri Açısından Grafikselsel İfadesi.

Yukarıdaki grafik incelendiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmaktadır:

1. Uygulamanın başlangıcında deney grubunda da kontrol grubunda da bütün yaş kategorilerinde bulunan öğrencilerin kaygı düzeyleri birbirine yakındır.

2. Bununla beraber göreceli olarak 17-18 yaş grubunda bulunanların kaygı düzeyleri, kontrol ve deney grupları için başlangıçta birbirine daha yakın (0.21) olduğu gözlenmiştir. Başlangıçta birbirinden en farklı (5.3) grup ise 21-22 yaş grubunda bulunan öğrencilerdir.

3. Kontrol grubunda yer alan bütün yaş kategorilerinde ilk test ile son test arasında yaklaşık (6.0) puanlık bir yükselme gözlenmiştir.

Spor etkinliklerinin kaygıyı azaltmada üzerinde en fazla etkisi gözlenen yaş grubu (19-20) yaş grubu öğrencileridir. Son ölçümde kaygı düzeyi en düşük grup olarak gözlenmesine karşılık, real olarak spor faaliyetlerinin en az etkisi olduğu gözlenen grup ise (23 ve +) yaş grubu öğrencileridir. Uygulamanın başlangıcında da kaygı düzeyi en düşük olduğunun gözlendiği yaş kategorisi deney grubu içinde (23 ve +) yaşa sahip olanlardır.

SONUÇ

Kontrol ve deney gruplarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda, başlangıçta tüm yaş gruplarında kaygı düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur. Her iki grupta 19-20 yaş kategorisinde bulunan öğrencilerin oranı diğer gruplara oranla daha fazladır. Spor etkinlikleri sonucunda bütün yaş kategorilerinde kaygıda azalma olmuştur. Kaygı düzeyinin en fazla azaldığı grup 19-20 yaş grubudur. Spor etkinlikleri bu grup üzerinde diğer yaş gruplarından daha etkili olmuştur. En az etkinlik görüldüğü grup ise 23 yaş ve üzeri olan gruptur. Uygulamanın başında da kaygı düzeyi en düşük olarak gözlenen grup, deney grubu içerisinde 23 yaş ve üzeri olanlardır. Tüm yaş kategorilerinde kaygı puanı ortalamaları farkının .05 düzeyinde anlamlı olması deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma konusundaki olumlu etkisinin göstergesidir. Sonuç olarak; spor ve kaygı arasında negatif bir ilişki vardır. Spor söz konusu olduğunda gençlerde görülen kaygı düzeyinde azalma olmaktadır. Araştırma, üniversite öğrencilerinin içinde buldukları kaygının giderilmesinde farklı yaş gruplarına göre sportif faaliyetlerin etkin bir yol olduğunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKLAR

CRATTY, B.Y.; Psychology in Contemporary Sports, Englewood Cliff, p. 186, New Jersey, s. 186, 1976.

DRISCOLL, R.; Anxiety Reduction Using Physical Exertion and Positive Images, Psychological Record, 26, p, 87,94, 1976.

FOLKINS, C.H., SIME, W.E.; Physical Fitness Training and Mental Health, American Psychologist, 36, p. 373-389, 1981.

RAGLING, J.S. MORGAN, W.P.; Influence of Exercise and Quiet Rest on State Anxiety on Blood Pressure, Medicine and Science in Sport and Exercise 19 (5), p. 453-463, 1987.

SIME, W.E.; Psychological Benefits of Exercise Training in the Healthy Individual, In, Y.D. Mattarozzo, (Ed), Behavioral Health, A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention, New York, p. 488-507, 1984.