

Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi

Dr. Mehibe AKANDERE

* S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Araştırmada üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkilerini araştırmak amaçlandı. Araştırma kapsamına Konya Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 7 farklı bölümünde okuyan spor yapmayan 311 öğrenci alındı. Bunlara sürekli kaygı ölçeği (STAI) uygulandı. Kaygı düzeyi yüksek 60 öğrenciden 30' una sportif etkinlikler uygulandı. 30 öğrenci ise kontrol grubu olarak serbest bırakıldı. Her iki gruba araştırmanın başında, ortasında ve sonunda olmak üzere (STAI) uygulandı. Sonuçlar varyans analizleri ile sınıandı. Cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkeklerle oranla daha yüksek tespit edildi. Spor etkinliklerinin her iki cinsin kaygı düzeylerinde düşme etkisi yaptığı gözlemlendi. Yaş değişkenine göre başlangıçta birbirine yakın kaygı düzeyi görüldü. Spor etkinliklerinin tüm yaş grupları kaygı düzeylerini azalttığı bulundu. Bu azalma 19-20 yaş grubunda en yüksek düzeyde azalttığı bulundu. Branş değişkenine göre, spor etkinlikleri kaygının azaltılmasında etkin bir rol oynadığı saptandı. Bu etki müzik branş öğrencilerinde en olumlu düzeyde oldu. Araştırmada spor etkinliklerinin üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde çok etkin bir rol oynadığı bulundu.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Spor.

SUMMARY

The influence of sports to get rid of the anxiety seen in the university students.

In this research the result of sport's effects has been aimed at eliminating the anxiety common among 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. 30 students of 60 students they have high anxiety level were applied sporting activities. The other 30 students served as control group. Pre-test middle test and post-test applied (STAI) on both the experimental group and the control group. Results were estimated by variance analysis. As a result of this, the anxiety level of female students has been found to be higher when compared to males' from the gender variable point. It has been observed that sport activities have caused a decrease in the anxiety level of both sexes. 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. According to the field variable, the sport activities have played an effective role in reducing anxiety. This effect has been at the most positive level on the students of music field. 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: Anxiety, Sport.

Haberleşme Adresi: **Dr. Mehibe AKANDERE**, S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Y. O. KONYA

Geliş tarihi : 04.07.1997

Kabul tarihi : 08.09.1997

GİRİŞ

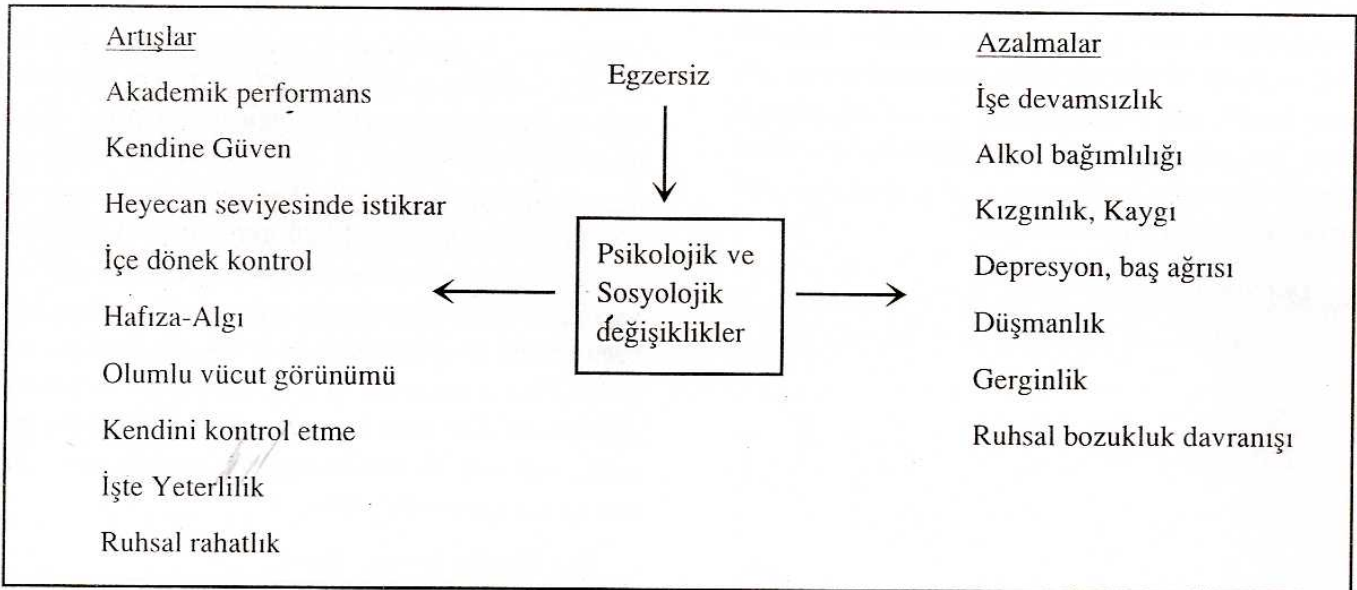
Kalkınmakta olan ülkelerde istenen kalkınma hızının elde edilebilmesi tabii kaynaklar, sermaye ve insan üçlüsünün oluşturduğu iktisadi gücün verimli kullanılmasına bağlıdır. Kalkınma ihtiyacının gerektirdiği nitelikte ve sayıda insan yetiştirmek eğitim kurumlarının temel görevidir. Üniversiteler bu kalkınma çabasına üstün vasıflı insan yetiştirmek sureti ile katılmaktadırlar. Ülkemizde çeşitli fakülte ve yüksek okullara devam eden öğrencilerin ortalama %50'si başarısız olmaktadır. Başarısızlığın önlenmesi, başarıya etki eden etmenlerin iyi bilinmesine bağlıdır. Kaygı üniversite öğrencilerinin başarısızlıklarını olumsuz etkileyen en önemli etmendendir. Kaygı ise öğrencilerin kendi iç çatışmalarına, kişiler arası ilişkilerine, ailelerinin tutumlarına, sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik durumlarına, sosyal çevrelerine bağlıdır (1).

Gençlik problemleri araştırılarak, bunların nedenleri ve çözümleri ortaya konmalıdır. Başarılı ve sağlıklı bir nesile sahip olmak ülkelerin temel amaçlarından biridir.

SPOR VE KAYGI

Kaygı insanda var olan temel bir duygudur. Tehdit edici koşullar altında ortaya çıkmaktadır. Hecencansal bir olgudur. Aşırı kaygı kişilerin normal

vücut fonksiyonlarını yerine getirememesine neden olmaktadır. Kaygının düşünce ögesinde (korku, üzüntü), bedensel ögesinde ise fiziksel harekete geçirilme vardır. Her fert kaygıyı farklı yaşar, kişisel özellikler burada rol oynamaktadır (2). Kaygı yavaş yavaş başlar ve kendi kendini besler. Kontrol altına alınmıyorsa yoğunlaşarak, kişiyi tehdit eder. Kaygı yaşarken, iç ve dış etkenler ise sorumluluk, yükselme hırısı, iş seyahati, çalışma ortamından memnun olmama, kirlilik, gürültü, çocuk problemi, işsizlik, sigara, alkol, şişmanlık, dış görünüşten memnun olmama vardır. Kaygı belirtileri ise, eklem ağrısı, yorgunluk, baş ağrısı, sinirlilik, uykusuzluk, unutkanlık, kararsızlık, hastalığa eğilimli olma vs. olarak sıralanabilir (3). Sporun amaçlarının insan beden ve ruh sağlığını geliştirmek, iradeyi güçlü kılmak, kendine güveni, sosyalleşmeyi, karşılıklı dayanışmayı sağlamak olduğu düşünüldüğünde sporun kaygının giderilmesinde etkin bir yol olduğu ortaya çıkmaktadır. Egzersizin pekçok zihinsel ve fiziksel hastalıklara çare olarak sunulduğu, yapılan araştırmalarda kaygı, gerilim, depresyon durumlarında iyileşme olduğu gözlenmiştir (4). Taylor ve arkadaşlarının yaptıkları araştırmalarda egzersiz yapan kişide psikolojik ve sosyolojik olarak şu değişimler olmuştur (Şekil 1).



Şekil 1. Egzersiz yapan kişilerde görülen psikolojik ve sosyolojik değişiklikler(5).

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 7 bölümünde okuyan kız ve erkek öğrenciler oluşturdu. Araştırmaya 1., 2. sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. 311 öğrenciye sürekli kaygı ölçeği (STAI) uygulandı. Elde edilen puanlar en yüksekten, aşağıya doğru sıralanmış ve en yüksek puan alan öğrencilerin %25'i olan 60 öğrenci alınarak iki grup oluşturuldu. Biri deney, diğeri kontrol grubunu oluşturuldu. Kontrol ve deney gruplarına araştırmanın başında, ortasında ve sonunda olmak üzere 3 kez sürekli kaygı ölçeği (STAI) uygulandı. Araştırmada deneysel metod uygulandı. Kontrol grubu kendi haline bırakılırken deney grubuna iki buçuk ay süreyle, haftada üç kez bir buçuk saat cimnastik, voleybol, atletizm branşlarında sportif etkinlikler yaptırıldı. Ayrıca öğrencilere her sabah kendilerini yapması istenen on dakikalık egzersiz programı verildi. Verilerin analizinde her grup için aritmetik ortalama ortanca, tepe değer, standart hata, standart sapma, varyans, dizi genişliği, en düşük ve en yüksek puan değerleri hesaplandı. Varyans analizi sınanmış, .05 güven düzeyi benimsendi ve kontrol edildi.

BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular aşağıda verildi.

Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin bölümlere dağılımı tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 1. Deney ve Kontrol gruplarını Oluşturmak Amacıyla Sürekli Kaygı Ölçeğinin Uygulanan Öğrencilerin Bölümlere Dağılımı

BÖLÜM	TOPLAM ÖĞRENCİ MEVCUDU		ÖLÇEĞİN UYGULANDIĞI ÖĞRENCİ SAYISI		ORAN %
	N	%	N	%	
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

Tablo 2. 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

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 alındı.

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.

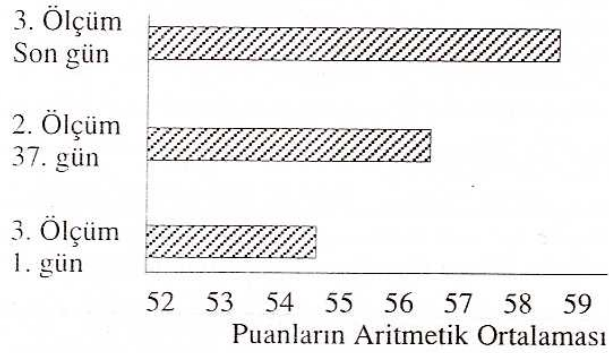
Kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin üç ölçümden elde ettikleri puanların genel analizi Tablo 3'de verildi.

Kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin üç ölçümden elde ettikleri puanlar incelendiğinde ilk ölçümden son ölçüme doğru kaygı puanlarının

Tablo 3. Kontrol Grubuna Ait 1.2. ve 3. Kaygı Ölçümlerinin Betimsel ve İlişkisel Analizine Ait Sonuçlar

İstatistiksel Değerler	1. Kaygı Puanı	2. Kaygı Puanı	3. Kaygı Puanı
Aritmetik Ortalama	54,46	56,5	58,23
Standart Hata	1,00	0,62	0,58
Ortanca	54,5	56	57
Tepe Değer	56	56	57
Standart Sapma	5,50	3,41	3,21
Varyans	30,25	11,63	10,32
Dizi Genişliği	28	16	16
En Düşük Puan	45	49	54
En Yüksek Puan	73	65	70
1.2. ve 3. Ölçümlere Ait	Sd:2		
Varyans Analizi Sonucu	F=6.126	F Kritik=3.101	P<05

yükseldiği gözlenmektedir. (Şekil 2) Tablo 3 incelendiğinde ilk ölçüm ile son ölçüm arasında yaklaşık 4 puanlık bir artış sözkonusudur. Kontrol grubuna ait ölçümlerin standart sapmaları incelendiğinde ise, standart hata değerlerinin ilk ölçümde 1.00, ikinci ölçümde (0.62), üçüncü ölçümde ise 0.58 olarak hesaplandı. Bu durum kontrol grubu öğrencilerinin kaygı düzeyleri bakımından ilk ölçümle son ölçüm arasında geçen süre içinde birbirlerine daha çok benzediklerini göstermektedir. Dizi genişliğinin de ilk ölçümde 28 iken ikinci ve üçüncü ölçümlerde 16'ya düşmesi bu yargımızı desteklemektedir. Kontrol grubuna ait kaygı puanlarının ortanca değerlerinin, aritmetik ortalama değerlerine yakın olması, kaygı puanı dağılımlarının normal dağılım özelliği gösterdiğini ortaya koymaktadır. Kontrol grubuna ait üç ölçümde gözlenen en düşük puanlar ilk ölçümde 45, ikinci ölçümde 49, üçüncü ölçümde ise 54 olarak saptandı. Bu durum kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinin, araştırmanın başladığı tarihten itibaren son ölçümlerin yapıldığı tarihe kadar geçen süre içinde artış gösterdiği görüldü.



Şekil 2. Kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin üç ölçümden elde ettikleri puanların grafiksel ifadesi

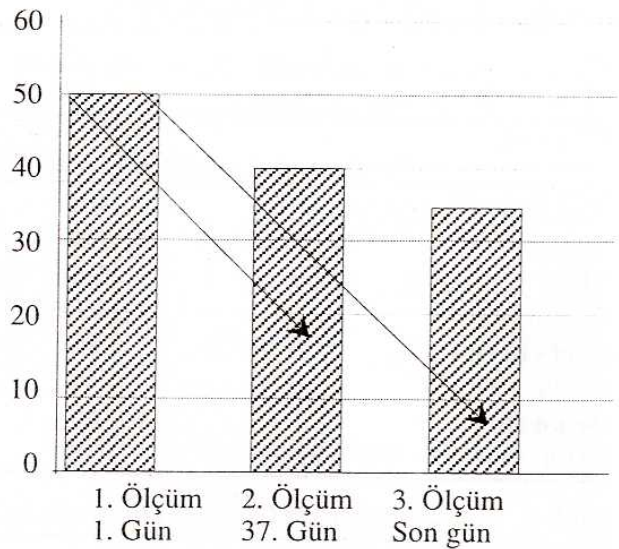
Deney grubunu oluşturan öğrencilerin üç ölçümden elde ettikleri puanların genel analizi Tablo 4'de verildi.

Deney grubunu oluşturan öğrencilerin üç ölçümden elde ettikleri puanlar incelendiğinde ilk ölçümden son ölçüme doğru kaygı puanlarının düştüğü gözlenmektedir. Tablo 4 incelendiğinde ilk ölçüm ile son ölçüm arasında yaklaşık 14 puanlık bir azalma sözkonusudur. Deney grubuna ait ölçümlerin

Tablo 4. Deney Grubuna Ait 1.2. ve 3. Kaygı Ölçümlerinin Be-timsel ve İlişkisel Analizine Ait Sonuçlar

İstatistiksel Değerler	1. Kaygı Puanı	2. Kaygı Puanı	3. Kaygı Puanı
Aritmetik Ortalama	55.27	46.767	41.93
Standart Hata	1.238	1.0201	0.78041
Ortanca	54	47	42
Tepe Değer	51	45	37
Standart Sapma	6.782	5.5874	4.2745
Varyans	46	31.22	18.2713
Dizi Genişliği	26	27	17
En Düşük Puan	45	30	35
En Yüksek Puan	71	57	52
1.2. ve 3. Ölçümlere Ait Varyans Analizi Sonucu	Sd:2	F=42.9	F-Kritik=3.101 P<.05

standart sapmaları incelendiğinde ise, standart sapma değerlerinin ilk ölçümde 6.78, ikinci ölçümde 5.58, üçüncü ölçümde ise 4.27 olarak hesaplandı. Bu durum Deney grubu öğrencilerinin kaygı düzeyleri bakımından ilk ölçümle son ölçüm arasında geçen süre içinde birbirlerine daha çok benzediklerini göstermektedir. Dizi genişliğinin de ilk ölçümde 26 iken, üçüncü ölçümlerde 17'ye düşmesi bu yargımızı desteklemektedir. Deney grubuna ait kaygı puanlarının ortanca değerlerinin, aritmetik ortalama değerlerine yakın olması, kaygı puanı dağılımlarının normal dağılım özelliği gösterdiğini ortaya koymaktadır. Deney grubuna ait üç ölçümde gözlenen en düşük puanlar; ilk ölçümde 45, ikinci ölçümde 30, üçüncü ölçümde ise 35 olarak saptanmıştır. Bu



Şekil 3. Deney grubuna ait 1.2. ve 3. ölçümlere ilişkin kaygı puan ortalamalarının grafiksel ifadesi.

durum deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinin, araştırmanın başladığı tarihten itibaren son ölçmelerin yapıldığı tarihe kadar geçen süre içinde azalma gösterdiği yolundaki yukarıda açıklanan bulguyu desteklemektedir. Deney grubu öğrencilerinin 2,5 ay boyunca düzenli ve planlı spor etkinliğinde bulunduğu düşünüldüğünde, kaygı düzeyindeki bu azalmanın sebebi ortaya çıkmaktadır. Kontrol grubu ölçümleri ile kıyaslama daha sonraki alt başlıkta yapılacağı için, burada bir karşılaştırma sonucu verilmeyecektir. Ancak sadece deney grubunun kaygı düzeylerindeki bu 14 puanlık düşme eğilimini dikkate alınarak bile, düzenli spor etkinliklerinin bireylerin ruhsal yaşamlarında küçümsenmeyecek olumlu etkiler meydana getirdiği söylenebilir.

Özetle; deney grubunu oluşturan öğrencilerin kaygı düzeyleri ilk ölçümden son ölçüme kadar geçen süre içinde büyük ölçüde azalma göstermiş ve öğrenciler kaygı düzeyleri bakımından giderek daha homojen nitelik kazanmışlardır. Ölçümlerin öğretim yılı başında başlatıldığı ve birinci yarıyılın sonunda neticelendirildiği düşünüldüğünde derslerin yoğunluk kazanması ve sınavlara rağmen kaygı düzeylerindeki bu azalmanın sebebi, onlara uygulanan spor etkinlikleridir.

Deney grubunda ilk ölçüm ile ikinci ölçüme ait puanların ortalamaları arasındaki fark 8.51; buna karşılık ikinci ve üçüncü ölçümlerin ortalamaları arasındaki fark 4.84'dir. Bu durum düzenli spor et-

kinliklerinin başlangıç tarihinden itibaren ilk beş haftalık zaman dilimi içinde kaygı düzeyi üzerinde daha etkili olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin kaygı düzeyleri belli bir seviyeye indikten sonra, spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki etkisi de azalma eğilim göstermiştir.

Deney grubunu oluşturan öğrencilerin uygulamanın başında, ortasında ve sonunda yapılan ölçümlerden elde ettikleri puanların grafiksel ifadesi Şekil 3'de gösterilmiştir.

Deney grubu öğrencilerinin 1., 2. ve 3. ölçümlere ait kaygı puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu durum, araştırmanın bulguları açısından çok önemli görülen kaygı düzeyindeki düşüşün tesadüfler ile açıklanamayacağını, öğrencilerin kaygılarındaki azalmanın anlamlı olduğunu kanıtlamaktadır.

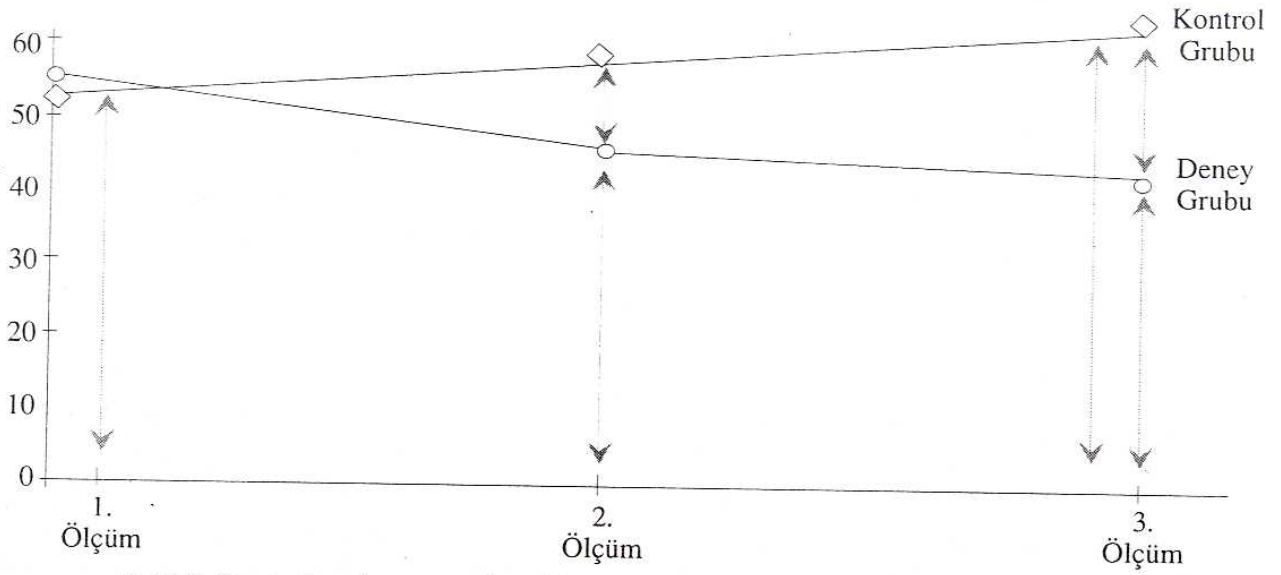
Kontrol grubu ve deney grubu öğrencilerinin birinci, ikinci ve üçüncü kaygı ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar aşağıda açıklanmıştır.

Kontrol grubun deney grubu ölçümlerinin karşılaştırılması

Tablo 5 incelendiğinde, kontrol grubunun ilk ölçümüne ait kaygı puanı ortalamasının (54.46), deney grubunun aynı tarihte yapılan ilk ölçümüne ait ortalamaya (55.26) çok yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Kontrol Grubu - Deney Grubu 1., 2., 3., Ölçümlerin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınaması Sonuçları

I. Ölçüm	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	54.46	55.26	29	-0.544	1.699	p>.05
Varyans	30.26	45.99				
II. Ölçüm	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	56.5	46.7	29	9.93	1.699	p>.05
Varyans	11.64	18.27				*
III. Ölçüm	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	58.23	41.93	29	16.223	1.699	p>.05
Varyans	10.32	18.27				*



Şekil 4. Kontrol ve deney grupları 1.2. ve 3. ölçme sonuçlarının grafiksel ifadesi

iki grubun puanları arasında hesaplanan t-testi sonucunda da anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, kontrol ve deney grubu öğrencilerinin, araştırmanın başında kaygı düzeyleri bakımından birbirine eşit özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum aşağıda açıklanacak olan ikinci ve üçüncü ölçümlerdeki farklılaşmanın yorumlanması bakımından önemlidir.

Tablo 5'de kontrol ve deney gruplarına ait ikinci ölçümlerin aritmetik ortalamaları, varyansları ve t-testi sonucu gösterilmiştir. Buna göre, ikinci ölçümde deney grubu ile kontrol grubu arasında (9.8) puanlık bir genişlik meydana gelmiştir. İlk ölçümde deney grubu öğrencilerinin kaygı ortalamasının 0.8 puan daha yüksek olduğu dikkate alındığında, ikinci ölçümde iki grup arasında meydana çıkan gerçek farkın 9.8 puan değil, 10.6 puan olduğu görüldü.

Bir başka açıdan ele alındığında, kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı puan ortalamaları 54.46'dan 56.5'e yükselirken, deney grubu öğrencilerinin kaygı puan ortalamaları 55.26'dan 46.7'ye düşmüştür. Bu durum deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin, birinci ölçüm ile ikinci ölçüm arasında geçen süre içindeki olumlu tesirinin kanıt olarak görülmelidir.

Kontrol ve deney gruplarına ait ilk ölçümde elde edilen puanların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın anlamlı bulunmamasına karşılık, ikinci

ölçümde ortalamalar arası farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğunun görülmesi de, spor etkinliklerinin deney grubu üzerindeki olumlu etkisinin göstergesidir.

Kontrol ve deney grubuna ilişkin son ölçüm sonuçları incelendiğinde, iki grup arasındaki farkın 16.3 puan olduğu görüldü. Öğrencilerin kaygı düzeyi bakımından son durumlarını yansıması açısından bu fark önemlidir. Kontrol ve deney gruplarının oluşturulduğu ve ilk ölçümlerin yapıldığı tarihten itibaren, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin son bulduğu tarihe kadar geçen süre içinde, kontrol grubunun kaygı düzeyinde 3.77 puan artma gözlenirken deney grubunun kaygı düzeyinde 13.3 puan düşme gerçekleşmiştir. Böylece, ilk ölçümde deney grubu aleyhine gözlenen 0.8 puanlık fark da dikkate alındığında toplam $0.8+3.77+13.3=17.87$ puanlık bir real fark sözkonusudur.

Başka bir ifade ile deney grubuna uygulanan spor etkinlikleri, kaygı düzeyini 17.87 puan derecesinde azaltmıştır.

Birinci ölçüm ile ikinci ölçüm arasındaki azalma 8.5 puan iken; ikinci ölçüm ile son ölçüm arasındaki azalma 4.83 olarak hesaplanmıştır. Bu durum spor etkinliklerinin deney grubu öğrencileri üzerinde başlangıçta daha etkili olduğunu, giderek etkisinde yavaşlama ve azalma gözlendiğini göstermektedir.

Kontrol ve deney gruplarının üç ölçüm sonunda gözlenen kaygı düzeyleri Şekil 3'de gösterilmiştir.

Kontrol ve deney gruplarına ait üçüncü kaygı ölçümü sonuçlarının ortalamaları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı bulunması spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki etkisi konusunda yapılan bu yorumların güvenilir olduğunun kanıtıdır.

TARTIŞMA

Kontrol ve deney grubu öğrencilerinin birinci, ikinci ve son kaygı düzeyi ölçümlerinin karşılaştırılması sonucunda araştırma başında kontrol ve deney grupları kaygı düzeylerinde eşit özellik gözlenmiş, ikinci ölçüm sonunda iki grup arasında 9.8 puanlık genişlik görülmüş, kontrol grubu öğrencilerinin kaygı puan ortalamalar 54.46'dan 56.5'e yükselmiş, deney grubunda ise 55.26'dan 46.7'e düşüş gözlenmiştir. Bu da spor etkinliklerinin deney grubunda olumlu etkisi olduğunu kanıtlamıştır. Son ölçümde ise gruplar arası fark, 16.3 puan olmuştur. Bu fark kaygı düzeylerindeki son durumu göstermektedir. İlk ve son ölçüm arasında spor etkinlikleri sonucunda deney grubunda 13.3 puanlık kaygı azalması gözlenirken, hiçbir spor etkinliği uygulanmayan kontrol grubunda kaygı düzeyinde 3.77 puanlık bir artma gerçekleşti. Bu da bize deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygı düzeyini 17.87 puan derecesinde azalttığını göstermekte, gruplar arası kaygı düzeyleri arasında .05 düzeyinde anlamlılık bulunması spor fa-

aliyetlerinin kaygıyı azaltmada etkinliği konusundaki yorumların güvenilirliğini kanıtlamaktadır. Bu sonuç düzenli yapılan spor sürekli kaygıda azalma ortaya çıkarır hipotemizi de doğrulamaktadır.

Daha önce yapılan araştırmalar da, sporun günlük kaygıyı azalttığı (6), haftada 3 kez, 15 dakika uygulanan koşu, cimmastik, voleybol, yüzme, egzersizlerinin kişileri kaygı ve streten arındırdığı (3), makul bir yoğunlukta (% 60 max kalp atışı) ve 20 dakika süreli egzersizlerin kaygıyı azalttığı (7), aerobik ortamda 20 dakika süreli arası yapılan egzersizin kaygıyı etkili biçimde azalttığı (8), belirlenmiş ve bu sonuçlar da bizim araştırmamızı desteklemektedir.

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve öneriler şöyle tesbit edilmiştir.

Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisini araştırmak amacıyla uygulanan spor etkinliklerinin, sürekli kaygıyı azalttığı kesin olarak ortaya çıkmıştır.

Spor ve kaygı arasında negatif bir ilişki vardır.

Spor etkinlikleri söz konusu olduğunda gençlerde görülen kaygı düzeyi azalmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Özgüven, İS. Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen zihinsel olmayan faktörler, Hacettepe Üniversitesi Yayını, Ankara, 1974, 42-62.
2. Spielberger CD.. Theryan Research an Anxiety, In. C.D., Spielberger (Ed), Anxiety an Behavior, New York, Academic, 1966, 3-22.
3. Link W.A., Der stress, Institut für Menschen und Management, Exportverlag, Ehningen-Hamburg, 1993.
4. Morgan, W.P., GOLDSTON, S.E., Summary in W.P. Morgen and S.E. Goldston (Edc), Exercise and Mental Health, New York, 1987, 155-119.
5. Knoblauch, Y., Psychologie im Leistungssport (Hrs. H Gabler), Vlg. Bartels U. Werniz, Berlin, 1979, 314.
6. Ragling, J.S, MORGAN WP. Infuluance of exercise an quiet rest on state anxiety on blood pressure, Med Sci Sport Exerc, 1987; 19 (5) : 453,63.19(5), 1987, p. 453-463.
7. Sime, WE. Psychological Benefits of Exercise Training in the Healthy Individuall, In. Y.D. Mattarozo, (Ed), Behavioral Health. A Handbook of Health Enchancement on Disease Prevention, New York, 1984, 488-507.
8. Weiss, DH. Stres Kontrolü, Çeviren; Doğan Şahiner, Rota Yayın Tanıtım, İstanbul, 1993, 16-18.