

Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

Işık KARAKAYA,¹ Ayşen COŞKUN,² Belma AĞAOĞLU²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşan çocuklarda depresyon, kaygı ve benlik saygısı düzeylerinin değerlendirilmesi ve aktif olarak sporla uğraşmayan yaşlıları ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. **Yöntem:** Kocaeli ilindeki bir yüzme kulübüne düzenli olarak devam eden 9-13 yaş arasındaki 31 yüzücü ile kontrol grubu olarak bir ilköğretim okulunda basit rasgele örneklem yolu ile 9-13 yaş arası 30 çocuk seçilerek incelenmiştir. Her iki gruba da Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ), Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (ÇDSKE) ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği-Çocuk Formu (BSÖ) uygulanmıştır. **Bulgular:** Yüzücülerin benlik saygısı ortalama puanları kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ($p<0.01$), depresyon puanları ise düşük bulunmuştur ($p<0.01$). ÇDSKE ile değerlendirilen durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ise yüzücülerde daha yüksek saptanmıştır. Aradaki fark sürekli kaygı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). **Tartışma:** Sporun benlik saygısı ve depresyon belirtisi düzeyi üzerindeki olumlu etkilerinin aksine yüzücülerde saptanan kaygı düzeyinin yüksekliği performansla ilişkilendirilebilir. Çocuk psikiyatrisi alanında da fiziksel aktivite ve sporla ilgili daha kapsamlı çalışmalar yapılmalı ve sporun ruh sağlığını hangi yollarla etkilediğinin üzerinde durulmalıdır. (Anadolu Psikiyatri Dergisi 2006; 7:162-166)

Anahtar sözcükler: Ruh sağlığı, spor, çocuk, yüzücü

Evaluation of depression, anxiety and self-esteem levels in swimmers

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to evaluate depression, anxiety and self-esteem levels of swimmer children and to compare the results with the non-athlete children. **Methods:** As swimmers, 31 children who regularly go to a swimming club at ages 9-13 were enrolled. And as the control group, 30 children at ages 9-13 chosen from an elementary school have been randomly selected and evaluated. Both groups have been assessed with childhood depression inventory, state-trait anxiety inventory for children and child form of Coopersmith Self-Esteem Inventory. **Results:** Average scores of the self-esteem of the swimmers were statistically higher ($p<0.01$) and depression scores were lower compared to those of the control group ($p<0.01$). The state anxiety inventory levels were found to be higher in the swimmers. The difference between groups was found to be statistically significant ($p<0.01$). **Discussion:** In opposition to the positive effects of sports on self-esteem and depressive symptoms, the high level of anxiety determined in the swimmers may be related with their performance. Also on the area of child psychiatry, extensive studies should be carried out on physical activity and sports and, how the sports affect mental health. (Anatolian Journal of Psychiatry 2006; 7:162-166)

Key words: mental health, child, sport, swimmer

¹ Yrd.Doç.Dr., Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD, KOCAELİ

² Prof.Dr. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD, KOCAELİ

Yazışma Adresi: Dr. Işık KARAKAYA, Cumhuriyet Mh. Mısır Sk. EK-AS Sitesi A Bl. D. 7 Plaj Yolu/KOCAELİ
E-posta: karakaya73@yahoo.com

GİRİŞ

Sporun ve fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı açısından yararları da bilinmektedir. Kaynaklar gözden geçirildiğinde bu alanda yapılan çalışmaların daha çok erişkinlik dönemine ait olduğu göze çarpmıştır. Son yıllarda ergenlerle yapılan çalışmalarda fiziksel etkinliklerin kendilik algısı, yaşıt ve anne-baba ilişkileri, akademik başarı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır.^{1,2} Ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanı sıra, şimdiki ve ileri yaşlarındaki beden sağlıkları açısından da yararlı olduğu bildirilmiştir.^{3,4} Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır.⁵ Ayrıca düzenli egzersiz yapan ergenlerin anne-babalarıyla daha az çatışma yaşadığı, daha az depresif belirti ve madde kullanımı tanımladığı, akademik başarılarının ortalamasının üstünde olduğu belirtilmiştir.⁶ Sporun bilinen bu olumlu etkileri kimi zaman ruhsal hastalıkların tedavisinin bir parçası duruma gelmesini sağlamıştır.⁷⁻¹⁰ Çocuklarda spor ve fiziksel etkinliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili çalışma sayısı azdır. Eke-land ve arkadaşları fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir.¹¹

Fiziksel etkinliklerin yararlı etkileri çoktur. Öte yandan sporcularda yoğun antrenmanların beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri göz ardı edilebilmektedir. Genç sporcularda duygu durumu bozuklukları, kaygı düzeyinin yüksek olması, alkol ve madde kullanımı gibi riskli davranışlar çalışmacılar tarafından sıkça bildirilen psikopatolojik tablolarıdır.¹²⁻¹⁴

Bu çalışmada, profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşan çocuklarda depresyon, kaygı ve benlik saygısı düzeylerinin değerlendirilmesi ve aktif olarak sporla uğraşmayan yaşıtları ile karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Kocaeli ilindeki bir yüzme kulübüne düzenli olarak devam eden 9-13 yaş arası 31 yüzücü değerlendirilmeye alınmıştır. Yüzücülere aktif olarak antrenmanlara devam ettikleri bir dönemde kendileri ve ailelerinden onay alınarak,

yüzme kulübünde bir dizi öz bildirim ölçeği doldurtulmuştur. Anne-babalarından alınan bilgilere göre, hiçbirinin tanı konmuş bir ruhsal ya da fiziksel rahatsızlığı saptanmamıştır. Kontrol grubu olarak bir ilköğretim okulunda basit rasgele örneklem yolu ile 9-13 yaş arası 30 çocuk seçilerek incelenmiştir. Benzer şekilde öğrencilerden ve ailelerinden onay alınmış ve ölçekler okulda uygulanmıştır. Her iki gruba verilen öz bildirim ölçekleri şunlardır:

Çocuklar için Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri (ÇDSKE): Spielberger¹⁵ tarafından geliştirilen durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen yirmişer maddelik iki alt ölçekten oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Özusta¹⁶ tarafından yapılmıştır.

Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ): Kovacs¹⁷ tarafından geliştirilen, 6-17 yaşları arasındaki çocuklara uygulanabilen, 27 maddelik öz bildirim ölçeğidir. Ülkemizde geçerlilik güvenilirlik çalışması Öy¹⁸ tarafından yapılmış ve patolojik kesim noktası 19 puan olarak saptanmıştır.

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği-Çocuk Formu (BSÖ): Coopersmith¹⁹ tarafından geliştirilen 57 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Güçray²⁰ tarafından yapılmıştır.

İstatistiksel analizler

İstatistiksel işlemler SPSS for Windows 10.0 paket programı ile nicel verilerin değerlendirilmesinde Student-t ve Mann-Whitney U testleri, nitel verilerin değerlendirilmesinde ki-kare testi kullanılarak yapılmıştır; p değeri 0.05 den küçük olması durumunda anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışma 14 kız (%45.2) ve 17 erkek (%54.8) yüzücü ile tamamlanmıştır. Araştırma grubunu oluşturan yüzücülerin ortalama yaşı 10.58±1.36 (yaş aralığı: 9-13) olarak bulunmuştur. Yüzücülerin ortalama 21 aydır buldukları yüzme kulübüne düzenli olarak devam etmekte olduğu ve yarışlara hazırlandığı öğrenilmiştir. Kontrol grubunun 14'ü kız (%46.7), 16'sı erkek (%53.3) ve ortalama yaş 10.6±1.37'dir. İki grup arasında yaş (p>0.05) ve cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo 1).

Araştırma grubunun ÇDÖ ortalama puanı 6.13±4.70, kontrol grubunun 10.50±5.12 olarak

Tablo 1. Yaş ve cinsiyet açısından grupların karşılaştırılması

	Araştırma grubu (n=31)	Kontrol grubu (n=30)	Test	p
Ortalama yaş	10.58 ± 1.36	10.60 ± 1.37	t = 0.002	0.964
Cinsiyet				
Kız	14	14	$\chi^2 = 0.014$	0.907
Erkek	17	16		

Tablo 2. Araştırma ve kontrol grubunun psikometrik ölçüm değerlerinin karşılaştırılması

Ölçekler	Araştırma grubu (n=31)	Kontrol grubu(n=30)	t	p
ÇDÖ	6.12 ± 4.61	10.50 ± 5.23	-3.480	0.001
ÇSKE	29.91 ± 6.16	26.83 ± 4.34	2.242	0.029
ÇDKE	28.12 ± 5.50	27.36 ± 4.26	0.603	0.549
BSÖ	45.35 ± 6.89	39.43 ± 7.99	3.102	0.003

Tablo 3. Psikometrik ölçüm değerlerinin cinsiyete göre dağılımı

Ölçekler	Araştırma grubu				Kontrol grubu			
	Kız	Erkek	t	p	Kız	Erkek	t	p
ÇDÖ	8.4±4.9	4.3±3.7	2.62	0.014	10.3±4.5	10.7±5.7	2.10	0.835
ÇSKE	31.9±6.1	28.3±5.9	1.64	0.110	27.5±4.0	26.3±4.7	0.78	0.442
ÇDKE	28.9±4.8	27.5±6.1	0.662	0.513	27.9±3.6	26.9±4.8	0.669	0.509
BSÖ	42.9±7.4	47.4±5.9	-1.90	0.066	39.7±6.7	39.2±9.2	0.177	0.861

bulunmuştur. İki grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.01$). Durumluk ve sürekli kaygı düzeyi araştırma grubunda sırasıyla 29.90±6.16, 28.13±5.50; kontrol grubunda ise sırasıyla 26.83±4.35 ve 27.37±4.26'dır. İki grubun ölçek ortalama puanları arasındaki fark sadece sürekli kaygı düzeyi açısından anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$). Benlik saygısı ölçeği ortalama puanları da araştırma grubunda 45.35±6.90 ve kontrol grubunda 39.43±7.99 olarak ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.018$) (Tablo 2).

Ölçek ortalama puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında yüzücü kızların depresyon, sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunurken, benlik saygısı düzeyi daha düşük olarak saptanmıştır. Sadece depresyon puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.01$) (Tablo 3). Yüzücü kızlar ile kontrol grubundaki kızlar karşılaştırıldığında sadece sürekli kaygı düzeyi açısından fark olduğu görülmüştür ($t = 2.23$, $p < 0.05$). Erkeklerde ise depresyon ($t = -3.82$, $p < 0.05$) ve benlik saygısı ($t = 3.08$, $p < 0.05$)

puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. (Tablo 3)

TARTIŞMA

Sporcularla yapılan çalışmaların birçoğu psiko-sosyal sağlık açısından sporun ve fiziksel etkinliklerin faydalarından söz etmektedir. Sporun fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişime katkısı bilinmektedir. Ayrıca benlik saygısı ve liderlik özelliklerinin gelişimi üzerine olumlu etkileri vardır. Profesyonel sporcularla yapılan bazı çalışmalarda anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu, yoğun antrenman dönemlerinde depresif belirtilerin ve kronik yorgunluk belirtilerinin ortaya çıktığından söz edilmiştir.²¹ Ergen ve erişkin sporcularda alkol ve madde kullanımı ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Genel olarak sporun alkol ve madde kullanımına negatif etkisinden söz edilirken, belli spor dallarında kullanım riskinin arttığı bildirilmiştir.²²⁻²³ Sporcuların kaygı ve ağrı düzeyini azaltmak, toplumsallaşmayı artırmak, yaralanmaların iyileşmesini hızlandırmak ve performanslarını yükseltmek amacıyla alkol ve madde kullanımına başvurdukları saptanmıştır.²⁴⁻²⁶ Özellikle maraton koşusu, güreş ve atıcılık sporu gibi düşük beden ağırlığının avantaj sağladığı spor dallarında anabolik steroid gibi ilaçların kötüye kullanımının sık olduğu saptanmıştır.²⁷

Bizim çalışmamızın sonuçları, yüzücülerin benlik saygısının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Depresyon ölçeği ortalama puanlarının da daha düşük olması başka çalışmalarla uyumludur. ÇSDKE ile değerlendirilen durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre daha yüksektir. Aradaki fark sürekli kaygı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Profesyonel sporcuların erken yaşlardan itibaren başlayan eğitimleri ve yarışmacı kişiliklerinin ön plana çıkarılması katı, hedefe yönelik ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bu durum özellikle yoğun çalışma dönemlerinde

sporcuların kaygı düzeylerinin yükselmesi ile ilişkili olabilir. Yapılan bazı çalışmalarda antrenör davranışlarının da sporcuların kaygıları üzerinde önemli bir etken olduğundan söz edilmektedir.²⁸⁻²⁹

Çocuklar genellikle sportif etkinliklere anne-babalar tarafından ve sporun bilinen olumlu yanları açısından yönlendirilmektedir. Çocuk ve gençlerin çalıştıkları alanda gösterdikleri başarılar kimi zaman anne-babanın beklentilerinin artmasına ve uygun olmayan baskıya neden olabilmektedir. Bu da çocuk ve gençlerin kaygı düzeylerinin artmasının bir başka nedeni olarak gösterilebilir. Ancak bu değişkenler bizim çalışmamız içinde değerlendirilememiştir.

Denek sayısının azlığı, verilerin sadece öz bildirimlere dayanması, klinik görüşme yapılmaması, aile ve antrenör tutumları gibi etkenlerin değerlendirilmemesi çalışmamızın kısıtlılıklarını oluşturmuştur.

SONUÇ

Sporun benlik saygısı ve depresyon belirtisi düzeyi üzerindeki olumlu etkilerinin aksine yüzücülerde saptanan kaygı düzeyinin yüksekliği performansla ilişkilendirilebilir. Ancak kişilik gelişiminin kritik dönemlerinde olan çocukluk döneminde kaygılarını kontrol etme becerisi kazanamayan sporcular yaşamlarının diğer alanlarında da zorluklarla karşılaşabilirler. Bu nedenle özellikle antrenörler güven, takımın parçası olma ve yarışlar sırasında heyecanı kontrol altına alabilme gibi becerileri sporculara kazandırabilecek özellikleri taşımalıdır. Aynı zamanda anne-babalarda çocuklarına destek verme, cesaretlendirme, güdülenmeyi baskıya döndürmeme bilinci yerleştirilmelidir.

Spor psikiyatrisi ile ilgili çalışmalar az sayıda ve daha çok erişkinlik dönemine aittir. Çocuk psikiyatrisi alanında da fiziksel etkinlikler ve sporla ilgili daha kapsamlı çalışmalar yapılmalı ve sporun ruh sağlığını hangi yollarla etkilediğinin üzerinde durulmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Van de Loo DA, Johnson MD. The young female athlete. *Clin Sports Med* 1995; 14:687-707.
2. Faigenbaum AD. Strength training for children and adolescents. *Clin Sports Med* 2000; 19:593-619.
3. Meffulli N. The young child in sport. *Br Med Bull* 1992; 48:561-568.
4. Açıkada C. Training in children. *Acta Orthop Traumatol Turc* 2004; 38(suppl.1):16-26.
5. Berger BG, Owen DR. Mood alteration with swimming-summer really do "feel better". *Psychosom Med* 1983; 45:425-433.

6. Field T, Diego M, Sender CE. Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence* 2001; 36:105-110.
7. Krechtle B. Influence of physical activity on mental well-being and psychiatric disorders. *Schweiz Rundsch Med Prax* 2004; 93:1403-1411.
8. Meyer T, Broocks A. Therapeutic impact of exercise on psychiatric diseases guidelines for exercise testing and prescription. *Sport Med* 2000; 30:269-279.
9. Paluska SA, Schwank TL. Physical activity and mental health: current concepts. *Sport Med* 2000; 29:167-180.
10. Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr* 1999; 2(3A):411-418.
11. Ekeland E, Heian F, Hagen KB. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med* 2005; 39:792-798.
12. Macleod AD. Sport psychiatry. *Aust N Z J Psychiatry* 1998; 32:860-866.
13. Weiss SM. A comparison of maladaptive behaviours of athletes and nonathletes. *J Psychol* 1999; 133:315-322.
14. Psychontaki M, Zervas Y. Competitive worries, sport confidence, and performance ratings for young swimmers. *Percept Mot Skills* 2000; 91:87-94.
15. Spielberger CD. Preliminary Manuel for the State-Trait Anxiety Inventory for children. Palo Alto, Consulting Psychologists Press, 1973.
16. Özusta Ş. Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin uyarılama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1995; 10:32-44.
17. Kovacs M. Rating scale to assess depression in school aged children. *Acta Paed Psychiatrica* 1981; 46:305-315.
18. Öy B. Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1991; 2:132-136.
19. Coopersmith S. *The Antecedents of Self-Esteem*. WH Freeman (ed), San Francisco, Freeman Press, 1967.
20. Güçray S. Çocuk Yuvasında ve Ailesi Yanında Kalan 9-11 Yaş Çocukların Öz Saygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, HÜSBE PDR ABD, Ankara, 1989.
21. Raglin JS, Morgan WP, O'Connor PJ. Changes in mood states during training in female and male collage swimmers. *Int J Sports Med* 1991; 12:585-589.
22. Kulig K, Brener ND, McManus T. Sexual activity and substance use among adolescents by category of physical activity plus team sports participation. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2003; 157:905-912.
23. Garry JP, Morrissey SL. Team sports participation and risk-taking behaviours among a biracial middle school population. *Clin J Sport Med* 2000; 10:185-190.
24. McDuff DR, Baron D. Substance use in athletics: a sport psychiatry perspective. *Clin Sports Med* 2005; 24:885-897.
25. Calfee R, Fadale P. Popular ergogenic drugs and supplements in young athletes. *Pediatrics* 2006; 117:577-589.
26. Yesalis CE, Bahrke MS. Doping among adolescents athletes. *Baillieres Best Pract Res Clin Endocrinol Metab* 2000; 14:25-35.
27. Baum A. Eating disorders in male athlete. *Sports Med* 2006; 36:1-6.
28. Pensgaard AM, Roberts GC. Elite athletes' experiences of the motivational climate: the coach matters. *Scand J Med Sci Sports* 2002; 12:54-59.
29. Baker J, Cote J, Hawes R. The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *J Sci Med Sport* 2000; 3:110-119.