

REKREASYON FAALİYETLERİNİN İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLULUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Yalçın KAYA *

Tolga Şahin **

ÖZET

Bu araştırma rekreasyon faaliyetlerinin ilk okul çocuklarının durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkilerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Konya-Selçuklu İlçesindeki iki ilköğretim okulunun 6. 7. ve 8. sınıflarında okuyan 115 kız ve 120 erkek öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin % 95'i sedanterdir. Öğrencilere kendini değerlendirme testi STAI form TX-1 ve Sürekli Anksiyete Ölçeği Kendini Değerlendirme Testi STAI form TX-2 uygulanmıştır. Sonuçların analizi için bağımlı örneklemlerde t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farka rastlanmazken ($p>0.05$), sürekli kaygı düzeylerinde, istatistiksel olarak anlamlı şekilde azalmanın olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Sonuç olarak, rekreasyon faaliyetleri sonunda kız ve erkek öğrencilerin sürekli kaygı düzeyinde anlamlı bir azalmanın olduğu göz önünde bulundurularak, okullarda rekreasyon faaliyetlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Sürekli Kaygı, Öğrenci, Durumluluk Kaygı,

Geliş tarihi: 25.12.2004; Yayına kabul tarihi: 14.06.2007

* Selçuk Üniversitesi BESYO, KONYA

** Ahmet Haşhaş İ.Ö.O., KONYA

THE EFFECT OF RECREATION ACTIVITIES PRIMARY SCHOOL CHILDREN'S ANXIETY LEVELS

SUMMARY

This study was conducted in order to find out the effect of recreational activities of primary school students on their permanent anxiety and continuous anxiety.

This study was carried out on the 6th, 7th and 8th year students totaling of 115 girls and 120 boys in the Selçuklu of Konya. 95% of the students was sedentary.

Self evaluation test (STAI) form TX-1 and continuous anxiety scale evaluation test STAI form TX-2 were applied to the students.

While there was no statistical significance ($p>0.05$) on the permanent anxiety levels before and after the recreational activities, continuous anxiety level showed a statistically significant decrease ($p<0.05$).

As a result, recreational activities would be suggested taking into account the decreased continuous anxiety level for both girls and boys following recreational activities.

Key Words: Recreation Activities, Continuous Anxiety, Students, Permanent Anxiety.

GİRİŞ

Teknolojinin hızla gelişmesi, bilimsel buluşlar, nüfus artışı ve ekonomik sıkıntılar gibi stresi artıran çevresel faktörler insanların kaygı durumlarını da arttırmaktadır. Fiziksel zarara telkinleri, benlik değerine tehditler ve bir bireyin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlar da kaygı meydana getirmektedir⁽⁷⁾. Kaygı, stres yaratan durumların oluşturduğu üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkilerdir⁽⁴⁰⁾. Sürekli kaygı potansiyel enerji gibi belirli bir tepki gösterme yatkınlığıdır. Sürekli kaygının düzeyi bireyin tehlikeli koşullarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ya da sıklığını belirler. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyin, baskılı koşullarda sürekli kaygısı düşük olanlardan daha sık durumluk kaygı tepkisi göstermesi beklenir⁽³¹⁾. Yapılan araştırmalara göre kızların kaygı düzeylerinin erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek bulunduğu bildirilmektedir^(18, 27, 35, 42). Kaygı kişiden kişiye farklılık gösteren davranışsal belirtiler de gösterebilir⁽²⁴⁾. Ölçülü ve dengeli bir kaygı durumu, yaşamda başarı ve uyum için olumlu katkı sağlamaktadır⁽¹⁵⁾. Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti veya durumluk sürekliliği değişir. Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllarıdır. Araştırmalar küçük çocukların kaygı düzeyinin büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiştir^(30, 34, 16, 35). Yaşa bağlı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir. Ancak Korkut (1991) tarafından yapılan bir araştırmada, 13-18 yaş çocuklarında, yaşla kaygı arasında bir ilişki tespit edilememiştir⁽²⁶⁾. Kaygı, elem veren hoş olmayan, huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik yaratan bir duygu durumudur⁽²³⁾. Kaygı, kökenini çocukluk yıllarından almaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların cezaya eşlik eden itici davranışları, çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı

altında tutulması, altını ıslatma, cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması, aşırı koruyucu tutumlar, ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde ana-baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeler de çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir^(17, 44, 19). Nitekim olumsuz tutum ve davranışlarda bulunan ailelerin 13-16 yaş arası çocuklarında kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir^(36, 30). Süreğen depresyonu olan annelerin çocuklarında kaygı ve korku durumlarının sık görüldüğü⁽¹²⁾ ve depresyon düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır⁽⁴⁾. Çocukların akademik başarılarıyla kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmış, okuldaki başarı durumları düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir^(3, 10, 37, 42). 10 haftalık fiziksel aktivite programında hiperaktif çocukların üzücü ruh halinde aşağıya doğru inen eğilimler rapor edilmiştir⁽²¹⁾. Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanın çalışma saatlerinin dışındaki serbest zamanında katıldığı faaliyetlerle ilgilidir⁽²⁵⁾. Rekreasyon faaliyetlerini sağlıklı yaşam amacıyla yapan bireyler, birçok sağlık problemlerinden kendilerini korurlar⁽⁹⁾. Rekreasyon faaliyetleri, çocukların fiziksel ve psikolojik gelişmelerine de katkıda bulunur⁽²⁰⁾. Rekreasyon faaliyetleri ile öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olunursa, bunun öğrencilerin öğrenme performansına yansıtacağı düşünülerek, bu çalışmadaki somut bulguların eğitim ve öğrenme amaçlarına katkılarından dolayı önerilebileceği söylenebilir.

Bu çalışmada, rekreasyon faaliyetlerinin ilköğretim öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOD

Bu çalışmanın örneklemini, Konya ili Sakarya Mahallesi Dumlupınar Ahmet HAŞHAŞ ilköğretim okulu ve Öğretmen Fethiye Onsun ilköğretim okulu 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden toplam 235 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve rekreasyon faaliyetleri sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek için Speilberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiş olan Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Comte (1981) tarafından yapılan "Stai Form Tx" envanteri kullanılmıştır.

Birinci Anket uygulamalarının tamamlanmasından hemen sonra 3 ay sürecek olan rekreasyon faaliyetlerine başlanmıştır. İlk olarak okul bahçesinde ders dışı egzersiz faaliyetleri adı altında oluşturulan eşit gruplar, hafta sonları her cumartesi ve pazar günü saat 13:30 ile 16:30 arası 1 ay süresince çeşitli rekreasyon karakteristiği içeren sportif aktiviteler gerçekleştirmiştir. Havaların soğuması ve koşulların uygulama yapmaya müsait olmaması sebebi ile aktivitelerin geri kalan (2 aylık) bölümüne aynı günlerde 13:30 ile 17:30 saatleri arasında Konya Selçuklu Endüstri ve Meslek lisesinin spor salonunda devam edilmiştir. Aktivitelerin bitimindeki son gün, faaliyetlere katılan öğrencilerle Selahattin Eyyubi Parkında piknik düzenlenmiş, çeşitli oyunlar oynanarak rekreasyon faaliyetleri tamamlanmıştır. Faaliyetlere katılan öğrencilere devamsızlık çizelgesi

hazırlanmış ve ankete katılan öğrencilerin eksiksiz olarak çalışmalara 3 ay boyunca devam etmesi sağlanmıştır.

Rekreasyon faaliyetlerinin tamamlanmasını takip eden iş günü, faaliyetlere katılan öğrencilere faaliyetler sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek için yine Stai Form Tx anketi uygulanmış, uygulayıcı tarafından anketler tek tek kontrol edilerek bir hata oluşmadığı tespit edilmiştir.

Ölçeklerde doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadeler vardır. Olumlu duyguları dile getiren ters ifadeler puanlanırken, 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar 1'e dönüştürüldü. Olumsuz duyguları dile getiren doğrudan ifadelerde 4 değerindeki yanıtlar kaygının yüksekliğini göstermektedir. Tersine çevrilmiş ifadelerde ise 4 değerindeki yanıtlar düşük, 1 değerindeki yanıtlar yüksek kaygıyı göstermektedir. Durumluluk kaygı ölçeğinde 10 (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeler), sürekli kaygı ölçeğinde ise 7 adet (21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeler) tersine çevrilmiş ifade vardır.

Puanlamada, doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıklarının saptanması için ayrı anahtar hazırlanmıştır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlık puanından, ters ifadelerin toplam ağırlık puanı çıkartılarak, bu sayıya değişmeyen bir değer eklenmiştir. Bu değer durumluluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için 35 olarak standardize edildi.

Her iki ölçekten elde edilen puan değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, Küçük puan ise küçük kaygı seviyesini belirtmektedir⁽³³⁾.

Verilerin analizinde (SPSS 10.0 bilgisayar paket programı) t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası durumluluk kaygı ölçeği puanları ortalamaları

Tablo 1: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Durumluluk Kaygı Puanları

Durumluluk Kaygı	N	X	Sd
Faaliyet Öncesi	235	46,715	0,364
Faaliyet Sonrası	235	47,055	0,258

karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farka rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 2: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi Ve Sonrası İçin Sürekli Kaygı Puanları

Sürekli Kaygı	N	X	Sd
Faaliyet Öncesi	235	51,928	0,241
Faaliyet Sonrası	235	48,846	0,398

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası sürekli kaygı ölçeği puanları ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farkın olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 3: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Erkek Öğrenciler İçin Durumluluk Kaygı Puanları

Durumluluk Kaygı	N	X	Sd
Faaliyet Öncesi	120	47,115	0,496
Faaliyet Sonrası	120	47,338	0,346

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası erkekler öğrenciler için durumluluk kaygı ölçeği puanları ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası erkekler için durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farka rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Bayan Öğrenciler İçin Durumluluk Kaygı Puanları

Durumluluk Kaygı	N	X	Sd
Faaliyet Öncesi	115	46,290	0,535
Faaliyet Sonrası	115	46,754	0,385

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası bayan öğrenciler için durumluluk kaygı ölçeği puanları ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası erkekler için durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farka rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Erkek Öğrenciler İçin Sürekli Kaygı Puanları

Sürekli Kaygı	N	X	Sd
Faaliyet Öncesi	120	52,541	0,367
Faaliyet Sonrası	120	49,225	0,596

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası erkek öğrenciler için sürekli kaygı ölçeği puanları ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 6: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Bayan Öğrenciler İçin Sürekli Kaygı Puanları

Sürekli Kaygı	N	X	Sd
Faaliyet Öncesi	115	51,287	0,300
Faaliyet Sonrası	115	48,452	0,523

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası bayan öğrenciler için sürekli kaygı ölçeği puanları ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 7: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Erkek ve Bayan Öğrencilerin Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Puanları

Durumluluk Kaygı	N	X	Sd
Erkekler	120	47,226	0,421
Bayanlar	115	46,522	0,460

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası erkek ve bayan öğrenciler için durumluluk kaygı ölçeği puanları ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir fark oluşmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 8: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Erkek ve Bayan Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanları

Sürekli Kaygı	N	X	Sd
Erkekler	120	50,883	0,481
Bayanlar	115	49,870	0,411

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası erkek ve bayan öğrenciler için sürekli kaygı ölçeği puanları ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir fark oluşmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 9: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Erkek Öğrencilerin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Puanları

Erkekler	N	X	Sd
Durumluluk Kaygı	120	47,226	0,421
Sürekli Kaygı	120	50,883	0,481

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası erkek öğrencilerin durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeği puanlarının ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası durumluluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistik olarak önemli bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 10: Rekreasyon Faaliyetleri Öncesi ve Sonrası Bayan Öğrencilerin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Puanları

Bayanlar	N	X	Sd
Durumluluk Kaygı	120	46,522	0,460
Sürekli Kaygı	120	49,869	0,411

Rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası bayan öğrencilerin durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeği puanlarının ortalamaları karşılaştırılmıştır. Faaliyetler öncesi ve sonrası durumluluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistik olarak önemli bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut kaynaklarda çocukların durumluluk kaygı düzeyini araştıran pek çok çalışma olmasına rağmen, rekreasyon faaliyetlerinin 11–15 yaş arası ilkökul çağındaki çocukların durumluluk kaygı düzeylerine etkisine ilişkin daha önce yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, yapılan bir çalışmada 13–18 yaş çocuklarında, yaşla kaygı arasında bir ilişki tespit edilemediği bildirilmiştir⁽²⁶⁾. Bu araştırmanın örneklemini kapsayan öğrencilerin yaş grupları da mevcut literatür örneklemiyle aynıdır.

Yapılan bu çalışmada rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası öğrencilerin durumluluk kaygı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlam ifade edecek bir değişiklik olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0.05$).

Başka bir çalışmada ise, Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne devam eden çırakların sosyo-demografik, çalışma yaşamı özelliklerinin, durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesinde, durumluluk ve sürekli kaygı ortalamasını sırasıyla $40,0\pm 9,7$ ve $44,7\pm 9,7$ bulmuştur. Durumluluk ve sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve iyi derecede ilişki olduğu ortaya konmuştur⁽¹²⁾.

Bu çalışmada öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası sürekli kaygı puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak olumlu yönde anlam ifade ettiği görülmektedir ($p<0.05$) (Tablo 2).

Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelendiği bir araştırmada, 311 öğrenciyeye STAI sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Yüksek kaygılı 60 öğrenciyeye kontrol ve denek grubu olarak ikiye ayırıp 2,5 ay süreyle 3 kez STAI uygulanmış ve bunun kardeş sayısı değişkenine göre, sporun kaygı azaltmakta etkin bir rol oynadığı gözlemlenmiştir⁽¹⁾.

4 yıllık bir sürede gerçekleştirilen bir çalışmada, spor eğitiminin bireylerin başarı gereksinimine ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 21 bayan, 17 erkek toplam 38 kişi katılmış ve kendilerine E.P.P.S. ile Spielberger'in sürekli kaygı envanteri uygulanmıştır. Sonuç olarak katılanların başarı gereksiniminde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu, başarı gereksinimlerinin istatistiksel olarak arttığı, yine katılanların sürekli kaygı düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı belirtilmiştir⁽⁴¹⁾. Bu çalışmada erkek ve bayan öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası durumluluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlam ifade edecek bir farkın olmadığı ($p>0.05$) görülmüştür (Tablo 3-4).

Buna karşın hem erkek, hem de bayan öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeylerinde, faaliyetler öncesine nazaran, faaliyetler sonrasında istatistiksel olarak anlamlı yönde anlam ifade edecek farklar gözlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo 5-6).

Cinsiyet değişkeni göz önüne alınarak, erkek ve bayan öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası hem durumluluk hem de sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılması yapıldığında, her iki kaygı düzeyinde de cinsiyetler arası istatistiksel bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Sporcuların cinsiyete göre durumluluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki farkın karşılaştırıldığı bir çalışmada; durumluluk kaygı puanını erkeklerde 35.544 ± 0.876 , bayanlarda 35.763 ± 0.658 , sürekli kaygı puanı ise erkeklerde 36.966 ± 0.777 , bayanlarda 36.184 ± 0.584 olarak bulunmuştur. Erkek ve bayan sporcuların hem durumluluk kaygı hem de sürekli kaygı puanları ortalamaları arasında istatistiksel bir farka rastlanmamıştır.

Bayanların kaygı düzeyleri ile erkeklerin kaygı düzeylerini araştırmak amacıyla yapılan çeşitli çalışmalarda, bayanların kaygı düzeylerinin erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur^(18, 27, 35, 42). Bunun nedeni, araştırmacı tarafından bayanların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarına bağlanmaktadır.

Canbaz ve ark. (2001) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, 9-12 yaşa kadar bayan öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek ve 13-16 yaşlarda bayan öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha düşük veya aynı düzeyde olduğu belirlenmiş ve bunun sebebi, testin yokladığı etkenlerin veya belirtilerin bu dönemde değişmiş olabileceğine bağlanmıştır⁽⁴¹⁾.

Çocukların kaygı düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalarda kaygı düzeyi; kız çocuklarında erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunurken⁽⁴⁴⁾, başka çalışmalarda her iki cinsiyet arasında fark bulunmamıştır^(2, 29).

Bialeschki (1999)'nin bayanlar üzerinde yaptığı bir çalışmada da kaygı ve strese verilen tepkilerde cinsiyet açısından farklılıklar olduğu; kızlarda kaygıya 2 kat daha sık rastlandığı, stres ve kaygı durumlarında erkek çocukların daha saldırgan olduğu, kız çocukların stres karşısında daha çok kaygı ve çökkünlük gösterme eğilimleri olduğu bildirilmektedir⁽⁶⁾. Weinberg (1989)'in araştırmasında ise, bayanların erkeklere oranla daha yüksek sürekli kaygıya sahip oldukları gözlemlenmiştir⁽⁴⁶⁾.

Özusta (1995) tarafından yapılan çalışmada ise, bayanlarda kaygı düzeyinin daha yüksek bulunması; bayanların bu probleme yatkınlıklarından kaynaklandığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra, toplumumuzda bayanların daha fazla sorumluluk ve yük almalarının, erkeklere bayanlara göre daha fazla tolerans gösteriliyor olmasının, aile yapısında erkeğe çocukluktan itibaren öncelik verilmesinin etkilerinin olduğu görüşüne yer verilmiştir⁽³⁴⁾.

Olumsuz tutum ve davranışlarda bulunan ailelerin 13-16 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir^(30,36). Yukarıdaki çalışmaların sonuçları incelendiğinde, sonuçların birbirleri ile çelişmekte olduğu görülmektedir. Dolayısıyla literatür ışığında, kaygı ve cinsiyet arasında bir ilişki olup olmadığını net bir şekilde söylemek mümkün olmamaktadır. Bu sebeple kaygı ve cinsiyet arasındaki ilişkinin ve etkileşimin boyutlarını net bir şekilde ortaya koyabilmek için daha homojen gruplarla, aynı ortamlara sahip deneklerle daha fazla çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Erkek öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası durumluluk kaygı ve sürekli kaygı puanı ortalamalarının arasında istatistiksel olarak değerlendirme yapıldığında, sürekli kaygı düzeylerinin durumluluk kaygı düzeyine oranla istatistiksel olarak anlam ifade edecek şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$) (Tablo 6).

Bayan öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası durumluluk kaygı ve sürekli kaygı puanı ortalamalarının arasında istatistiksel olarak değerlendirme yapıldığında, sürekli kaygı düzeylerinin durumluluk kaygı düzeyine oranla istatistiksel olarak anlam ifade edecek şekilde yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$) (Tablo 9-10).

Bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeylerinin araştırıldığı çalışmada Spielberger'in durumluluk ve sürekli kaygı envanteri kullanılmış, durumluluk kaygı düzeyi 42.44 ± 6.14 ve sürekli kaygı düzeyi 49.58 ± 7.44 olarak bulunmuş ve bayanlarda sürekli kaygı düzeyinin durumluluk kaygı düzeyine oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır⁽⁶⁾.

Lise eğitimi gören sporcu öğrencilerin kaygı durumları ile sportif başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik 15-17 yaşlar arasında değişen 46 erkek, 49 bayan sporcu üzerinde yapılan araştırma sonucunda, bayan sporcularda sürekli kaygı düzeyinin durumluluk kaygı düzeyine oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir⁽⁴³⁾.

Rekreatif aktivitelerin beyni, sinir sistemini, dolaşımı, solunumu ve kasları uyararak, insanı tümüyle olumlu yönde etkileyecek şekilde ayarlanmasının ya da seçilmesinin gerekliliği bildirilmektedir⁽⁴⁰⁾. Rekreasyon faaliyetleriyle fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hayat standardının geliştirmesine katkıda bulunulacağı belirtilmektedir⁽³⁸⁾. Ayrıca açık hava deneyimlerinin çevreye ve bireyin kendisine karşı olan davranış ve değerlerini şekillendirme ve keşfetmesi için bir şans vereceği ifade edilmektedir⁽⁴⁵⁾.

Yukarıdaki literatür sonuçlarına bakıldığında, yapılan bu çalışmayı da destekler mahiyette oldukları görülmektedir.

Sonuç olarak, beklentiler doğrultusunda yapılan rekreasyon faaliyetlerinin, bireylerin durumluluk kaygı düzeylerinde olmasa da, sürekli kaygı düzeylerinde olumlu yönde bir etki yapabileceği ortaya konmuştur. Bu nedenle, ilkököl çağındaki çocuklara bu yönde yapılacak olan rekreatif faaliyetlerin, herhangi bir sebepten ötürü oluşan sürekli kaygı düzeylerinde olumlu etkiler yapabileceği düşünülmektedir.

Dolayısı ile rekreasyonu, bireyleri kendilerine ait zaman dilimleri içinde çeşitli şekillerde egolarını tatmin etmek, hobilerini gerçekleştirmek ya da hoş vakit geçirmek için yapılan aktiviteler olarak tanımlamakla birlikte, bu tanım içerisinde bireylerin yaşam kalitelerini yükseltebilecek bir özellik olarak tanımlamanın da mümkün olduğu görülmektedir.

Bu doğrultuda öğrencilere rekreasyon faaliyetleri önerildiği gibi, kaygı problemi olan öğrencilere de rekreasyon faaliyetleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akandere M. (2000) Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Okulu 1. Spor Kongresi.
2. Akış N. İrgil E. Pala K. (2001) Gemlik Çıracılık eğitim Merkezi'nde Okuyan Çıracıların Çalışma Koşulları ve Sosyal Sorunları. Ulusal İş Sağlığı ve İşyeri Hekimliği Günleri Bildiri kitabı, 27-29 Nisan 2001, Bursa, s. 54-61.
3. Aral N. (1977) Fiziksel İstismar ve Çocuk, Tekişik Veb Ofset Tesisleri, Ankara, s.22.
4. Aslan S. H. Aslan O. ve Alparslan Z. N. (1998) Annedeki Süreğen Depresyonun Çocuktaki depresyon ve Kaygı Düzeylerine Etkisi, Türk Psikiyatri Dergisi, 9 (1) s. 32-37.
5. Aşçı F. H. ve Kin A. (1998) Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama. 5. Spor Bilimleri Kongresi. 5-7 Kasım Ankara, s. 247.
6. Atkinson R. Atkinson R. Hilgard E. (1995) Psikolojiye Giriş II. Sosyal Yayınlar, İstanbul, s.581-584.
7. Baltaş A. (1999) Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitapevi, İstanbul, s. 26-27.
8. Bialeschki D. (1999) What Park and Recreation Departments Can Do. Vol. 70 (3) pp. 36-40 Oxford Published, England.
9. Birkel D. A. G. (1998) Activities for the Older adult: Integration of the Body and the mind, Journal of Physical Education Recreation and Dance, Vol. 69, p. 23-28, Reston.
10. Bozak M. M. (1982) Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma. Psikoloji Dergisi, 16, s. 24-39.
11. Canbaz S. Peşken Y. Sünter T. (2001) Samsun Çıracılık Eğitimi Merkezi'ne Devam Eden Çıracıların Sosyo-demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi" Tez Çalışmasının ikinci kısmıdır. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.B.D.

12. Caps L, Simgen M, R.Sena, B. Henker C. Whalen (1996) Fear, Anxiety and Perceived Control in Children of Agoraphobic Parents, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(4). s. 445-452.
13. Civan A. (2001) Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
14. Çifter İ. (1985) *Psikiyatri I*, Gata Eğitim Yayınları, Ankara, s.313-315.
15. Doğan O. (1995) Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Epidemiyolojisi. Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi. 1. Baskı. Dilek Matbaası, Sivas. s. 41-45.
16. Dong Q. Yang B. and. Ollendick T.H. (1994) Fears in Chinese Children and adolescent and Their Relation to Anxiety Depression, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35 (2) p. 351-363.
17. Geçtan E. (1995) *Psiko-Dinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitapevi, İstanbul, s.168.
18. Girgin G. (1990) Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerinin Başarıyla İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
19. Gelder M, Gatlı D. and Mayou R. (1994) *Concise Oxford Textbook of Psychiatry*, Oxford University Press, Oxford.
20. Gerald S. (1992) *Ethics in Health, Physical Education, Recreation and Dance*. Washington DC. U.S.A.
21. Hinkle E. (1997) *School Children and Fitness: Aerobics For Life*. University Of Michigan, U.S.A.
22. Hultsman W. (1999) *Promoting Physical Activity Through Park and Recreation*. Oxford Published, England.
23. İkizler C. (1993) Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
24. İnanç B. (1997) Kaygı ve Stres, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (16), s. 9-14.
25. Karaküçük S. (1999) *Rekreasyon-Boş Zamanları Değerlendirme*, Bağırhan, Ankara.
26. Korkut F. (1991) Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
27. Köknel Ö. (1982) *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Birinci Baskı, Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul, s.159.
28. Mellamed S. & Meir E. (1995) The Benefits Of Personality Leisure Cong-nuance: Evidence and Implications, *Journal Of Leisure*, Vol. 27 (1), p. 25-40, Israel.
29. Molla S. (1999) Edirne Merkezindeki İlkokul Öğrencilerinde Kaygı Düzeyleri ve Sosyo-demografik Özelliklerinin İlişkisi (Uzmanlık Tezi). Edirne.
30. Ök M. (1990) 13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi (Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
31. Öner N. Özge S. (1981) Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler; El Kitabı- Ön Çalışması. I. Ulusal Psikoloji Kongresi: Eylül 23-25; Ege. Üniv. Edebiyat Fak. Yay. s. 22-129
32. Öner N. (1994) Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
33. Öner N. (1997) Türkiye de Kullanılan Psikolojik Testler. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s. 366.
34. Özusta HŞ. (1995) Çocuklar İçin Durumlu-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*; 10(34) s. 32-44.
35. Ronan K. R, Kendall P. C & Rowe M. (1994) Negative Affectivity in Children. *Cognitive Therapy and Research*, 18(6), p. 509-528.

36. Sargın N. (1990) Lise I. ve III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
37. Sims A. & Owen D. (1993) Psychiatry, Bellaire Tidal Limit., London, p. 88-97.
38. Smith E. and Zook S. (1988) The Aging Process: Benefits of Physical Activity, Oxon.
39. Spielberger, C. D., Gorsuch R. C., and R. E. Luschene. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
40. Spielberger, C. D. (1971). Theory and Research on Anxiety. Anxiety and Behavior (third ed.) Edit. C.D. Spielberger. New York : Academic Press Inc. p. 3-20.
41. Tiryaki Ş. Tiryaki S. Kuruç Z. (1998) Spor Eğitiminin Bireylerin Başarı Gereksinmesi ve Sürekli Kaygı düzeyleri Üzerine Etkisi. Boşal Bir Çalışma, 5. Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım Ankara, s. 120
42. Varol Ş. (1990) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
43. Vurgun N, Çamlıyer H, Gündüz N, Hasırcı S (1998) Lise Eğitimi Gören Sporcu Öğrencilerin Kaygı Durumları ile Sportif Başarı Arasındaki İlişki, 5. Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım Ankara, 1991.
44. Yavuzer H. (1994) Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitapevi, İstanbul.
45. Yerkes R. & Haras K. (1997) Outdoor Education and Environmental Responsibility, Charleston University, U.S.A.
46. Weinberg R. (1989) Arousal and Motor Performance, Theory Research and Applications, Hack fort, D. Spielberger, A. Anxiety in Sport, An International Perspective. Hemisphere Publishing Corporation, New York, p. 97.

Not: Çalışma Tolga Şahin'in Yüksek Lisans Tezinden Özetlenmiştir.