



**MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRETMENLİK
PROGRAMI ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK BAŞARILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Arda ÖZTÜRK

Haziran, 2008

DENİZLİ

**MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRETMENLİK
PROGRAMI ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK BAŞARILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Pamukkale Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Tezi
Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

Arda ÖZTÜRK

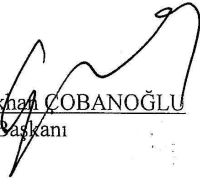
Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bülent AĞBUĞA


Haziran, 2008


DENİZLİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Arda ÖZTÜRK tarafından, Yrd. Doç. Dr. Bülent AĞBUĞA yönetiminde hazırlanan "Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programındaki Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Durumları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki" başlıklı tez tarafımızdan okunmuş kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Yrd. Doç. Dr. Gökhan COBANOĞLU
Jüri Başkanı


Yrd. Doç. Dr. Osman GÖDE
Jüri Üyesi


Yrd. Doç. Dr. Bülent AĞBUĞA
Jüri Üyesi (Danışman)

Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 27/5/8. tarih ve 08/10/27 sayılı kararıyla onaylanmıştır.


Doç. Dr. A. Çevik TUFAN
Müdür

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmanın yapılması ve bulguların analizinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın birinci ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

İmza :

Öğrenci Adı ve Soyadı : Arda ÖZTÜRK

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans Bitirme Tezi olarak hazırlanan bu çalışmada, bana her konuda yol gösteren varlığı ve telkinleri ile her zaman destek olan danışmanım. Yrd. Doç. Dr. Nihat GÜNDÜZ' e,

Yrd. Doç. Dr. Nihat GÜNDÜZ' ün emekli olmasından sonra danışmanım olan ve anlayışı ve yardımlarıyla Yrd. Doç. Dr. Bülent AĞBUĞA' ya

Verilerin istatistiksel analizi sırasında yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Ramazan BAŞTÜRK' e,

Çalışmanın yürütüldüğü Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürüne, öğretim elemanlarına ve 2. 3. 4. sınıf öğrencilerine,

Karamsarlığa düştüğüm her anda yanımda olan Yüksek Lisans arkadaşım Eylem GENCER' e,

Son olarak, sabırları ve sevgileri için aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRETMENLİK PROGRAMI'NDA Kİ ÖĞRENCİLERİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DURUMLARI İLE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

ÖZTÜRK, Arda

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitim Ve Spor Öğretmenliği,
Sporda Psiko-Sosyal Alanlar ABD
Tez Yöneticisi: Yrd. Doç. Dr. Bülent AĞBUĞA

Haziran 2008, 55 Sayfa

Bu çalışmanın amacı; Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasında herhangi bir ilişki bulunup bulunmadığını saptamak durumluk ve sürekli kaygıları arasında olabilecek farkın nelerden oluştuğu konusunda saptamalarda bulunmak ve bu konuda önerilerde bulunmaktır.

Bu araştırmaya, yaşları 19 - 23 arasında değişen 84 gönüllü erkek ve 56 bayan öğrenci katılmıştır. Araştırmada 1964 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu Envanterin güvenilirliği ve geçerliliği saptanmış olup İngilizce ve Türkçe formlarının iç tutarlılığı ve test-tekrar test güvenilirliği yüksek bulunmuştur. Ayrıca demografik bilgileri elde etmek içinde bir anket uygulanmıştır. Dönem sonu akademik başarılarını değerlendirmek için ise final notları değer olarak alınmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. 1964 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan ölçek bireylerde ki durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Türkçe' ye uyarlanması ise Öner (1977) tarafından uyarlanmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, 14 yaşından yukarı olan gençler ve yetişkinlerde kaygıyı ölçmek için geliştirilmiştir. Ülkemizde, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde uyarlanması yapılan bu Envanterin güvenilirliği ve geçerliliği saptanmıştır. İngilizce ve Türkçe formlarının iç tutarlılığı ve test-tekrar test güvenilirliği yüksektir. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklemelerde t testi, korelasyon analizi, Tukey B anlamlılık testi gibi tekniklerden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Öğrencilerin öğrenim görmüş oldukları sınıfın derecesine göre; Durumluk Kaygı düzeyi üzerinde etkili değildir ($p>0.05$).

Öğrencilerin öğrenim görmüş oldukları sınıfın derecesine göre; Sürekli Kaygı düzeyini etkilemektedir ($p<0.05$).

Öğrencilerin cinsiyet değişkeni (kız-erkek) durumuna göre; Durumluk Kaygı düzeyini etkilemektedir ($p<0.05$).

Öğrencilerin cinsiyet değişkeni (kız-erkek) durumuna göre; Sürekli Kaygı düzeyi üzerinde etkili değildir ($p>0.05$).

Öğrencilerin akademik başarı puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı düzeyi puanları arasında pozitif ya da negatif bir ilişki yoktur

Anahtar kelimeler: Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Akademik Başarı,

ABSTRACT**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN TRAIT AND STATE ANXIETY AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN PHYSICAL EDUCATION TEACHER EDUCATION STUDENTS IN CELAL BAYAR UNIVERSITY**

ÖZTÜRK, Arda

M. Sc. Thesis in Psycho-Social Areas in Sport

Supervisor: Asist. Prof. Dr. Bülent AĞBUĞA

June 2008 55 Pages

The purposes of this study are to examine the relationship between trait and state anxiety and academic achievement, find the differences between trait and state anxiety if it occurs, and offer some suggestions about this issue among physical education teacher education students in Celal Bayar University.

The participants consist of 140 volunteer students (84 male and 56 female) between 19 and 23 years old. Trait-state anxiety scale was developed by Spielberger (1964) and adapted to Turkish by Öner (1977). Additionally, a questionnaire was also used to collect demographic informations. The data were analyzed by performing one way anova, independent samples t test, tukey b, bivariate correlation coefficient. In conclusion,

No significant difference was found between students' state anxiety and grade levels ($p>0.05$).

A significant difference was found between students' trait anxiety and grade levels ($p<0.05$).

A significant difference was found between students' state anxiety level and gender ($p<0.05$).

No significant difference was found between trait anxiety level and gender ($p>0.05$).

There was no significant relationship between the trait and state anxiety ($p>0.05$).

Keywords: Trait anxiety, state anxiety, academic achievement.

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa |
|---|-------|
| Yüksek Lisans Onay Formu..... | i |
| Bilimsel Etik sayfası..... | ii |
| Teşekkür..... | iii |
| Özet..... | iv |
| Abstract..... | v |
| İçindekiler..... | vi |
| Tablolar Dizini..... | vii |
| Simge ve Kısaltmalar Dizini..... | viii |
| | |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Kaygı..... | 2 |
| 1.2. Kaygı ile İlgili Kuramlar..... | 4 |
| 1.3. Kaygının Nedenleri..... | 7 |
| 1.4. Kaygı ve Engellenme..... | 8 |
| 1.5. Kaygı ve Saldırganlık..... | 8 |
| 1.6. Kaygı ve Çatışma..... | 9 |
| 1.7. Kaygı ve Korku..... | 10 |
| 1.8. Kaygı ve Sportif Eylemler..... | 10 |
| 1.9. Kaygı Çeşitleri..... | 12 |
| 1.9.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı..... | 12 |
| 1.9.1.1. Durumluk Kaygı..... | 13 |
| 1.9.1.2. Sürekli Kaygı..... | 13 |
| 1.9.2. Bilişsel ve Bedensel Kaygı..... | 14 |
| 1.9.3. Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk-Sürekli Kaygı..... | 14 |
| 1.10. Başarı ve Spor İlişkisi..... | 15 |
| 1.10.1. Ölçülebilen Başarı..... | 15 |
| 1.10.2. Değerlendirilebilen Başarı..... | 16 |
| 1.10.3. Zihinsel ve Duygusal Başarı..... | 16 |
| 1.11. Akademik Başarı..... | 16 |
| 1.12. Kaygıdan Kurtulma Yolları..... | 18 |
| 1.13. İlgili Çalışmalar..... | 20 |
| 1.14. Problem Cümlesi..... | 24 |
| 1.15. Alt problemler..... | 24 |
| 1.16. Sayıtlılar..... | 25 |
| 1.17. Sınırlılıklar..... | 25 |
| 1.18. Tanımlar..... | 25 |
| 1.19. Araştırmanın Önemi..... | 26 |
| 2. YÖNTEM..... | 28 |
| 2.1. Araştırma Grubu..... | 28 |
| 2.1.1. Evren..... | 29 |
| 2.1.2. Örneklem..... | 29 |
| 2.2 Veri Toplama Aracı..... | 29 |
| 2.3. Verilerin Toplanması..... | 30 |

| | |
|--|----|
| 2.4. Verilerin Analizi | 31 |
| 3. BULGULAR..... | 33 |
| 3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular..... | 33 |
| 3.2 İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular..... | 34 |
| 3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular..... | 36 |
| 3.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular..... | 37 |
| 3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular..... | 38 |
| 3.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular..... | 38 |
| 3.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular..... | 39 |
| 4. TARTIŞMA VE YORUM..... | 41 |
| 5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER | 44 |
| 5.1.Sonuçlar..... | 44 |
| 5.2.Öneriler..... | 44 |
| KAYNAKLAR..... | 45 |
| EKLER..... | 50 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 55 |

TABLolar DİZİNİ

| | |
|------------------------|-----------|
| Tablo 2.1..... | 28 |
| Tablo 3.1..... | 33 |
| Tablo 3.2..... | 34 |
| Tablo 3.3..... | 35 |
| Tablo 3.4..... | 35 |
| Tablo 3.5..... | 36 |
| Tablo 3.6..... | 37 |
| Tablo 3.8..... | 38 |
| Tablo 3.9..... | 39 |
| Tablo 3.10..... | 40 |

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

DK: Durumluk Kaygı

SK: Sürekli Kaygı

F : Final Notu

1. GİRİŞ

Günümüzde toplumların yaşam koşulları birçok belirsizliklerle doludur. Günlük yaşamın sürprizlerle dolu olması, yaşam garantisi, iş, meslek, sağlık garantisi ve güvencesinin olmayışı vb. belirsizliklerin insanları tedirgin ettiği bir gerçektir. İnsanların huzur bulması, sağlıklı, dinamik ve üretken olmaları bu ve benzeri faktörlere ve iç huzura bağlı olmaktadır.

İnsanların günlük yaşamlarındaki hayat mücadelesinde başarılı olma isteğinin gerçekleşmesinde; fizyolojik yorgunluk kadar hatta daha da fazla psikolojik (motivasyon, kaygı, stres, . . .) gibi çok yönlü yorgunluk önem taşımaktadır.

Bilim adamları ve araştırmacılar uzun süreden beri kaygı ve diğer duygusal faktörlerin akademik ve sportif başarı üzerindeki etkilerini belirlemeye çalışmışlardır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin akademik başarılarında salt yeterli düzeyde ders çalışmış olmalarının yeterli olmadığı, psikolojik faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir. Akademik başarının belirlenmesinde bir boyut olarak kaygı düzeyi de önem taşımaktadır. Bir soruya istenilen yanıtı verebilmek öncelikle sorunun sağlıklı algılamasına, doğru düşünülmesine, doğru değerlendirilmesine ve doğru projelendirilerek doğru yanıtlanmasına bağlı olmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin kaygı düzeylerinin bilinmesi, onlarda sınav, uygulama ve müsabaka öncesinde durumluk kaygılarının optimal düzeye getirilmesinde kolaylık sağlayacak ve başarılı olmalarında büyük yarar sağlayacaktır.

Kaygı, insanın işini gücünü yapamayacak kadar ve tıbbi yardım arayacak derecede ciddi bir gerilim durumu içinde olmasıdır (Malmö 1975). Kaygı, korku ve ümidin sık sık yer değiştirdiği bir heyecan hali olarak açıklanabilir (Morgan 1981). Yine kaygı nedeni “belirsiz korku” dur (Özerkan 2004).

Kaygı belirsizliklere bağlı, “başa bir tehlike geleceği duygusu, huzursuzluk, gerilim ve korku ile karakterize, hoş olmayan bir durum olarak tarif edilmektedir (Linn 1980). Kaygı, solunum hızının değişimini, kalp vuruş hızının artmasını, benzin sararmasını, ağız kuruluğu, terlemeyi, iskelet kaslarında bir gerginliği, titremeyi içeren karakteristik bir otonom sistemi faaliyeti” şeklinde kendini göstermektedir (Linn 1980).

Yukarıda açıklanan ve bireyde oluşan değişikliklerin onun yaşamına ne denli olumsuzluklar getireceği kuşkusuzdur. Tüm bu durumları düşündüğümüzde, birçoğunun kişinin denetiminde olmayan konular olduğu görülür. Bu ve benzeri konularda bireyi bilgilendirmek ve deneyim sahibi yapmak, kuşkusuz ki olası bazı kaygı yaratacak konularda rahatlamasına neden olacaktır. Biraz olsun rahatlayan bireyin, daha sağlıklı algılayacağı, daha sağlıklı değerlendireceği ve daha sağlıklı davranacağı düşünülebilir.

Düşüncelerimizi heyecan durumu etkiler. Bu heyecanların oluşumunda beynin tümüyle merkezi sinir sisteminin önemli rol oynadığı bilinmektedir. Ancak heyecanlarla ilgili temel fizyolojik değişimlerin temelinde otonom sinir sistemi yatmaktadır. Otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik olmak üzere iki temel daldan oluşmaktadır. Sempatik sistem, organizma acil hallerde başa çıkmaya çalışırken onu durumla mücadele etmeye hazırlar.

Birey olarak bizler, sakin durumlarda sakin duygu ve heyecanların, tehlikeli durumlarda korku ve saldırganlık duygularının devreye girdiği bir durum içinde de bulunuruz. Bu iki sistem, insanoğlunun çevresiyle yaptığı binlerce yıllık mücadelesinde “başarılı” olmasına önemli ölçüde yardımcı bulunmuştur. Duruma adapte olmamızda ve buna bağlı olarak insan soyunun süregelmesinde heyecanlarımız büyük bir etken olmuştur (Cüceloğlu 2006).

Şüphesiz ele aldığımız kaygı konusunun, hiddet, şaşkınlık, korku, sevinç çığlıkları gibi son derece büyük heyecan durumlarıyla birlikte ele alamayız. Gerçi kaygılı duruma neden olan etkenler üzerinde durulmaz ve gerekenler zamanında yapılmazsa, “kaygılı olma”nın giderek aşırı heyecanları ortaya çıkaracağı düşünülebilir (Guillaume 1978).

Heyecanlardan söz ederken hem nefret, korku, hiddet, kıskançlık, beğenme, bıkkınlık duygusu gibi olumsuzlukları hem de neşe, sevinç, coşkunluk, sevgi ve mutluluk gibi olumlu durumlar anlatılmak istenmektedir. Burada görülüyor ki, farklı etkiler sonucu doğan heyecanlarda bireyin bu duruma gösterdiği fizyolojik tepkiler çoğu kez aynı durumdadır. Örneğin, herhangi bir durum karşısında kanın organizmaya yayılması ya da çekilmesiyle bireyde hem kızarma, sararma hem de korku ve sıkılma durumları gözlenebilir. Kasların gerginleşmesi hem saldırıda hem de kaçma durumunda görülebilir. Bu konuda soluk alıp verme hızı iyi bir göstergedir. Soluk alma ve verme arasındaki oranın düşük olması genellikle organizmadaki bir gerginliğe işarettir. Sevinç ve coşku gibi durumlarda bu oran yükselmektedir (Guillaume 1978).

1.1.KAYGI

Kaygı (anksiyete) sözcüğünün kökü eski yunanca “anxietas” olup endişe, korku, merak anlamına gelir (Köknel 1988).

En basit şekliyle kaygı “öznel bir korku duygusu ve artan psikolojik bir gerilmedir”(Levitt 1980).

Kaygı İnsanın işini gücünü yapamayacak kadar ve tıbbi yardım arayacak derecede ciddi bir gerilim durumu içinde olmasıdır (Malmö 1975).

Türk Dil Kurumu'nun yayımladığı Ruhbilim Terimleri sözlüğünde Dr. Mithat Enç kaygı tanımına şu açıklamayı getirmektedir. “Kaygı, güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüküğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu” (Hançerlioğlu 1988).

Kaygı konusuna şu açıklamayı getiren Hançerlioğlu (1988) ‘na göre, kaygı; nedeni açık olmayan korku ya da giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntı olarak adlandırılır. Güvensizlikten doğan tedirgin edici duyguyu dile getirir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku deyimleriyle anlamdaştır. Hekimlik dilinde yürek darlığını doğuran bir sıkıntıyı dile getirir. Var oluşların dilinde de bunalım, bulantı ve boğuntu gibi deyimlerle dile getirilir ve varlığın özünü düşünmeden doğan metafizik “tedirginlik” olarak tanımlanır. Bununla birlikte sıkıntı deyiminden farklı olarak kuşku deyimini, bir kötülük olasılığından korkmayı dile getirir. Ruhbilimde korku terimi nedeni bilinen; durumlarda kullanılır, kaygı ise, nedeni bilinmeyen korkudur. Bizi korkutanın ne olduğunu biliriz ama bizi kaygılarından sorun açık seçik belli değildir (Hançerlioğlu 1988).

Köknel (1980)' e göre ise kaygı; “Varlığı sürdürebilmek, değişik şartlara uyum sağlayabilmek için sağlıklı bir dürtüdür. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş; kimisi de ikincil olarak oluşan fakat kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak değerlendirmiştir.

Kaygı, insanın günlük davranışında en sık gözlenebilen bir halidir. Herkeste değişik derecelerde kaygı vardır ve hiç kaygısı olmayan kimse hemen hemen yoktur. Ancak kaygının türü ve derecesi önemlidir. Kaygı bireyin günlük yaşamının merkezi olur ve birey kaygı üzerine odaklaşırsa, o zaman kişi normal yaşamını sürdüremez hale gelir. Bu haller bireyin davranış bozuklukları geliştirmesine yol açar (Cüceloğlu 2006)

Kaygı tanımlarında görüldüğü gibi, bir subjektif duygu yanı, bir de sinir sistemi faaliyetine bağlı olarak bedende ortaya çıkardığı değişiklikler üzerinde durulmaktadır.

Duygu ve heyecan olarak kaygıyı incelediğimizde ise;

Kaygı, korku, kızgınlık, neşe, hüzn, yakınlık, nefret, umut ve hayret gibi heyecan türlerinden biridir. İnsan şiddeti farklı olsa da yaşamı süresince kaygı verici durumlarla iç içe yaşar. Hangi heyecan türünün ne zaman ortaya çıkacağı, süresi ve şiddeti gibi durumlar önceden tahmin edilemez.

Düşüncelerimiz heyecan durumunu etkiler. Bu, heyecanların oluşumunda beynin ve tümüyle merkezi sinir sisteminin önemli rol oynadığı belirtir. Ancak heyecanlarla ilgili temel fizyolojik değişimlerin temelinde otonom sinir sistemi yatar. Otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik olmak üzere iki temelden oluşur. Sempatik sistem, organizma acil hallerle başa çıkmaya çalışırken onu durumla mücadele etmeye hazırlar. Sempatik sistemin etkisi altında organizmada olan değişikliklerin bir kısmı şunlardır:

- 1- Kan basıncı ve kalp atışı artar.
- 2- Nefes alış veriş sayısı artar.
- 3- Gözbebeği büyür.
- 4- Terleme artar, ama tükürük salgılaması azalır.
- 5- Kandaki şeker miktarı artar ve böylece daha fazla enerji verir.
- 6- Kanda pıhtılaşma faktörü artar, böylece yaralanma olduğu takdirde kan daha çabuk pıhtılaşır.
- 7- Kan, sindirim organlarından beyin ve çizgili kaslara yöneltilir.
- 8- Deri üzerindeki kıllar “diken diken” olur.

Kavga ederken saldırma veya korkuyla kaçış anında sempatik sistem yukarıdaki değişiklikler yoluyla organizmayı bulunduğu duruma hazırlar ve enerji dolu “zengin” kanı bütün hücrelere gönderir.

Bu tehlikeli durum ortadan kalktıktan sonra parasempatik sistem yatıştırıcı etkisini kullanmaya başlar ve fizyolojik düzenimizi normale dönüştürür (Vurgun 1998).

1.2. KAYGI İLE İLGİLİ KURAMLAR

Kaygı konusu uzun zamandan bu yana psikologların dikkatini çekmiş, çeşitli kuramcı ve araştırmacılar tarafından üzerinde çalışılmıştır. Bu konunun sistematik bir şekilde incelenmesi ve araştırılması konunun anlaşılması açısından önemli bir unsur olarak belirtilmiştir.

Freud, kaygı ile korkuyu birbirinden ayırmış ve kaygının temelde gelecekte endişelenme duygusu olmasına karşın, köklerinin geçmiş yaşamda ki çatışmalar sonucu oluşan karmaşık örüntülerden oluştuğunu ileri sürmüştür (Kumral 1979).

Kaygının kaynağını ego (ben) olarak gören Freud, id (alt ben) ‘den gelen içgüdülerin kontrol edilemez duruma gelmesiyle id, bu duruma kaygı reaksiyonu ile cevap vermekte ve id’ten gelen içgüdüler bastırılmaktadır. Böylece ego, süper egodan gelecek yaptırımı (ceza) önlemiş olmaktadır (Öktem 1981).

Alfred Adler kaygının, bireyin kendisini kanıtlama isteğinin ve dürtüsünün engellenmesinden doğduğunu söyler. Yeni Freud’culardan Otto Rank, her tür kaygının başlangıcı olarak “doğum travmasını” neden olarak gösterir. Yavrunun anneden ayrılması bebek için başlı başına etkileyici olaydır, zaman içinde her “ayrılma” da aynı kaygı verici durum tekrarlanmaktadır (Öktem 1981).

Yeni Freud’cular; Harry Stacke Sullivan, kişiler arası ilişkilerin olumlu ya da olumsuz taraflarının kaygıyı doğurucu en önemli etken olarak görmektedir. Bireyin yetiştirilme biçimi ve bu yetiştirilmede etkin rol oynayan anne-baba ve ailenin davranışları, kaygının oluşmasında öncelikle etkili olacağı görüşündedir (Öktem 1981).

Erich Fromm’a göre insan, hayvandan farklı olarak doğadan ve diğer insanlardan koparak yalnız kalmıştır. Bu yalnızlıktan kurtulup kendini güven altında hissedebilmesi için, insanın elinde iki imkan vardır. İnsan ya sevgi ve iş bölümü olayını tercih edecek ki, temelinde diğer insanlarla anlaşılabilir kaynaşacaktır; ya da otoriteye ve topluma boyun eğerek kendisine güven sağlayacaktır. Fromm’a göre çağımız insanı ideal olanı yapamamıştır. Hürriyet ve bağımsızlık mücadelesini terk etmiş ve kendi kişiliğini geliştirmekten vazgeçerek otoriteye boyun eğmiştir. Nörotik denilen insanlar ise, “tam bir boyun eğme” ye razı olmakla birlikte bunlar hürriyet ve bağımsızlıkla ortaya çıkan yalnızlık ve güvensizlik duygusu, diğer yanda da daha çok hürriyet arayışı ve otoriteye boyun eğmeme gibi bir ikilem arasında sıkışmış kalmıştır (Öktem 1981).

Varoşçular göre; kaygı insan olmanın temel özelliği olarak görürler. Bu görüş açısından insan hem kendi varlığının farkındadır hem de başlıca varlıkların var oluşunu bilmektedir. İnsan bu varlıklarla aynı evren içinde ve birlikte var olur. İnsan bu birlikteliği kabul etmeyip kendine özgü özelliklerini ön plana çıkartarak diğer varlıklarla arasına bir mesafe koymak istemekte, kendi varoşunun nedenini, anlamaya ve kendisine bir sahip aramaktadır. İşte bu arayış ve kendi varlığının farkına varma,

insanın kaygı duymasına yol açmaktadır. Laing,(1962) insanın kendini bağımsız bir varlık olarak kavrama yeteneğinin başka insanlardan farklı bir varlık olduğunu anlaması demek olduğunu belirttikten sonra, bağımsız bir varlık oluşunu hissedemeyen bir bireyin ne başka varlıklardan ayrılığının ne de onlarla ilişkisinin bilincinde olamayacağını belirtmektedir. Laing (1962)'e göre bu o kişi için tam bir yalnızlık, ya da kişiliğinin başkalarinkiyle tam bir karışmasından oluşan iki kutuplu çıkmaza düşmek anlamına gelmekte ve her ikisi de kaygıya yol açmaktadır.

Kaygı ile ilgili çalışmaların birçoğuna temel olan başlıca kuramsal kaynaklar iki yaklaşım altında toplanmaktadır.

A) Psikoanalitik Kuram B) Öğrenme Kuramları (klasik koşullanma ve uyarıcı-davranım kuramları gibi...)

Bu iki yaklaşım arasında, kaygının “normal” ya da “patolojik olması” ve davranışlar üzerindeki etkileri gibi konularda bazı önemli farklılıklar belirlemiştir (Başarır 1990).

A) Psikoanalitik kurama göre kaygı; temeli bilinçsiz olan ancak, birey tarafından bilinçli olarak yaşanan korku, tedirginlik ve endişe duygusu olup fizyolojik değişmelerle (kızarma, sararma, terleme, solunum ve kalp çarpmasının hızlanması) nesnel olarak saptanabilir (Freud 1936). Bu kurama göre kaygının “normal” ya da “patolojik” olması, kaynaklandığı durumlara bağlıdır. Freud’un kuramında objektif tehlikelerden, dış uyarıcılardan kaynaklanan kaygı, nesnel ya da gerçekçi kaygı olarak tanımlanmış ve “normal” kabul edilmiştir. Bu tür kaygının şiddeti, dış tehlikenin büyüklüğü ya da önemiyle orantılıdır. Çevredeki koşullara bağlı olduğu için her insanda yaşamı boyunca zaman zaman görülen bir duygudur. Öbür yandan, bu kuramda, bireyin baskı altına alınmış cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin meydana getirdiği iç tehlikelerden kaynaklanan kaygı ise “nevrotik kaygı” olarak tanımlanmıştır. Yine bu kuramda; “vicdan azabı, içsel suçluluk ve utanma duygusu duymak” gibi durumlarda açıklanan bireyin içinde bulunduğu toplumun gelenek, görenek ve tüm toplumsal kurallarla uygun düşmeyen bir davranış meydana getirdiğinde, ya da kafasında tasarladığında ortaya çıkan kaygı ise “törel kaygı” olarak tanımlanmıştır.

B) Öğrenme yaklaşımına göre kaygı, koşullanma yoluyla kazanılan bir duygu olup dürtü özelliği taşır. Öner (1977), tarafından belirtildiğine göre, öğrenme yaklaşımına göre kaygı kuramları, nötr olan uyarıcılarla acı veren uyarıcılar arasında bağ kurulması sonucunda oluşan korku ve kaygının, uyarıcı genellemesi ile yayıldığını ileri sürmektedirler. Bu kuramlara göre, kaygının “normal ya da “patolojik” olmasını duygunun kaynağı değil, şiddeti ve süresi ile dış tehlikenin önem derecesi belirler. Miktarı fazla ya da şiddeti yüksek olan dış tehlikenin önem derecesine bağlı olmayan kaygı türü patolojik kaygı, miktarı fazla veya şiddeti yüksek olsa bile, kısa süreli olan ve dış tehlikenin önem derecesi ile orantılı olan kaygı türü de “normal” kaygı olarak kabul edilir.

Mowier (1939), kaygının doğuştan getirilmiş şartsız bir cevap, bir içgüdüsel reaksiyon olduğunu reddederek doğrudan doğruya öğrenilmiş, kazanılmış bir cevap olduğunu düşünür. Mowier’e göre kaygı, geçmiş deneyimle insana zarar ya da acı verici olduğu bilinen durumların (şartsız uyarıcı) geleceğini haber veren “işaretlere”

(şartlı uyarılara) karşı ortaya çıkan öğrenilmiş bir cevaptır. Bu şekilde daha çok bekleyiş duygusu olan kaygı aslında biyolojik olarak uyumlu bir role sahiptir ve organizmanın travmatik olaylardan, bunlar olmadan önce kaçabilmesi ya da bunların etkisini azaltabilmesini sağlar. Fakat kaygı her zaman belli bir durumdaki objektif tehlikeyle orantılı boyutlarda olma ve uyumsuz davranışların kazanılmasına yol açabilir. Kişi “irrasyonel” davranabilir, tehlikeli olmayan durumlarda da kaygı duyabilir.

Yine öğrenme yaklaşımını temsilcilerinden olan Dollard, Spencer, Miller ve Taylor, daha çok kaygının nasıl yayıldığı üzerinde durmaktadırlar. Bu görüş açısından açlık, susuzluk ve cinsellik gibi dürtüler biyolojik kökenli ve birincil dürtülerdir. Yani sonradan ve öğrenme ile kazanılmayan ve doğuştan getirilen içgüdülerdir. İkincil dürtüler, bireyin yaşamında öğrenme yoluyla kazanılmaktadır. Sonradan öğrenilen bu dürtüler ceza ve ödüllendirilmeyle pekiştirilmektedir. Kaygı ikincil bir dürtü durumundadır. Bireyin yaşamını sürdürebilmesi için kendine acı veren durumlardan kaçması gerekmektedir. Aslında bireyin, yaşamı boyunca değişik çatışma durumlarını yaşaması kaçınılmazdır ve kaygı günlük yaşantısıyla içseldir. Yaşamda acı, bir bakıma kaygıyı pekiştirmektedir (Öner 1977).

Psikoanalitik ve öğrenme yaklaşımını kaygı kuramları, kaygının davranışlar üzerindeki ket vurucu, zorlaştırıcı ya da teşvik edici, güdüleyici nitelikteki etkilerini vurgulama bakımından da birbirlerinden ayrılırlar. Kaygının ket vurucu etkileri psikoanalitik kuramda vurgulanır. Bu kuramsal temele dayanan ve kaygı ile öğrenme, başarı ve uyum arasındaki ilişkileri inceleyen görgül çalışmaların ortaya çıkardığı bulgular, kaygı ile sözü edilen değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusal ve olumsuz yönde olduğu şeklindedir (Phillips 1966, Öner 1972).

Kaygının olumlu etkilerinin genellikle öğrenme yaklaşımını kuramlarda vurgulandığı görülmektedir. Bu kuramlar yeni davranışların kazanılmasında, çeşitli testlerdeki başarıda, genel tedavide kaygının bir dürtü rolü oynadığını kabul ederler. Ancak, kaygının davranışlarla olan ilişkisinin basit doğrusal nitelikte olmadığını savunurlar. Örneğin Hull'un dürtü modeline göre kaygı, öğrenilen davranışların basit ya da güç olmasına, bireyin mevcut alışkanlıklarına, organizmik ve demografik özelliklerine bağlı olarak farklı etkiler gösterebilir. Basit davranışların öğrenilmesinde yüksek kaygı etkili bir güdüleyici rolü oynar. Öbür yandan, karmaşık davranışların kazanılmasında ise kaygı, bireyin alışkanlıklarının özelliğine (uygun alışkanlıklara sahip olup olmamasına), zeka düzeyine, cinsiyetine ve sosyo-ekonomik düzeyine göre hiç güdüleyici olmayabilir ya da az veya çok güdüleyici etkide bulunabilir (Castaneda, McCandles, Palermo 1956).

Kaygı konusundaki özetlenen iki temel yaklaşımı tek bir sistem içinde birleştirmenin yolları da aranmıştır. Örneğin; Reynolds (1975), kaygının başlamasını vurgulayan psikoanalitik kuram ile kaygının nasıl yayıldığını vurgulayan öğrenme kuramları birlikte ele alınırsa, kaygı olgusunu anlamının ve açıklamanın daha kolay olacağını savunmaktadır. Ayrıca Sarason'un (1960) test kaygısı kavramı ve Spielberg' in (1966) iki faktörlü kaygı kuramı da böyle bir yaklaşım içermektedir.

1.3. KAYGININ NEDENLERİ

Kaygıların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku, ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygıyı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlarda ki bazı ortak yönleri belirtir.

- 1- Desteğin Çekilmesi: İlk defa evden ayrılıp üniversite okumak için büyük bir şehre giden birini düşünelim. Bu kişinin annesi, babası, kardeşi, evdeki odası, çalışma masası, arkadaşları, evdeki köpek, kedi onun yaşamının bir parçasıyken, birdenbire kendisini yabancı bir şehirde bütün bunlardan uzakta bulur. Yeni çevresinde şimdiye kadar alışa gelmiş olduğu “destekler” yoktur. Alışagelmiş çevrenin ortadan kalktığı böyle durumlarda kaygı duyulur.
- 2- Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Tam hazırlanmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyulur.
- 3- İç Çelişki: İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden gerginlik duyarız. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yolu ararız; çözüm yoluna ulaşıncaya kadar bir derece kaygı duyarız. Örneğin: nükleer silahların insanlığı yok edecek güçte tehlikeli bir gelişme içinde olduğuna inanan birey, bu silahların geliştirildiği bir laboratuarda çalışmak zorunda kalırsa kendisini sürekli bir gerginlik ve kaygı içinde bulur.
- 4- Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir. Tarih içinde insanoğlunun düşünmeye keşfetmeye iten nedenlerden biri belirsizliği kaldırmak güdüsü olmuştur (Cüceloğlu 2006).

1.4. KAYGI ve ENGELLENME

“Elde etmek istediğimiz bir nesneye, ulaşmak istediğimiz belirli bir amaca varmamız veya gereksinmemizin giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duyguya” engellenme adı verilir (Cüceloğlu 2006).

Kaygı ve engellenme çoğu kez bir arada olabilir. Kaygı daha çok geleceğe dönük, bir durumun veya davranışın ortaya çıkaracağı sonuçla ilgilidir ve bireyin kendisini muhtemelen olumsuz durumdan korumasına yöneliktir. Engellenme, kızgınlık ve saldırganlık duygularının ağır bastığı bir süreçtir. Örneğin, çalar saatini kurmadan yatıp kendisini de uyandırmayı unutan arkadaşı yüzünden sınavına geç kalan bir öğrenci, büyük bir olasılıkla hem kaygı, hem de engellenme duyar (Cüceloğlu 2006).

Kaygı ve engellenme duygusu birbirinden farklıdır. Sınavda başarılı olup olmayacağını düşünerek kaygılanan öğrenci, kendisini uyandırmadığı için arkadaşına, çalar saati kurmadığı ve yanına kalem almadığı için de kendisine kızar. Kızgınlık duygusu mantıklı olmak zorunda değildir ve kendisine kasıtlı olarak herhangi bir kötülük yapmayan kişilere, hatta durumlara dahi uygulanır. Örneğin, sınava geciken öğrenci otobüsün bir iki dakika beklememesine, dolmuş durağında ki kuyruğun uzunluğuna, kaza yapan arabanın şoförüne kızabilir. Böyle durumlarda hem kaygı, hem de engellenme beraberce hissedebilir. Her birey, engellenmeye daha farklı tepkiler gösterir. Bazı kimseler saldırgan olurken, bazıları içine kapanabilir; bazıları kendisini karamsarlığa bırakır, bazılarıysa “battı balık yan gider” düşüncesiyle birçok şeyi önemsemez. Her davranışın kendine özgü sonuçları vardır (Cüceloğlu 2006).

1.5. KAYGI ve SALDIRGANLIK

Saldırganlık, yaşayan bir organizmaya kasıtlı olarak zarar verme ya da incitmeye yönelik davranış olarak tanımlanmıştır (Anshel 1997; Gill 1986).

Tiryaki (2000) ‘e göre saldırganlık karşısındakine üstün gelmek, onu yönetmek, bir işi bozmak, boşa çıkarmak için düşmanca, incitici, hırpalayıcı, ağır ve acı verici davranış biçimi olarak tanımlamakta ve saldırgan davranışların amaca yönelik davranışlar olduklarını ve bir kişiye gruba ya da topluma yönelik olabileceğini belirterek, bu tür davranışlarla karşılaşan kişilerde ya kaçınma davranışı ya da benzer davranışlarla karşı koyma davranışı görüleceğini vurgulamaktadır.

Tutum ve davranışlarıyla saldırganlığı dışarı yansıtan insanlar bunları itici sözler, mimikler, jestler ve hareketlerle gösterebilirler. Bunlar başkalarına ilgi ve sevgi duymayan bencil kişilerdir. Günlük konuşmalarda sıklıkla kullandıkları “Aptal”, “Avanak”, “Enayi”, “Sersem”, “Hayvan” gibi sözcüklerle başkalarına sözel saldırıda bulunup onları küçülterek, kendi bencil kişiliklerini yücelttikleri inancındadırlar (Vurgun, 1998).

“Saldırgan davranışlar, güdülenmiş ya da amaçlı ve amaçsız saldırganlık olmak üzere iki grupta incelenebilir. Amaçlı saldırganlık özellikle çocuklarda araçsal ve düşmanca saldırganlık biçimiyle gözlenmekte fakat işlevsel olarak bu iki tür saldırganlık davranışı arasında ayırım yapmak çok güçtür” (Kozcu 1984).

Genel anlamda saldırganlık “Yapıcı-Yaratıcı” saldırganlık ve “Yıkıcı Saldırganlık” olmak üzere iki açıdan ele alınmıştır. Olumlu açıdan kişinin kendini kanıtlama, kişiliğini gösterme, kendini çevresine benimsetmek için giriştiği eylemleri içerir. Olumsuz açıdan ise zarar verici davranışlardan oluşur (Vurgun 1998).

1.6. KAYGI ve ÇATIŞMA

Morgan ‘a göre; kaygı ve çatışma konusunda şu açıklamayı getirmektedir: “Bir kişide çatışma durumu, iki ya da daha fazla gereksinimin doyumu aynı anda sağlanamadığı zaman meydana gelir” demektedir. Bireyin amacına yönelik bir davranışın engellenmesi ya da engelleneceği korkusu kaygıya neden olmaktadır. Günümüz toplumlarında pek çok çatışma durumu görülmektedir. Psikologlar bunları üç tür çatışma grubu altında toplamaktadırlar (Morgan 1981).

1- Yaklaşma-Yaklaşma Çatışması: Gerçekleştirmek istediğimiz iki amaç birbiriyle çatışma içindedir. Örneğin hem erken yatmak ve uzun süre uyuyarak dinlenmek, hem de o gece televizyonda ki bir programı seyretmek isteyebiliriz. Yaz tatilinde deniz kıyısına gidip bol bol güneş altında yüzmek, yatmak ve dinlenmek istiyoruz, ancak aynı zamanda yaz süresinde geçici bir iş bularak çalışıp para kazanmak ve motosiklet almak isteriz. Bu tip çatışmalarda her iki amaç da bizim için olumludur. İki amacımızı da gerçekleştirmek isteriz. Ne var ki ikisini aynı anda elde etmemiz imkansızdır, birini tercih etmek durumundayız. İşte bu duruma yaklaşma-yaklaşma çatışmasını yaşarız (Cüceloğlu 2006).

2- Kaçınma-Kaçınma Çatışması: Yaklaşma-Yaklaşma çatışmasındaki örneğimizde iki “iyi” den birini tercih etmek zorundaydık. Fakat iki güzelden birini seçmek zorunda kalmanın yanında bazen de iki “kötü” den birini seçmek durumunda kalırız. Örneğin, okulu oldukça başarısız bir şekilde bitirebilen bir öğrenci bir daha okula gitmek istemediğini ailesine söyler. Ailesi de “sen bilirsin” der. Ailesi de eğer okuluna devam etmeyeceksen aile işinde ya da başka bir işte çalışması gerektiği söylenir. Ancak okulu bırakmak isteyen öğrenci ne aile işinde ne de başka bir işte çalışmak ister. Ancak, kendisine tanınan iki seçenektan başka seçeneği olmadığını da bilir. Bu durumda kişinin içinde bulunduğu kaçınma-kaçınma türünden çatışmadır, iki seçenektan de kaygı doğurucu nitelik taşır (Cüceloğlu 2006).

3- Yaklaşma-Kaçınma Çatışması: “Bazen bir amaç aynı zamanda hem iyi istenilen, hem de kötü- istenilmeyen özelliklere sahip olur. Bu durumda kişi o amaca hem yaklaşmak hem de ondan kaçmak ister.” Örneğin, bir arkadaşın doğum günü partisindesiniz ve içki içmek istiyorsunuz. İçki içmenin sizi biraz sarhoş edeceğini ve böylece daha hoş sohbet olacağınızı ve gerginliğinizi atarak diğerleriyle biraz daha serbest ilişki kurabileceğinizi umuyorsunuz. İçki, bu yönleriyle size çekici geliyor. Ancak, partiden sonra uzun süre araba kullanacaksınız ve içki içerseniz, uykunuzun geleceğini ve kaza yapma olasılığının artacağını biliyorsunuz. Bir yandan içmek istiyorsunuz bir yandan içki içmekten çekiniyorsunuz (Cüceloğlu 2006).

İki olaydan birini mutlaka seçmek durumunda olduğumuz pozisyonlarda doğal olarak bu çatışma sonucunda kaygı duyarız. Önümüzde istediğimiz iki şey vardır. Fakat bunları gerçekleştirmek için kullanacağımız yol diğer taraftan bize zarar verebilir İşte böyle durumlarda Yaklaşma-Kaçınma çatışması yaşarız.

1.7. KAYGI ve KORKU

Tehlikeli veya tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması ya da sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği ruhsal tepkilere “korku” denir. Bu ruhsal tepkinin temel şartı, gerçek veya muhtemel bir tehdit halinin bulunmasıdır (Gabler 1988).

Koptagel (1984), kaygı ve korku konusundaki düşüncelerini şu şekilde açıklamaktadır. “Bazen normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyaranların bazı kimselerde korku duygusu ve tepkileri uyandırdığı görülür. Böylece gerçekte korkulmaması gereken bir takım olaylar veya uyaranlar karşısında ortaya çıkan korku tepkilerinden kaygı’dan söz edebiliriz. O halde kaygının tanımlanmasını şu şekilde yapabiliriz. Açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan korku kaygı’dır. Örneğin; sağlığı, bakımı ve gelişimi yerinde olan çocuğun her an hastalanıp ölmesinden korkan bir annenin duyduğu kaygı’dır. Yine her bakımdan sağlığı ve güvenliği yerinde olan bir kimsenin sokakta ölüp bayılacağı korkusu da kaygı’dır (Koptagel 1984).

Cüceloğlu, bazı psikologların kaygı ile korku arasında üç önemli farkın bulunduğunu ortaya koyduklarını söylemektedir.

Bunlar;

- 1- Kaynak: “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.
- 2- Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.
- 3- Süre: Korku daha kısa süreli, kaygı ise daha uzun süreli devam eder.

Cüceloğlu; “Korku ile kaygı arasında ki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı anında da gözlenebileceğini ileri sürmüşlerdir. İddia deneysel gözlemlerle desteklenmiştir. Bu nedenler, psikologlar kalp atışı, kan basıncı, kanın kimyasal yapısı, nefes alış, nefes veriş oranı gibi değişik fizyolojik belirtileri kaygı ölçmede kullanırlar “(Cüceloğlu 2006).

1.8. KAYGI ve SPOR TİF EYLEMLER

Evrensel bir özelliğe sahip olan kaygı bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında, gerek duyacakları kuvvet-sürat-dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir (Konter 1996)

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan öz-güvenle ilişkilidir. Düşük düzeyde ki öz-güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerilerini yapmaktan sakınabilirler (Konter 1996)

Sporcuların iyi bir performansa sahip olabilmeleri ve görevlerini tam yerine getirebilmeleri için dikkat ve konsantrasyonlarını oyunun kendisine yönelmeleri gerekir. Aksi takdirde oyuncular sınırlı olan konsantrasyon ve dikkat kapasitelerini farklı konulara kaydırırlar. Farklı yönlere kaydırılan enerji oyun içinde ki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz. Yüksek kaygı durumunda olan sporcular konsantrasyonlarını rakiplerinin ne kadar iyi olduğuna kaydırarak kendi becerilerini başarıyla yerine getirmede zorluk çekebilir ve performansları bozulabilir (Jones 1991).

Genelde kaygı tarafından etkilenen motivasyon performansta bozulmalara iki şekilde neden olabilir. Birincisi, kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek, sporcunun kendini aşırı zorlama içine atmasına bunun sonucunda da sakatlanmasına yol açabilir. Sayısız rekorlara imza atmış sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde kendilerini bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık durumunu hissetmediklerini söylemektedirler. İkincisi kaygı, motivasyonda düşmelere yol açabilir. Bu durumda da sporcu kapasitelerini ortaya koymada performans düşüklüğü gösterebilir. Bu sporcuların gerektiğinde kazanmaya önem vermedikleri söylenebilir. Sporcular savunma mekanizmalarını harekete geçirerek, kendi kendilerine ikna etme yollarına başvurabilirler. Örneğin karşılaşmanın hemen öncesi güçlü rakiplerini sahada gören sporcu, kendi kendine bunun sadece bir maç olduğunu nasıl oynayacağını o kadar da önemli olmadığını düşünüp söyleyebilir.(Jones 1991)

Sportif becerilerin başarılı bir performansla ortaya konulmasında, belirli motivasyon düzeylerine gereksinim vardır. Bu motivasyon düzeyleri de kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler, yanlış bir şekilde, çok motivasyonun her zaman faydalı olacağını düşünürler. İyi performans ortaya koymada, yapılan spor ve aktiviteye göre, optimal uyarılmışlığı yakalamak oldukça önemlidir (Konter 1996)

Martens' e göre, "sporcular en yüksek düzey performanslarını optimal uyarılmışlıkla ve akış deneyimi yaşadıklarında belli ederler. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalar orta düzeyde olan kaygı ve motivasyonla ilgili olarak akış deneyimi bulgularını şu şekilde açıklamaktadır. Akış deneyimi yaşandığında sporcular kendilerini tamamen hareketin içinde hissederler. Zaman duygularında belirsizlik ve kaybolmalarda karşılaşılır. Sporcularda kendileri için her şeyin yolunda gittiği duygusu vardır. Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine dönüktür. Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini sıkılmış, ya da tehdit edilmiş hissetmezler, yaptıklarıyla bütünlük içindedirler ve kendilerini yaptıklarından ayrı bir şey olarak algılamazlar (Martens 1990).

Akış deneyiminin bu olumlu etkilerinden sporcuları faydalandırabilmek için, onların motivasyon ve kaygısının nasıl yönetileceğinin iyi bilinmesi gerekmektedir. Kaygı, sporcuların doğru kararlar alıp davranışlarda bulunma yeteneklerini bozabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden uzaklaştırabilir. Aşırı baskı koşullarında sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını, paslarını, şutlarını, savunma ve hücum vb. davranışlarını başarıyla yerine getiremediklerini görürüz.

Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuların karışıklık yaşamalarına neden olarak, içinde buldukları durumları yanlış algılayıp, değerlendirmelerine yol açabilir. Bu durum,

sporcuların genellikle önceden plan ve hazırlıklılarını yaptıkları strateji görev ve taktiklerinin unutulmasına zemin hazırlayarak, sporcuların daha önceki bazı olumsuz alışkanlıklarını ön plana çıkarmalarına neden olabilir (Konter 1996).

Baskı ve kaygı düzeyinin normal üstü olduğu koşullarda sporcuların koordinasyonları da bozulmaktadır. Yüksek düzeyli kas gerginlikleri sporcuların kontrollü ve dengeli hareket etmelerine önemli ölçülerde zarar verebilmektedirler. Araştırma sonuçları aşırı kaygı durumlarında sporcuların motor becerilerde ki performanslarının, önemli düzeylerde bozulmalara uğradığını göstermiştir. Özellikle de el becerilerinde ki bozulmalar dikkat çekmektedir. Bu da bizlere, örneğin, kalecilerin çok basit gibi görünen topları nasıl ellerinden kaçırarak yediklerini gösterir (Jones 1991).

Kaygının performansları üzerinde olumsuz etkilerini yaşayan sporcular, özellikle yarış sporlarında bazı gevşeme yöntemlerinden yararlanabilirler. Burada ki gevşeme yöntemleri, bütünüyle gevşemeden çok aşırı kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü, bütünüyle gevşemenin olduğu koşullarda, sportif performans gerçekleşmez. Bu anlamda kişisel özellik gösteren kaygının optimal düzeylere çekilmesinde gevşeme yöntemlerinden yararlanılabilir (Konter 1996).

1.9. KAYGI ÇEŞİTLERİ

1.9.1 Durumluk ve Sürekli kaygı:

Spielberger (1966), iki faktörlü kaygı kuramında, birbirinden farklı iki kaygı kuramından bahsetmektedir. Bunlardan biri sürekli kaygı, diğeri ise durumluk kaygıdır. Bu iki kaygı türü arasında orta dereceli ilişki (33 ile 66 arasında) olması bunların tamamen birbirinden bağımsız olmadığına işaret eder. Spielberger, sürekli kaygıyı bireyin içinde bulunduğu durumların çoğunu stresli olarak görme veya yorumlama eğiliminde olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanım uyarınca, sürekli kaygı, objektif ölçütlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve benliğini küçültücü olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Sürekli kaygı doğrudan doğruya gözlenemez; ancak değişik zamanlarda ve koşullarda saptanan durumluk kaygı ve reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yordanabilir. Buna göre, sürekli kaygısı yüksek olan bireyler stres karşısında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık incinirler; durumluk kaygıyı hem daha sık olarak hem de daha şiddetli biçimde yaşarlar.

Spielberger'in öne sürdüğü ikinci kaygı türü olan durumluk kaygı, "normal" olarak adlandırılan koşullarda değil, belirli durumlarda bireyin benliği ya da çıkarları tehdit edildiği zaman duyulan, fakat tehdit durumu ortadan kalkar kalkmaz yok olan bir tedirginlik, gerginlik, korku veya mutsuzluk halidir. Çeşitli araştırmalarda, deneklerin sürekli kaygı düzeyleri ne olursa olsun, bu tür tehdit edici koşullarda ölçülen durumluk kaygı düzeylerinde önemli yükselmeler olduğu, söz konusu olumsuz durum bittikten sonra ise durumluk kaygı düzeyinin düştüğü görülmüştür (Salihoğlu 1980, Öner ve Le Compte 1985).

1.9.1.1 Durumluk Kaygı:

Bireyin içinde bulunduğu baskılı durumlardan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Kısacası doğal koşulların dışında, belirli durumlarda bireyin benliğinin ya da çıkarlarının tehdit edildiği koşullarda ortaya çıkar. Fakat söz konusu olan tehdit unsuru ortadan kalkınca yok olan tedirginlik, gerginlik, duyarlık, korku ya da mutsuzluk durumudur. Bir şekliyle korkuya benzer. Örneğin bir sınava girerken yaşanan kaygı durumunda ya da spor karşılaşmasına çıkmadan önceki soyunma odasında bir sporcunun hissettiği kaygı gibi, bireyde fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergesidir (Öner ve Le Compte 1983).

Durumluk Kaygı'sını yaşayan bir bireyde çeşitli davranış kalıpları saptanmıştır. Bu davranışsal ölçümün bir çeşidi doğrudan gözlemdir. Bu doğrultuda, bireydeki nesnel belirtiler aranarak kaybedilir. Örneğin sinirsel huzursuzluk, dudakları yalama, koparma, tişörtüne veya pantolonuna avuçlarını sürme, solunumsal değişiklikler aktivasyonun davranışsal belirtileri olarak açıklanabilir.

Davranışsal ölçümün ikinci çeşidi ise doğa da nesnedir. Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği bireyin geçici ve sürekli kaygı seviyesini yansıtan envanter 20'şer maddeden oluşur. Bir kağıt kalem ölçeği olan envanter bireyin kendini betimler. Bu envanter, Öz-Değerlendirme (Self-Report) tekniği ile duyguların sıklık ya da şiddet derecesine göre yanıtlandırılmasında kullanılır. Durumluk kaygı ölçeği bireyin belirli bir an ya da durumda nasıl hissettiğini ve ölçeğin maddelerini okurken o anda ki duyguların şiddetine göre:

- 1- Hayır
- 2- Biraz
- 3- Oldukça
- 4- Tamamiyle

gibi dört seçenekten bir tanesi işaretlenmesini gerektirir (Öner 1977).

1.9.1.2 Sürekli Kaygı:

“Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese-endişe duyma, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir” şeklinde tanımlanır. Sürekli kaygı bireyin davranışları üzerinde direk gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan Durumluk Kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre daha kolay incinirler ve karamsarlığa düşerler. Ayrıca bu kişiler Durumluk Kaygı'yı da diğerlerine göre daha sık ve yoğun yaşarlar (Öner 1977).

Sürekli Kaygı Ölçeği, Durumluk kaygı ölçeği gibi öz-değerlendirme tekniği ile duyguların sıklık ya da şiddet derecesine göre yanıtlandırılmasında kullanılır. Spielberger (1966)' den adapte edilen ve 20 maddeden oluşan Sürekli Kaygı Ölçeği, bireyin, ölçeğin maddelerini okurken genelde kendilerini nasıl hissettiklerini:

- 1- Nadiren
- 2- Bazen
- 3- Çoğu kez
- 4- Hemen her zaman

gibi dört seçenektan bir tanesini işaretlemesini gerektirir.

1.9.2 Bilişsel ve Bedensel Kaygı:

Konter (1996)'e göre; bilişsel kaygı “Kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel Kaygı, kişinin sıkıntılarında rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda özel olarak da futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak sürekli değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır.”

Bedensel Kaygı ise, “Doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel Kaygı, süratli, kalp atım oranı, kısa ve kesik nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendini gösterebilmektedir (Konter 1996).

Konter (1996)' e göre, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleriyle ilişkilidir ve insan bedeni ve zihniyle bir bütündür. Bu ikisi birbiriyle etkileşimdedir. Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi vardır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan Durumluk ve Sürekli Kaygının yoğunluk ve yön boyutları da söz konusudur. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle olumsuz doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygı'ya sahip olma başarısız deneyimlere yol açmaktadır.

1.9.2 Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk-Sürekli Kaygı

Kişiler arası ve Grup İçi Durumluk Kaygı Spielberger ve Hanin tarafından Rus sporculara uygulanmıştır. Bu uygulamada Spielberger' in STA (Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri) kullanılmıştır. Kişiler arası kaygı'yı ölçerken, kişilere belirli bir zamanda belirli bir kişiyle kurulan ilişkide, örneğin, hakem, antrenör, teknik direktör, yönetici, rakip takım elemanı gibi, ne hissettikleri sorulmuştur. Grup İçi Kaygı'yı ölçerken ise, kişilere belirli bir anda takımın bir üyesi olarak ne hissettikleri sorularak uygulama yapılmıştır.

Her iki kaygı da, belirli bir zamanda kişi tarafından duygusal tepkileri açığa çıkarmaktadır Birey eşiyle ya da başka bir arkadaşıyla grubun ve takımın üyesi olarak ilişki kurmaktadır. Burada Kaygı'ya sosyal-psikolojik açıdan bakılmıştır (Konter 1996).

1.10. BAŞARI ve SPOR İLİŞKİSİ

Başarı ve performans kelimeleri genelde sporda eş anlamlı kullanılan kelimelerdir. Spor literatüründe başarı (performans) sözcüğü, hem bir olayı hem de bir sportif eylemin sonucunu nitelendirir. Çoğu kez bir kimseye verilen görevi ve onun yükümlü olduğu istemleri belirtmektedir. Terim genel anlamda eylemlerin, yaptırımların ve süreçlerin sonucu olarak terimsel bir anlam kazanırken, normatif açıdan bir görevin ya da bir ödevin en iyi şekilde başarılı olarak gerçekleştirilmesi anlamını taşır (Verlog 1977).

Başarı kavramı, sporda iki açıdan ele alınır. İlk olarak, bir sporcunun bir hareket faaliyetini yerine getirmesi süreci, başarı (performans) olarak değerlendirilir. İkinci olarak ise başarı bu spor faaliyetinin sonucunu anlatır (İkizler 1993).

Sporun, hangi amaçla yapıldığına göre de başarı kavramı farklı şekillerde tanımlanır. Bir kitle veya okul sporundakiyle bir performans sporunda ki başarı, birbirinden çok farklıdır. Sporda başarıyı değerlendirirken “kime veya neye göre başarılı olurdu?” soruları karşımıza çıkar. Elde edilen derece önceden tespit edilmiş olan bir hedef dereceleyle karşılaştırılır. Bu karşılaştırma, bazen dünya veya olimpiyat şampiyonalarıyla bazen de sporcunun kendi üst kudret ve kabiliyetiyle yapılır (İkizler 1993).

Başarı (performans) olgusunu aşağıda ki başlıklar altında ele alarak inceleyelim.

1.10.1.Ölçülebilen Başarı

1.10.2. Değerlendirilen Başarı

1.10.3. Zihinsel ve Duygusal Başarı

1.10.1. Ölçülebilen Başarı

Ölçülebilen performansta, her ne şekilde olursa olsun değerlendirmeye ve ölçmeye dayalı ölçütler söz konusudur. İnsanın bireysel psiko-fizik yetilerini oluşturan; kuvvet, dayanıklılık, sürat, çabuk kuvvet, koordinasyon, esneklik, yumuşaklık beceri ve kendini aşma, gözü peklik ve yüreklilik gibi özellikler ölçülebilen performans yetisinin de temelini oluşturmaktadır.

Motor performans, uygulamada metre, saniye, kilogram, sayı gibi kesin ölçü aletleriyle değerlendirilmektedir. Ölçülebilen performansta ürün-sonuç söz konusudur. Başarının ölçüm işleri bir sportif eylemin sonunda yapılabilir. Eylemin tamamı bitirilmeden yapılacak bir takım ölçü işlemleri ya da tahmine dayalı ölçüler çoğu kez yanıltıcı sonuçlar vermektedir. Sportif eylemlerde teknik eleman, sporcu, gözlemci ya da seyirci çoğu zaman son dakika içinde, hatta son saniyede sonuçların değiştiği görülen ve yaşanan olaylar arasındadır (Vurgun 1998).

Ölçülebilir başarı (performans) da somut olarak sonuç gerekli olmaktadır. Bir sporcunun harcadığı çaba sonunda elde ettiği başarının değerlendirilmesinde bu sonuçtan hareket edilmelidir. Sporcunun başarısı daha önceki yarışmalarda elde ettiği sonuçlar (başarı), yarışma hazırlıklarının (yaptığı antrenmanların) düzeyi ve bireysel olarak kendisinden beklenen başarı ile, müsabaka sonunda elde ettiği başarı ve müsabaka koşulları dikkate alınmak suretiyle yapılmaktadır. Sonuçların karşılaştırılmasına göre sporcu için başarılı ya da başarısız deyimini kullanılmaktadır (Vurgun 1998).

1.10.2. Değerlendirilebilir Başarı

Değerlendirilebilir başarı da ise; ölçülebilir başarı da olduğu gibi metre, saniye, kilogram vb. gibi ölçü değerleri yoktur. Bu nedenle değerlendirmede bir takım bireysel farklılıklara rastlamak mümkündür. Değerlendirilebilir başarıda, hünersel-sanatsal hareketlerde yer alır. En önemlisi bireyin psikolojik durumu da değerlendirilmiş olmaktadır. (arzu, mücadele gücü, süreklilik, saldırganlık, kaygılı oluş vb. gibi)

Değerlendirilebilir başarı relativ anlamda çeşitli olanak ve koşullardaki çaba, süreç, bir yerde de esas sonuç almaktadır. Sporcunun herhangi bir spor dalında elde ettiği sonuçlar önemlidir. Ancak bunun yanında sporcunun ilgili spor dalında gösterdiği çabanın da en az alınan sonuç kadar önemi vardır. Bir bakıma sporcunun gösterdiği çaba, kendisine verilen görevin yerine getirilmesi anlamını taşımaktadır (Vurgun 1998).

1.10.3. Zihinsel ve Duygusal Başarı

İnsan organizmasının bir bütün olarak ele alarak tüm spor etkinliklerinde sporcuyla her yönü ile, ilgili spor dalının gerektirdiği biçimde çalıştırarak geliştirmeyi amaçlarız. Fiziki koşulların gerektirdiği uygunluğu yerine getiren bir sporcu, müsabaka sırasında zihinsel olarak ve duygusal olarak müsabakaya iyi hazırlanmış ise, müsabaka anında kondisyonunun kendisine sağlayacağı başarıyı gösteremeyecektir.

Zihinsel ve duygusal başarı, sporcunun ilgili spor dalında ki her türlü koşullarda, teknik, taktik ve beceri yönünden enerjisini en iyi biçimde değerlendirmesi, yüksek düzeyde başarı elde etmek amacı ile olayı yaşaması, hissetmesi, duymasıdır (Vurgun 1998).

1.11. AKADEMİK BAŞARI

Bilim ve teknolojideki hızlı gelişmeler toplumları etkilemiş ve değişim kısa sürede kaçınılmaz hale gelmiştir. Günümüz toplumunun ihtiyacı olan insan profili de bu gelişmelere bağlı olarak farklılaşmıştır. Bu açıdan bakıldığında eğitimin amacı bilgi çağına uygun ve toplumun ihtiyaçlarına cevap verebilecek bireyler yetiştirmektir (Sezer 2005). Bunların ışığında eğitim kurumlarında öğrencilerin salt bilgiyle dolu ve halihazır topluma uyum gösteren kimseler olmaktan ziyade, hızla değişen ve karmaşık hale gelen toplumda, var olan ve olası sorunlarla başa çıkabilecek ve değişen çevresine uyum gösterebilecek kimseler olarak yetişmeleri

gereği ortaya çıkmıştır (Uşaklı, Yapıcı 2000) Ülkemizde de eğitim-öğretim faaliyetlerinin bu amaca uygun olarak gerçekleştirilmesi için Milli Eğitim Bakanlığı tarafından öğretim programları yeniden ele alınarak geliştirilmektedir. Yeni öğretim programları öğrencinin öğrenme-öğretme ortamına aktif katılımı ile bilgiye ulaşabilen, ulaştığı bilgiyi kullanabilen ve paylaşabilen bireylerin yetiştirilmesini esas almaktadır (Sezer 2005).

Üniversite düzeyinde ele aldığımızda ise; üniversite kavramı sözlüklerde “bilimsel özerkliğe ve kamu tüzel kişiliğine sahip, yüksek düzeyde eğitim, öğretim, bilimsel araştırma ve yayın yapan fakülte, enstitü, yüksekokul ve benzeri kuruluş birimlerinden oluşan öğretim kurumu” (Türk Dil Kurumu 1988) olarak tanımlanmaktadır.

Üniversiteler yüksek düzeyde eğitim ve öğretim yaparak seçkin kadrolar yetiştiren, bilimsel ve teknolojik araştırmalar yapan ve araştırma sonuçlarını toplum yararına sunarak sosyal ve ekonomik kalkınmaya hizmet eden kuruluşlardır. Günümüzde toplumların üstünlükleri, bilim teknoloji alanında vardıkları düzeyler ile ölçülmektedir. Üniversitelerin temel amacı, bilgiyi araştırmak, aktarmak ve yenilemektir (Coşkun 1996). Üniversiteler yeni düşünce normları geliştirirler ve bunları topluma aktarırlar. Üniversiteler gerçeklerin bekçisi, yeni gerçeklerin devamlı arayıcısı, doğanın karşıtı, toplum değerlerinin koruyucusu, geçliğini şekillendirici ve geleceğe yol göstericidir (Kaya 1984). “Bilim ve Yükseköğretim”, birbirini tamamlayan hatta birbiri ile eş anlamlı sayılabilecek kavramlardır. Bilim yüzyılımızın simgesi, yükseköğretim ise günümüzün sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumların geleceğe ait potansiyeli ve bilime dayalı gelişmelerin dinamiği yükseköğretim kesiminde saklı bulunmaktadır (Yüce 1992). Üniversitelerin yukarıda kısaca ifade edilen önemi, üstlenmiş oldukları işlevden kaynaklanmaktadır. Üniversitelerin bu işlevleri, mensupları tarafından şu şekilde ifade edilmiştir: a) ilim adamı, ilmi araştırmacı yetiştirmek ve ilmi araştırmalarda bulunmak. b) Üniversitede dahil olmak üzere, bütün eğitim kademeleri için öğretmen yetiştirmek. c) Kaliteli idare ve iş adamı yetiştirmek şeklinde belirtilmiştir(Turhan 1980).

Tüm bu anlatılanların ışığında öğrenci statüsünde bulunan bireylerin bilişsel anlamda kendilerini geliştirmelerini ve bilgiyi en doğru ve sağlıklı biçimde öğrenerek kendisinin ve toplumun ihtiyaçları ışığında olumlu bir şekilde kullanarak insanlığa yararlı olmayı amaç edinilmelidir. Böylece bireylerin başarı seviyelerinin en üst düzeyde tutulması sağlanarak hem yaşam düzeyinde hem de akademik anlamda başarılı olmaları sağlanmalıdır. Bu bağlamda başarıyı kısaca tanımladığımızda;

Başarı kavramı; Wolman (1973) ‘a göre, “istenilen bir sonuca ulaşma yönünde bir ilerlemedir”. Başarı bu kadar geniş kapsamlı tanımlanmakla birlikte eğitimde başarı denildiğinde genellikle okulda okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla ya da her ikisi ile belirlenen beceriler ve ya kazanılan bilgilerin ifadesi olan “akademik başarı” kastedilmektedir (Carter, Good 1973).

Akademik başarı genellikle, öğrencinin psikomotor ve duyuşsal gelişiminin dışında kalan, bütün program alanlarında ki davranış değişimlerini ifade eder

(Ahmann, Glock, 1971). Bununla birlikte okulda okutulan derslerle öğrencilerde sağlanması öngörülen davranış değişiklikleri bilişsel davranışlarla sınırlı değildir (Julian ve ark., 1972).

Eğitim ve öğretim etkinliklerinin temel amacı, öğrencilerde istenen yönde davranış değişikliklerini sağlamak olduğuna göre, bu etkinliklerin odak noktasını öğrenciler teşkil ediyor demektir. Böylece eğitim amaçları yönünde ki davranış değişikliklerinin öğrenci de ne ölçüde gerçekleştiği ve öğrenci başarısına etki eden temel unsurların ne olduğunun ortaya konulması önem arz etmektedir (Aydoğdu 2006).

İşte bu nedendir ki yapmış olduğumuz çalışmada akademik başarıyı belirlenen derslerin teorik sınavlarından almış oldukları final notlarına bağlı olarak Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nin sınav yönergesinde ki derslere ilişkin başarı ölçüleri esas alınmıştır. Bu ölçü derslerin başarılı olunabilmesi için yüz üzerinden elli, olarak kabul edilmiştir. Bu araştırmada, başarılı olmayı okulun kendi belirlemiş olduğu ölçüler baz alınarak değerlendirme yapılmıştır.

1.12. KAYGIDAN KURTULMA YOLLARI

“Çağımızın Tedirgin İnsanı” adlı eseriyle bir bakıma işe, korku ve kaygı arasındaki farkı ayrıntılı şekilde açıklayarak başladığı söylenebilecek olan Yeni Freud’ cular dan Karen (1980) şu görüşleri ileri sürmektedir. “Korku bir insanın karşılamış olduğu tehlike ile orantılı bir tepki olduğu halde, kaygı gerçek tehlike ile orantılı olmayan aşırı bir tepki, hatta hayal ürünü tehlikelere karşı gösterilen bir tepkidir.”

Bu şöyle özetlenebilir ki; kaygı ve korku değişik ölçüde tehlike ögesi içerirler. Korkuda, tehlike açık ve objektif olduğu halde, kaygıda tehlike gizli ve subjektif durumdadır. Bir başka deyişle, kaygının şiddeti, herhangi bir durumun ilgili kimsenin taşıdığı anlamla orantılıdır ve gerçekte o kimse neden böyle kaygılı olduğunu bilmemektedir.

Kaygılı durumda yalnız kaygı duymakla kalmayız. Kaygıyı bilinçli durumda fark ettiğimiz durumda bile kaygı, yaşamımızda belirleyici bir etken olabilmektedir. Kişi kaygıdan kaçmak kurtulmak için sürekli çaba harcar. Neden bu şekilde davranır? Çünkü şiddetli kaygı kişiye acı vermektedir. Kaygı duygusunun bazı öğeleri kişi için çoğu kez “katlanılmaz” olabilir. Bu duygulardan birisi, çaresizlik duygusudur. Herhangi bir insan büyük bir tehlike karşısında, etkin ve cesur davranışlarda bulunabilir. Ama aynı insan kaygı verici bir durum içinde kendini çaresiz durumda hissedebilir. Başkalarına söz geçirmek, güçlü olmak ve çetin koşullar içinden çıkabilmek gibi özelliklere sahip olan kimseler için çaresiz durumda kalmak kolay katlanılır bir durum değildir. Birey bu gibi durumlarda ortaya koyacağı tepkinin ölçsüz ve ölçüde de göze çarpıcı olacağını düşünerek bu durumu korkaklık ve zayıflık olarak değerlendirebilir.

Kaygının diğer bir özelliği de belirgin şekilde akıl dışı oluşudur. Bazı kimselere, akıl dışı etkenler tarafından “yönetilmiş olma” son derece zor gelebilir. Kaygının “akıl dışı” olması nedeniyle gizli de olsa kendi içimizde bir şeylerin, ayarının bozulduğu haber verilmekte ve bize bozulan ayar ve dengenin yeniden düzenlenmesi gereği hatırlatılmaktadır. Bu hatırlatma “çağrı” hoşlanılsa da hoşlanılmasa da üstü kapalı bir

mücadele çağrısıdır. Hemen hiç kimse bu tür mücadeleden hoşlanmaz. “Bazı tavırlarımızı değiştirmek zorunda olduğumuzu kabul etmek kadar karşı koyduğumuz başka hiçbir şey yoktur.

Karen (1980) kaygıdan kurtulmak için belli başlı dört yol önermektedir.

A) Rasyonelleştirme:

Rasyonelleştirme, sorumluluktan kaçmak için en iyi açıklamadır ve kaygıyı haklı, akla yakın bir korkuya dönüştürmeye çalışır. Örneğin, aşırı derecede meraklı ve kaygılı bir anne, ister kaygılı bir anne olduğunu kabul etsin, isterse kaygısını haklı bir korku olarak yorumlasın, her iki durumda da çocukları için aynı derecede kaygı duyar. Anne zayıflığına ve tavırlarının akıl dışı öğelerle dolu olduğunu kabul edecek yerde, sorumluluğu dış dünyaya atarak kendi tavrını belirleyen gerçek nedenlerle yüz yüze gelmekten kurtulmuş olmaktadır. Kuşkusuz bu geçici yararların bedelini, hiçbir zaman kurtulamayacağı kaygılarla ödemek zorunda olacaktır.

B) Kaygının Varlığını İnkâr Etme:

Kaygıdan kurtulabilmek için kaygı inkar edilerek bilinç alanının dışına itilmektedir. Kaygı belirtisi olarak, titreme, terleme, kalbin hızlı çarpması, tıkanma, ya da boğulma duygusu, sık sık çiş yapma ihtiyacı, ishal, kusma gibi durumlar yanında; ruhsal huzursuzluk, bir saldırıya uğrama, vücudun bir yerine felç geleceği gibi duygular ortaya çıkabilir. Bu normale yakın bir durumdur. Yani belli bir korkudan kurtulabilmek için, onu umursamamak ve önemsememek gibi. Örneğin, korkusunu yenmek isteyen bir askerin kahramanca işler yapması gibi

C) Kaygıyı Uyuşturmak:

Kaygının uyuşturulmasında bazı ilaçlar ve alkol kullanmak gibi yöntemler olabileceği gibi, örneğin yalnız başına kalmaktan korkulduğu için sosyal faaliyetlere katılma ve kendini işe verme gibi uğraşlar kaygının unutulmasında başvurulacak yöntemlerden birisidir.

D) Kaygı Yaratacak Her Türli Durum, Düşünce ve Duygudan Kaçmak:

Suya dalmaktan, dağa tırmanmaktan korkan bir kimse bir gün bu gibi faaliyetlerden kendisini bilinçli olarak uzak tutabilir. Bir kimse bazı şeyleri yapabildiği halde bu konuda duyulan kaygı, yapılan işler üzerinde bazı etkiler göstermektedir. Bu etkiler:

- 1- Kaygı duyulan bir işe girişmek bireyde gerginlik, yorgunluk ya da tükenme duygusu yaratmaktadır. Genellikle aşırı çalışmadan ileri geldiği sanılan birçok güçlükler gerçekte işten değil, iş ya da iş arkadaşları ile ilgili kaygıdan ileri gelmektedir.
- 2- Belirli bir faaliyet ile ilgili kaygı, bu uğraşılan faaliyetten beklenen sonuç alınmaması gibi bir kaygı durumu yaratabilir. Örneğin; emir vermekle ilgili bir kaygı söz konusu olduğu zaman emirlerin, sanki “özür dilermiş gibi” çekingen ve güçsüz bir şekilde verildiği görülebilir. Bu durumun doğal sonucu olarak insan duyduğu kaygı nedeniyle görevlerini iyi bir şekilde yerine getirmediğini fark etmiş, ya da “elinden hiçbir şey gelmediği” gibi bir duyguya kapılabilir.

- 3- Bir faaliyet ile ilgili kaygı, bu faaliyetten zevk duymamızı engelleyecektir. Burada, kaygının şiddeti rol oynamaktadır. Hafif kaygının bireye çoğu kez haz vermesine karşın, şiddetli kaygı bireye yapılacak işle ilgili işkence derecesinde elem verebilir. Esasen çok karmaşık olan ruhsal olaylar iç içe girmiş ve çok sayıda karşılıklı etkilerden oluşmuşlardır. Bu nedenle, bir insanın farkında olduğundan daha çok kaygısı olabileceği ya da hiç fark etmediği halde endişeli olabileceği gibi bir açıklama, birçok değişik davranışın arkasında kaygının gizlenmiş olabileceği anlamını taşımaktadır. Daha yalın bir anlatımla kaygı; kalp çarpıntısı, yorgunluk ve benzeri birçok bedensel rahatsızlık duygularının arkasına saklanmış ve asıl kaygı doğuran neden açıkça belli olmayabilir

Sonuç olarak, Karen' e göre kaygı, çocuğun kendisine yabancı bir dünyada yalnız ve yardımsız kaldığında ortaya çıkmaktadır. Karen bu kaygıya "Temel Kaygı" adını vermektedir. İnsanlar çocukluktan itibaren bu temel kaygı duygusu ile başa çıkabilmek, potansiyel olarak düşmanca olan dünyada "emniyetlerini" sağlayabilmek için çalışırlar (Öktem 1981).

1.13. İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Kaygı konusunda yapılan araştırmaların çoğu, sporda başarı konusunda veya kliniklerde hastalar üzerinde ve sporcular üzerinde yapılmaktadır. Kaygı ve akademik başarı konusunda doğrudan yapılan araştırmalar sınırlı sayıda bulunmaktadır.

Gündüz (1985) 117 bayan ve 113 erkek sporcular üzerinde "Orta Dereceli Okullarda Değişik Spor Yaşı ve Deneyimleri Olan Sporcu Öğrencilerin Sportif Başarıları ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması" çalışmasında, sportif müsabakaların, sporcularda kaygının yükselmesine neden olduğunu, ayrıca sportif müsabakalarda başarılı olmak için, kaygının gerekli olduğu, fakat bu kaygının spor disiplininin türüne bağlı olarak optimal düzeyde bulunması gerektiği vurgulanmaktadır.

Çamlıyer (1984) tarafından "Sporcularda (Bireysel Spor Yapanlarda) Stres Yaratan Faktörlere Göre, Yarışma Öncesi Stresin Yaşanma Biçimleri'ni Saptamak" üzere bir araştırma yapılmıştır. 18 bayan ve 34 erkek atletler üzerinde yapılan uygulamada; sporcuların yarış öncesi stresi, durumluk kaygının yükseltilmesi biçiminde, anlamlılık düzeyine varacak şekilde yaşamadıklarının göstermiştir.

Öner (1985) farklı sosyo-ekonomik düzeyde beş ilkokulun öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında; Türk öğrencilerinin aynı yaş ve sınıftaki Amerikan ve İngiliz öğrencilerden daha yüksek kaygı gösterdiği görülmüştür.

Ayrıca, ülkemizde Öner ve Le Compte (1985), "Süreksiz, Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı" adlı araştırmalarında bazı hastalıklar ile kaygı arasında ilişkiyi araştıran çalışma yapmışlar. Bulgular ise; normal öğrenci ve tedavi gören psikonevrozlar dahil olmak üzere, yüksek kaygılı bireylerin cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumu ne olursa olsun özdeğer seviyesi düşük çıkmıştır. Yüksek kaygılı kişilerin kendilerini değerli bulmadıkları, kendileri hakkındaki fikirleri hakkındaki fikirlerin olumsuz olduğu ve genellikle kendilerinden memnun olmama eğilimi gösterdikleri anlaşılmıştır (Varol 1990).

Spielberger'in yapmış olduğu araştırmada; orta yetenekli ve düşük not alan öğrencilerin kaygıları, orta yetenekli ve başarılı öğrencilerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Az yetenekli düşük not alan öğrencilerin ise kaygılarının farkında olmadıkları ancak en yüksek kaygı düzeyine sahip öğrenciler oldukları tespit edilmiştir (Varol 1990).

Kaygı ve başarı arasındaki ilişkiyi ise Atkinson incelemiştir. Kaygı düzeyi yüksek kişilerin başarısızlığa karşı, kaygı düzeyi düşük olanlardan çok daha fazla duyarlı oldukları gözlemlenmiştir (Varol 1990).

Yılmaz, Koruç ve Acar ise; bayan voleybol milli takımında yer alan sporcularla yaptıkları çalışmalarında, yarışmadan 15 gün, 1 hafta, 3 gün, 1 gün, 2 saat, 20 dakika önce, yarışmadan hemen sonra soyunma odasında, 2 saat ve 1 gün sonra yarışma durumluk kaygısı ölçümleri olarak kaygı bileşenlerinde ne tür değişimler olduğunu ortaya koymaya çalışmışlardır. Sporcuların yarışma yaklaştıkça bilişsel ve bedensel kaygı puanlarının yükseldiği, kendine güven puanlarının ise düştüğü gözlenmiştir. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanında artma görülmüştür. Sonuç olarak durumluk kaygının yarışma öncesi ve sonrası değişimler gösterdiği gözlenmiştir (Yılmaz, Koruç ve Acar 2004).

Vurgun'a (1998) göre; hentbol sporu yapan, (hentbol oynayan) 49 bayan sporcu ve 46 erkek sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada bayan ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeyleri yönünden anlamlı bir farkın bulunmadığı saptanmıştır. Yine aynı çalışmada bayan ve erkek sporcuların durumluk kaygı düzeyleri yönünden anlamlı bir fark bulunmuş; bu farklılaşmanın da bayan sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yılmaz (2005) "Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları ile Karşılaştırılması" çalışmasında sporcuların kaygı ölçümlerini beş yarışma için üç farklı zaman aralığında (yarışmadan 30 dk. önce, yarışmadan 24 saat sonra ve geriye dönük) almış ve sporcuların beş maçın ortalamaları üzerinden alınan bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve durumluk kaygı değerlerine bakıldığında dalgalanmalar olduğunu gözlemiştir. Bu bulgunun sporcuların yarışma öncesi durumluk kaygıya ilişkin bireysel ayrılıklar yaşadıklarını gösteren bir durum olduğunu belirtmiştir. Yine araştırmadan elde edilen bulgularda üç zaman aralığında ölçülen bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve durumluk kaygı puanlarında anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur.

Koruç, Altay ve Yılmaz'ın Ritmik Jimnastik bayan milli takımında yer alan sporcularla yaptıkları çalışmalarında sporculara yarışmadan 2 gün, 2 saat, 1 saat, 20 dakika önce ile yarışmadan 2 saat ve 1 gün sonra yarışma durumluk kaygı envanteri uygulamış ve uygulama sonucunda yarışmanın yaklaşması ile birlikte bilişsel ve bedensel puanlarının yükseldiği görülmüştür. Yarışma sonrasında ise bilişsel ve bedensel puanında artma ortaya çıkmıştır. Çalışma sonucunda sporcuların bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin var olduğu, ama bu ilişkilerin yarışma öncesi ve yarışma sonrası durumluk kaygı düzeylerine göre değişiklik gösterebildiği gözlenmiştir (Koruç, Altay, Yılmaz 2004).

Moralı (1989) "Genç Sporcularda Yarışma Performans Kaygısı ve Bu Kaygı ile Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması" konusunda bir uygulama yapmıştır.

Araştırma yaşları 17 ile 24 arasında değişen ve spor dalları Atletizm, Basketbol, Futbol, Hentbol, Voleybol olan 200 erkek sporcudan oluşmaktadır.

Araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre sporcuların, “Yarışma Performans Kaygısı ve Bu Kaygı ile Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması” nda gerek farklı spor dallarından alınan sporcu grupları arasında, gerekse aynı spor dallarından alınan sporcu grupları arasında belirli oranlarda anlamlı bir farklılaşma olmaktadır. Bu düzeyler de anlamlı bir farklılaşmanın olması spor dalının çeşidine göre değişebilir (Moralı 1989).

Aybey (2005) “Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor’un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi” konulu çalışmasında durumluk kaygı puanlarının kendi içinde karşılaştırılmasında müsabakadan bir gün önce ve müsabaka öncesi ve kontrol grubunda bulunan herhangi bir değişiklik olmadığı, kontrol grubu ile müsabaka sonrası karşılaştırıldığında ise anlamlı bir fark bulunduğunu belirtmiştir. Yani müsabaka öncesi ile müsabaka sonrası arasında anlamlı bir fark söz konusu olduğu belirtilmiştir.

Aşçı ve Gökmen (1985) “Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi” üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında 103 bayan hentbolcuyu ele almışlardır. Bu araştırma sonucunda kaygı puanları ile başarı arasında anlamlı bir ters ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, kaygı düzeyi arttıkça sporda ki başarı düşmektedir.

Varol (1990) lise son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenleri araştırmış ve şu bulgulara varmıştır; cinsiyete göre kız öğrencilerin kaygı düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir. Başarı yönünden; başarısı “düşük” “ya da” yetersiz olanların kaygı düzeyi “iyi” olanlara oranla daha yüksektir. Okul arkadaşlıklarına göre; okulda arkadaşlık ilişkileri “yetersiz” olan öğrencilerin kaygı düzeyinin, arkadaşlık ilişkileri “iyi” olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Girmek istediği yüksek program çeşidine göre; tıp, sağlık ile fen ve teknik alandaki bölümleri isteyen öğrencilerin kaygı düzeyi, edebiyat ve güzel sanatlara girmeyi isteyen öğrencilere oranla kaygı düzeyi daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Anne-babanın öğrenim düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığı görülmüştür. Anne-babası çiftçi, işçi, esnaf olanların kaygı düzeyi, Anne-babası serbest meslek, subay, memur olanlara göre daha yüksektir. Anne-baba tutumu “demokratik” olan öğrencilerin kaygı düzeyi, anne-babası “ilgisiz” ve “otoriter” olan öğrencilerin kaygı düzeyinden daha düşük olarak bulunmuştur.

Ailenin ekonomik durumuna göre; “düşük” olan ve “orta” olan ailelerden gelen öğrencilerin kaygı düzeyleri, ekonomik durumu “yüksek” olan öğrencilerden daha yüksek olarak bulunmuştur.

Çocuk sayısına göre; ailesinde çocuk sayısı çok olan öğrencilerin kaygı düzeyleri ile çocuk sayısı az olan öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark bulunamamıştır (Varol 1990).

Singer (1975) yaptığı bir araştırmasında ele aldığı sporcuları; a) düşük kaygılar, b) yüksek kaygılar, c) yüksek başarı isteyenler, d) başarıyı fazla umursamayanlar olarak dört gruba ayırmıştır. Bu gruplara aynı düzeyde zor ve karmaşık bir beceriyi performe

etme görevi verilmiş ve hemen yarış ortamına alınmışlardır. Yarış sonucunda yüksek başarı isteyen kaygılı deneklerin, düşük başarı gösterdikleri ve yarış stresinden oldukça fazla etkilendikleri görülmüştür. Çünkü aynı denekler normal koşullarda yarış ortamında daha üstün performans göstermişlerdir. Düşük kaygılı ve başarıyı umursamayanların, yarış stresinden fazla etkilenmediği görülmüştür. Bu denekler için kaybetme ve kazanma fazla önemli olmadığı için, daha fazla strese girmemişlerdir. Yüksek kaygılı ve başarıyı umursamayan grupta da aynı sonuçlar bulunmuştur. Diğer yandan düşük kaygılı ve başarıya isteği yüksek olanlar ise, stres ortamında üstün performans elde etmişlerdir. Bu deneklerin başarıya istekleri yarış başladıktan sonra ortaya çıkmaktadır. Yarış öncesi kaygı durumları ise, performansı maksimal düzeyde engelleyecek kadar yüksek bulunmamıştır.

Spielberger (1980), öğrencilerin sınav kaygısı düzeyi ile okul başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırmada, iki değişken arasında anlamlı derecede olumsuz ilişki olduğunu ve yüksek sınav kaygılı bireylerin okul başarıları ile öğrenme gibi bilişsel etkinliklerde daha düşük verim elde ettiklerini gözlemiştir.

Diğer taraftan, Sarason ve arkadaşları (1964) ile Öner (1971) kaygının erkek çocuklarda öğrenme ve okul başarıları konusunda anlamlı düzeyde engelleyici olmasına karşın, kızlarda kaygının yüksek ya da düşük olmasının öğrenme ve okul başarıları üzerinde anlamlı bir değişikliğe yol açmadığını gözlemiştir.

Spielberger (1962) üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını üç yıl süreyle incelediği çalışmada, akademik başarısızlık nedeniyle üniversiteden mezun olmadan ayrılmak zorunda kalanlar arasında yüksek kaygılı öğrencilerin çoğunlukta olduğunu gözlemiştir.

Kaygı düzeyi ile başarı arasında olumsuz yönde ilişkilerin gözlemlendiği araştırma bulgularıyla çelişen bulgulara da rastlanmaktadır. Klimko (1986), öğrencilerin kaygı düzeyi, cinsiyeti, “bilişsel giriş” özelliği (öğrencinin öğrenme ortamına getirdiği önceden gerekli olan bilgiler ve kendi yeteneğine ilişkin tutumları) ve test maddelerinin düzenleniş biçimi (Maddelerin kolayda zora veya zordan kolay doğru düzenleniş) ile test performansı arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, ilgili değişkenlerden sadece öğrencilerin bilişsel giriş özelliğinin test performansını yordama da anlamlı bir değişken olduğuna ilişkin bulgular elde etmiş, diğer değişkenlerle test performansı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Ayrıca Öner (1977) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada öğrencilerin kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gözlemiştir. Ancak, bu bulgular yorumlanırken, söz konusu araştırmada denek olarak “doğal seçim” sonucu buldukları düzeye gelmiş olan üniversite öğrencilerinden yararlanılmıştır.

Erdul (2005) “Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki” konulu çalışmasında durumluk ve sürekli kaygı puanlarını incelemiş; durumluk kaygı puanları yönünden iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken sürekli kaygı puanları yönünden ise; iki değişken arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Fural, Masyan, Kurşun, Gündoğdu, Bilgin (2006) “Ümraniye’de İki Lisede Eğitim Alan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ve Etki Eden Faktörler” konulu çalışmasında Meslek lisesi ve Anadolu lisesi öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyi yönünden anlamlı bir fark bulunamazken, sürekli kaygı düzeyi yönünden Anadolu lisesi öğrencilerinin Meslek lisesi öğrencilerine oranla daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Yine aynı çalışmada Meslek lisesinde sürekli kaygı düzeyi yönünden kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek kaygılı öğrenciler durumundayken durumluk kaygı düzeyi yönünden erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek kaygılı olduğu bulunmuştur. Bu durum Anadolu lisesi öğrencilerinde ise durumluk kaygı düzeyinin cinsiyet değişkeni yönünden herhangi anlamlı bir farklılık saptanamazken, sürekli kaygı düzeyi yönünden kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bütün bu birbirinden farklı ve çelişkili çalışmalar, kaygı ve başarı arasındaki ilişkinin değişik eğitim ortamlarında ve birbirinden farklı yaşlardaki katılımcılar kullanılarak daha detaylı bir şekilde tekrar irdelenmesi gerektiğini işaret ediyor. Bu çalışma işte bu eksikliği gidermek amacı ile yapılmıştır.

1.14. PROBLEM CÜMLESİ

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı durumları ile akademik başarıları arasında herhangi bir ilişki bulunup bulunmadığını saptamak, durumluk ve sürekli kaygıları arasında olabilecek farkın nelerden oluştuğu konusunda saptamalarda bulunmak ve bu konuda önerilerde bulunmaktır.

1.15. ALT PROBLEMLER

1. Öğrencilerin sınıfları ile Durumluk Kaygı düzeyi arasında ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin sınıfları ile Sürekli Kaygı düzeyi arasında ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin cinsiyetleri ile Durumluk Kaygı düzeyi arasında ilişki var mıdır?
4. Öğrencilerin cinsiyetleri ile Sürekli Kaygı düzeyi arasında ilişki var mıdır?
5. Öğrencilerin akademik başarıları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Öğrencilerin aktif spor yapıp-yapmama durumu ile Kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
7. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi ile Kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.16. SAYILTILAR

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'ne içtenlikle cevap verdikleri düşünülmüştür.
2. Kaynaklardan alınan bilgiler geçerli ve doğrudur.
3. Seçilen öğrenciler kendi sınıflarını iyi temsil etmişlerdir.

1.17. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma;

- 2007-2008 Eğitim-Öğretim yılı Güz yarıyılı,
- Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
- Öğretmenlik Programı; 2. , 3. , 4. , sınıf öğrencileri,
- Durumluk ve Sürekli kaygı ölçeği ile sınırlıdır

1.18. TANIMLAR

Kaygı: Öznel bir korku duygusu ve artan psikolojik bir uyarımadır (Levitt 1980). Kaygı nedeni açık olmayan korku ya da giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntı... (Hançerlioğlu 1988). Kaygı belirsizliklere bağlı, “başta bir tehlike geleceği duygusu, huzursuzluk, gerilim ve korku ile karakterize, hoş olmayan bir durum olarak tarif edilmektedir. Kaygı, solunum hızının değişimini, kalp vuruş hızının artmasını, benzin sararmasını, ağız kuruluğu, terlemeyi, iskelet kaslarında bir gerginliği, titremeyi içeren karakteristik bir otonom sistemi faaliyeti” şeklinde kendini göstermektedir (Linn 1980).

Durumluk Kaygı: Bireyin içinde bulunduğu baskı durumlarından dolayı hissettiği subjektif korkudur. Kısacası doğal koşulların dışında, belirli durumlarda bireyin benliğinin ya da çıkarlarının tehdit edildiği koşullarda ortaya çıkar. Fakat söz konusu olan tehdit unsuru ortadan kalkınca yok olan tedirginlik, gerginlik, duyarlılık, korku ya da mutsuzluk durumudur. Bir şekliyle korkuya benzer. Örneğin; bir sınava girerken yaşanan kaygı durumunda ya da spor karşılaşmasına çımadan önceki soyunma odasında bir sporcunun hissettiği kaygı gibi. Bireyde fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sarama, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler bireyin gerilim huzursuzluk duygularının göstergesidir (Öner ve L. Compte 1983).

Sürekli Kaygı: “Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese-endişe duyma, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimi” şeklinde tanımlanır. Sürekli kaygı bireyin davranışları üzerinde direkt gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan Durumluk Kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre daha kolay incinirler ve

karamsarlığa düşerler. Ayrıca bu kişiler Durumluk Kaygıyı da diğerlerine göre daha sık ve yoğun yaşarlar (Öner 1977).

Akademik Başarı: Akademik başarıda, Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında, lisans düzeyindeki eğitim-öğretim sürecinde dört yıl, (sekiz yarıyıl) dağıtılmış teorik, uygulamalı, staj vb dersler kabul edilmiştir. Öğrencilerin ait oldukları yarıyıllarda sorumlu oldukları derslerden Manisa Celal Bayar Üniversitesi' nin sınav yönergesindeki derslere ilişkin başarı ölçüleri esas alınmıştır. Bu ölçü derslerden başarılı olunabilmesi için yüz üzerinden 50, olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmada, başarılı olmayı okulların kendi belirledikleri dersten başarılı olma ölçülerini kabul ettik ve öyle değerlendirdik.

1.19. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Kaygı, günlük yaşamda insanı bazen dürterek yaratıcı ve yapıcı davranışlara teşvik eden, bazen de bu tür davranışları engelleyen, genellikle huzursuzluk yaratan bir duygu olarak nitelendirilir. Genel anlamda çevresel ve psikolojik olaylara karşı gösterilen bir duygusal reaksiyon şeklinde tanımlanır.

Bazı düşünürler ve bilim adamları içinde yaşadığımız 21. Yüzyılı “Kaygı Çağı” ve bu çağın hastalığı olarak da “stres”i görmektedirler. İnsan başta doğanın egemenliğinden kurtulmak için teknolojiyi geliştirmiş ancak bu kez kendi yarattığı uygarlığın tutsağı durumuna gelmiştir. Bu tutsaklık onun, insan olarak dünya içindeki yerini ve kimliğinin yitirilmesine yol açmıştır. Bireyler yabancılaşmış, yalnızlaşmış, insanlarla yakın ilişkiler kuramaz durumuna gelmiştir. Bunun yanında teknolojinin büyük bir hızla ilerlemesi sonucunda toplumlar, kültürel farklılıklar gösterdiği gibi bir toplumda aynı kültüre sahip üyelerin aldığı eğitim, sosyal-ekonomik seviye gibi özelliklerinde farklılaştığı görülmektedir.

Günümüz insanının kaygısı azalmamakta giderek artmaktadır. Çünkü günümüzdeki ilerlemeler ve değişimler baş döndürücü bir hızla sürmektedir, değişimlere uyum sağlama, güçlüklerle baş edebilmek için çaba içinde olan insan engellerle karşılaşması sonucu kaygı ortaya çıkmaktadır.

Bu hızlı değişim içinde bir “aydın” misyonunu yükleneyecek olan genç, bu süreç içinde yerini alır. Kendisini gerçekleştirmek, geliştirmek, kimliğine sahip olmak, toplumsal olaylara kafa yoran ve bunlara çözüm ararken kaygı duygusuyla karşılaşacaktır. Toplumsal en dinç insan gücü ve en verimli kaynağı olan gençlerde kaygı oluşturan çok boyutlu ve karmaşık sorunlar ortaya çıkar (Yörükoğlu 1985).

Kaygının artması kişinin geleceği hakkında ne yapacağını bilememesine, karar verememesine yol açar, başına kötü bir şey geleceğini sanması gibi yersiz korkulara sahip olmasına neden olur.

Ülkemizde üniversiteye gelen öğrenciler büyük zorlu bir yarıştan geçtikten sonra üniversiteli olmaktadır. Üniversiteli olmalarıyla kaygıları bitmemekte daha sonra da öğrenimin bitirilmesi ve gelecek kaygısı yakalarını bırakmamaktadır.

İşte bu nedenledir ki öğrencilerin kaygı düzeyleri, üniversitedeki eğitim – öğretim sürecindeki yaşamlarında başarılı olmaları, gerek okul döneminde ve gerekse okul

sonrasındaki gerçek yaşamlarında, iyi bir meslek elemanı olarak ideallerine ulaşabilmeleri bakımından önemli bir faktör olmaktadır. Ancak duruma bağlı olarak kaygı düzeyinin optimal seviyede bulunması daha önemlidir.

Birey karşılaştığı olayları iyi algılar, kaygı düzeyini bilir ve olaylar karşısında kaygı durumunu kontrol edebilme becerisine sahip olabilirse başarılı olma durumu artacaktır. İşte bu nedenle bireyin başarılı olmasında kaygı düzeyi önem taşımaktadır.

2. YÖNTEM

Araştırma istatistiksel ağırlıklı değişkenler arasında ilişki aranmasına yönelik bir araştırma yöntemi ile yapılmıştır.

2.1 Araştırma Grubu

Araştırmanın gerçekleştirildiği araştırma grubunun öğrenci cinsiyeti ve sınıfına göre dağılımı tablo: 2.1' de verilmiştir.

Tablo 2.1.

| OKUL | ÖĞRENCİ CİNSİYETİ | | | |
|------------------|-------------------|----------|----------|----------|
| | | 2. Sınıf | 3. Sınıf | 4. Sınıf |
| Evren sayısı | Kız | 18 | 22 | 20 |
| | Erkek | 30 | 35 | 34 |
| Toplam | | 48 | 57 | 54 |
| Örnekleme sayısı | Kız | 17 | 19 | 20 |
| | Erkek | 26 | 30 | 28 |
| Toplam | | 43 | 49 | 48 |

Evren

Bu araştırmanın evreni, 2007-2008 Eğitim-Öğretim yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Öğretmenlik programında okuyan 2, 3, 4. sınıfta okuyan toplam 159 (66 kız, 99 erkek) öğrencinin tümüdür.

Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini de yine 2007-2008 Eğitim-Öğretim yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Öğretmenlik programında okuyan 2, 3, 4. sınıfta okuyan 140 (56 kız, 84 erkek) öğrenciye ulaşılarak oluşturulmuştur.

Veri Toplama Aracı

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, 14 yaşından yukarı olan gençler ve yetişkinlerde kaygıyı ölçmek için geliştirilmiştir. Ülkemizde, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde uyarlaması yapılan bu envanterin güvenilirliği ve geçerliliği saptanmıştır. İngilizce ve Türkçe formlarının iç tutarlılığı ve test-tekrar test güvenilirliği yüksektir. Spielberger ve ark. (1970) Le Compte ve Öner (1976). Durumluk Kaygı Ölçeğinin İngilizce formunun iç-tutarlılığı alpha katsayıları .83 ile .92 arasında iken, Türkçe formunun katsayıları .90 ile .96 arasında değişmekte; madde analizi ile saptanan iç-tutarlılık katsayıları ise İngilizce formda .45 ile .55 arasında iken, Türkçe formda .74 olarak saptanmıştır. Sürekli Kaygı ölçeğinin İngilizce formunun iç-tutarlılığı alpha katsayıları .83 ile .92 arasında, Türkçe formunun katsayıları .81 ile .90 arasında; madde analizi sonucu elde edilen iç-tutarlılık medyan katsayıları İngilizce formda .34 ile .72 arasında, Türkçe formda .56 olarak tespit edilmiş bulunmaktadır. Diğer bir deyişle ölçek maddelerinin güvenilirliği ve genel iç tutarlılığı oldukça yüksek olup bu durum İngilizce forma oranla Türkçe formda daha da yüksek değerlere ulaşmaktadır.

Test-tekrar test güvenilirliği, İngilizce Durumluk Kaygı Ölçeği için .16 ile .56 ve Türkçe ölçek için .26 ile .68 arasında; Sürekli Kaygı Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları, İngilizce Form için .73 ile .86 ve Türkçe formda .74 ile .86 arasında değişmektedir.

Bugüne kadar yapılan çalışmalarda durumluk kaygı puanlarının durumsal ve geçici stres altında yükseldiği, rahatlama halinde düştüğü saptanmıştır. Sürekli puanların ise oldukça sabit görünen, geçici stres durumlarına duyarlı olmayan, stres altında bir değişme kaydedilmeyen, ancak bireyin genel kaygı eğilimini yansıtan bir ölçek olduğu saptanmıştır. Sürekli kaygısı yüksek olan kişilerin, sosyal değerlendirilmelere açık olan durumlarda kolaylıkla öz değerlerinin tehdit edildiği ve böyle bir tehdidi kolayca algıladıkları zaman durumluk seviyelerinde sürekli kaygısı düşük olanlardan daha fazla yükselme olduğu görülmüştür.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri' nin önemli özellikleri, kısalık, uygulama ve puanlama kolaylığı, kısa zaman içinde değişen heyecansal reaksiyonları değerlendirmede oldukça duyarlı olması, güvenilir ve geçerli olması, diğer dillerde ve ülkelerde denenmiş ve denenmekte olmasıdır.

Deneklere Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerine ilave olarak, cinsiyetleri, sınıfları, aktif spor yapıp yapmadıkları ve ailelerin gelirleri gibi sorulardan oluşan kişisel bilgi formu da verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma, 2007-2008 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Yarıyılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğretmenlik programı öğrencilerine uygulanmak suretiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmıştır. Ayrıca veriler toplanmadan önce 20 öğrenciye durumluk-sürekli kaygı ölçeği uygulanarak öğrencilerin anket sorularını anlayıp anlamadıkları ölçülerek bir pilot çalışması yapılmış ve bütün katılımcıların soruları rahatlıkla anlayıp, cevaplandıkları tespit edilmiştir.

Durumluk kaygı ölçeği, öğrencilere, 2007-2008 öğretim yılı güz yarıyılında belirlenen derslerin final sınavlarında uygulanmıştır. Bu dersler (egzersiz fizyolojisi, öğretim tek. ve materyal geliştirme ve rekreasyon) sınıflar arasındaki (2. , 3. ve 4.) Durumluk Kaygı Düzeyinin farklılaşmasına neden olmayacak şekilde aynı güçlük derecesinde ki dersler seçilerek uygulanmıştır. Durumluk Kaygı Düzeyinin belirlenmesinde öğrenciler sınıfa alındıktan ve yoklama yapıldıktan sonra sınav başlamadan 5 dk. önce uygulanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği, uygulamadan önce araştırmacı tarafından öğrencilere tanıtılarak şu açıklamalar yapılmıştır:

“Öncelikle birazdan yapılacak sınavınız için hepinize başarılar dilerim. Şimdi size 20 sorudan oluşan bir bilgi formu dağıtacağım. Formdaki her sorunun karşısında hayır-biraz-oldukça-tamamıyla, gibi dört farklı seçenek bulunmaktadır. Sorular üzerinde fazla zaman kaybetmeden hemen şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi içeren en uygun seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Her soruya hiç çekinmeden içinizden geldiği gibi cevaplandırabilirsiniz. Sizlerden elde edilen bilgiler bilimsel çalışmalar için kullanılacaktır.”

Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği, bireyin durumluk ve sürekli kaygı seviyesini yansıtan ölçek 20' şer maddeden oluşur. Bir kağıt-kalem ölçeğidir ve bireyin kendini betimler. Öz değerlendirme tekniği ile duyguların sıklık ya da şiddet derecesine göre cevaplandırılmasında kullanılır. Durumluk Kaygı Ölçeği öğrencilerin belirli bir an ya da durumda nasıl hissettiğini ve ölçeğin maddelerini okurken o anda ki duyguların şiddetine göre dört seçenektan birini işaretlemesini gerektirir.

Sürekli Kaygı Ölçeği, öğrencilerin sınav, müsabaka vb. kaygı durumlarının farklılaşmasına neden olacak ortamların dışında sakin durumda iken ve demografik bilgilerin de olduğu anketle birlikte uygulanmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nin uygulanması sırasında öğrencilere şu açıklamalar yapılmıştır:

“Size sınav öncesi o anki durumunuzu gösteren 20' şer sorudan oluşan bir bilgi formu vererek cevaplamanızı istemiştim. Şimdi yine 20' şer sorudan oluşan bir bilgi toplama formu dağıtacağım. Kendinizi genel olarak değerlendirdiğiniz de, dört seçenektan hangisi sizin için uygunsa içinizden geldiğince cevaplamanızı istiyorum. Elde edilecek bilgiler bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır.”

Sürekli kaygı ölçeği, öğrencilerin ölçeğin maddelerini okurken kendilerini nasıl hissettiklerini içeren Nadiren-Bazen-Çoğu Kez-Hemen Her Zaman gibi dört seçenekten birisini işaretlenmesini gerektirir. Yapılan bu ölçümler sonucunda gerekli istatistik analizler yapılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada Manisa Celal Bayar Üniversitesi Öğretmenlik Programında yer alan 2. , 3. ve 4. sınıf öğrencilerine Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Veriler toplandıktan sonra Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ile her öğrencinin kaygı düzeyine ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

Ölçeğin puanlandırılması orijinalindeki şekli ile alınarak değiştirilmemiştir. Buna göre ölçeklerde “doğrudan (düz)” ve “tersine çevrilmiş” ifadeler vardır. Olumlu duyguları dile getiren “ters” ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4’e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1’e dönüştürülür. Olumsuz duyguları dile getiren doğrudan ifadelerde 4 değerindeki yanıtlar kaygının yüksekliğini gösterir. Tersine çevrilmiş ifadelerde ise 4 değerindeki yanıtlar düşük, 1 değerindeki yanıtlar yüksek kaygıyı gösterir. Durumluk Kaygı Ölçeği’nde 10 tane (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeler), Sürekli Kaygı Ölçeği’nde ise 7 tane (21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeler) tersine çevrilmiş ifade vardır.Sorulara verilen yanıtlara göre puanlama yapılmış ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin puanları hesaplanmıştır. Tüm istatistik analizler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 15.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Öğrencilerin Sınıfları ile Durumluk Kaygı Düzeyi arasında ilişkinin olup olmadığını bulabilmek için, Tek Yönlü Varyans Analizi (Oneway Anova) tekniği kullanılmıştır.

Öğrencilerin Sınıfları ile Sürekli Kaygı Düzeyi arasında ilişkinin olup olmadığını bulabilmek için, Tek Yönlü Varyans Analizi (Oneway Anova) tekniği kullanılmıştır.

Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Durumluk Kaygı Düzeyi arasında ilişkinin olup olmadığını bulabilmek için, Bağımsız Örneklemli T Testi (Independent T Test) kullanılmıştır.

Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Sürekli Kaygı Düzeyi arasında ilişkinin olup olmadığını bulabilmek için, Bağımsız Örneklemli T Testi (Independent T Test) kullanılmıştır.

Öğrencilerin Akademik Başarıları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığını bulabilmek için, Korelasyon tekniğinden yararlanılmıştır.

Öğrencilerin Aktif Spor Yapıp Yapmama durumu ile Kaygı Düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığını bulabilmek için, Bağımsız Örneklemli T Testi (Independent T Test) kullanılmıştır.

Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeyi ile Kaygı Düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığını bulabilmek için, Tek Yönlü Varyans Analizi (OneWay Anova) tekniği kullanılmıştır. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın problem ve alt problemlerine ait istatistiki analizlerin sonuç tabloları verilmiştir. Tablolar açıklanarak kısaca ifade ettikleri anlamlardan bahsedilmiştir.

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 3.1 Öğrencilerin Sınıfları ile Durumluk Kaygı Düzeylerine ilişkin değerleri gösteren tablo.

| | N | ORTALAMA | STANDART SAPMA | STANDART HATA | MİNİMUM | MAKSİMUM |
|----------|-----|----------|----------------|---------------|---------|----------|
| 2. sınıf | 43 | 2.1105 | .29732 | .04534 | 1.40 | 2.90 |
| 3. sınıf | 49 | 2.1367 | .26747 | .03821 | 1.20 | 2.65 |
| 4. sınıf | 48 | 2.1458 | .26747 | .03821 | 1.10 | 3.20 |
| Toplam | 140 | 2.1318 | .31292 | .02645 | 1.10 | 3.20 |

Tablo 3.2 Öğrencilerin Sınıfları ile Durumluk Kaygı Düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını gösteren tablo.

| | | KARELER TOPLAMI | DF | ORTALAMA KARE | F | P |
|----|---------------|-----------------|-----|---------------|------|------|
| DK | Gruplar arası | .030 | 2 | .015 | ,152 | ,859 |
| | Grup içi | 13.581 | 137 | .099 | | |
| | Toplam | 13.611 | 139 | | | |

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Öğrencilerin Sınıfları ile Durumluk Kaygı Düzeyi arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin kendileri hakkında verdikleri cevaplara göre, öğrencilerin ortalamaları, standart sapmaları ve f testi sonuçları hesaplanmıştır. Bu sonuca göre öğrencilerin sınıfları ile durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; öğrencilerin öğrenime devam ettikleri sınıfın derecesinin, durumluk kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir ($p>0.05$).

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 3.3 Öğrencilerin Sınıfları ile Sürekli Kaygı Düzeylerine ilişkin değerleri gösteren tablo.

| | N | ORTALAMA | STANDART SAPMA | STANDART HATA | MİNİMUM | MAKSİMUM |
|----------|-----|----------|----------------|---------------|---------|----------|
| 2. sınıf | 43 | 2.2209 | .26463 | .04036 | 1.80 | 3.10 |
| 3. sınıf | 49 | 2.1663 | .23835 | .03405 | 1.70 | 2.65 |
| 4. sınıf | 48 | 2.0906 | .20901 | .03017 | 1.70 | 2.80 |
| Toplam | 140 | 2.1571 | .24159 | .02042 | 1.70 | 3.10 |

Tablo 3.4 Öğrencilerin Sınıfları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını gösteren tablo.

| | | KARELER TOPLAMI | DF | ORTALAMA KARE | F | P |
|----|---------------|-----------------|-----|---------------|-------|------|
| SK | Gruplar arası | .391 | 2 | .196 | 3,473 | ,034 |
| | Grup içi | 7.721 | 137 | .056 | | |
| | Toplam | 8.113 | 139 | | | |

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Öğrencilerin Sınıfları ile Sürekli Kaygı Düzeyi arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin kendileri hakkında verdikleri cevaplara göre, öğrencilerin ortalamaları, standart sapmaları ve f testi sonuçları hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar

sonucunda öğrencilerin sınıfları ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anlamlın hangi sınıftan kaynaklandığına Tukey-b anlamlılık testi ile bakılmış, alınan sonuçlara göre 2. sınıf öğrencilerinin 4. sınıf öğrencilerine oranla sürekli kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre; şu anda öğrenime devam ettikleri sınıfın derecesi (ikinci sınıf); öğrencilerin sürekli kaygı düzeyini etkilemektedir denilebilir ($p<0.05$).

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 3.5 Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Durumluk Kaygı Düzeyi arasında ilişki olup olmadığını gösteren tablo.

| | Cins | N | Ortalama | Standart Sapma | Standart Hata | t | P |
|----|-------|----|----------|----------------|---------------|--------|------|
| DK | Kız | 56 | 2.0313 | .34385 | .04595 | -3,206 | ,002 |
| | Erkek | 84 | 2.1988 | .27254 | .02974 | | |

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Durumluk Kaygı Düzeyi arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Bağımsız Örneklerde T Testi tekniği kullanılmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin kendileri hakkında verdikleri cevaplara göre, öğrencilerin ortalamaları, standart sapmaları ve t testi sonuçları hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu farklılık tabloda da görüldüğü gibi kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeyi ortalamaları (2.03) iken, erkek öğrencilerin (2.19) olarak görülmektedir. Bu duruma göre kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri erkeklere oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin durumluk kaygı düzeyini cinsiyet değişkeni etkilemektedir denilebilir ($p<0.05$).

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 3.6 Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Sürekli Kaygı Düzeyi arasında ilişki olup olmadığını gösteren tablo.

| | Cins | N | Ortalama | Standart Sapma | Standart Hata | t | P |
|----|-------|----|----------|----------------|---------------|------|------|
| SK | Kız | 56 | 2.1670 | .23708 | .03168 | ,392 | ,696 |
| | Erkek | 84 | 2.1506 | .24575 | .02681 | | |

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Sürekli Kaygı Düzeyi arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Bağımsız Örneklerde T Testi tekniği kullanılmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin kendileri hakkında verdikleri cevaplara göre, öğrencilerin ortalamaları, standart sapmaları ve t testi sonuçları hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin cinsiyetlerinin sürekli kaygı düzeyini etkilemediği söylenebilir ($p>0.05$).

Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 3.7 Öğrencilerin Akademik Başarıları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını gösteren tablo.

| | | SK | DK | F |
|----|--------------------|-------|-------|-------|
| SK | Pearson Korelasyon | 1 | ,113 | -,053 |
| | P | | ,185 | ,533 |
| | N | 140 | 140 | 140 |
| DK | Pearson Korelasyon | ,113 | 1 | -,078 |
| | P | ,185 | | ,357 |
| | N | 140 | 140 | 140 |
| F | Pearson Korelasyon | -,053 | -,078 | 1 |
| | P | ,533 | ,357 | |
| | N | 140 | 140 | 140 |

Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Öğrencilerin Akademik Başarıları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, korelasyon test tekniğinden yararlanılmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin akademik başarıları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri akademik başarılarını etkilememektedir ($p>0.05$).

Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 3.8 Öğrencilerin Aktif Spor Yapıp Yapmama Durumu ile Kaygı Düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını gösteren tablo.

| | Aktif Spor | N | Ortalama | Standart Sapma | P |
|----|------------|----|----------|----------------|------|
| SK | Evet | 41 | 2.2037 | .28666 | ,143 |
| | Hayır | 99 | 2.1379 | .21901 | |
| DK | Evet | 41 | 2.1098 | .35447 | ,594 |
| | Hayır | 99 | 2.1409 | .29549 | |

Araştırmanın altıncı alt problemi olan “Öğrencilerin Aktif Spor Yapıp Yapmama Durumu ile Kaygı Düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Bağımsız Örneklerde T Testi tekniği kullanılmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin aktif spor yapıp yapmama durumu ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin kaygı düzeylerini aktif spor yapmak ya da yapmamak etkilememektedir ($p>0.05$).

Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 3.9 Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeyi ile Kaygı Düzeyleri arasındaki değerleri gösteren tablo.

| | Gruplar | N | Ortalama | Standart Sapma | Standart Hata | Minimum | Maksimum |
|----|-----------|-----|----------|----------------|---------------|---------|----------|
| SK | 750-1000 | 52 | 2.1462 | .24007 | .03329 | 1.70 | 2.65 |
| | 1001-1500 | 44 | 2.1136 | .21711 | .03273 | 1.70 | 2.60 |
| | 1501-2000 | 25 | 2.1940 | .26470 | .05294 | 1.80 | 3.10 |
| | 2001-2500 | 11 | 2.2455 | .29703 | .08956 | 1.85 | 2.80 |
| | 2501-üst | 8 | 2.2313 | .21702 | .07673 | 1.95 | 2.50 |
| | Toplam | 140 | 2.1571 | .24159 | .02042 | 1.70 | 3.10 |
| DK | 750-1000 | 52 | 2.1740 | .40299 | .05588 | 1.10 | 3.20 |
| | 1001-1500 | 44 | 2.0568 | .20815 | .03138 | 1.55 | 2.45 |
| | 1501-2000 | 25 | 2.1840 | .30060 | .06012 | 1.60 | 2.90 |
| | 2001-2500 | 11 | 2.1182 | .23481 | .07080 | 1.75 | 2.50 |
| | 2501-üst | 8 | 2.1250 | .21786 | .07734 | 1.90 | 2.40 |
| | Toplam | 140 | 2.1318 | .31292 | .02645 | 1.10 | 3.20 |

Tablo 3.10 Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeyi ile Kaygı Düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını gösteren tablo.

| | | Kareler Toplamı | df | Ortalama Kare | F | P |
|----|---------------|--------------------|-----|------------------|-------|------|
| SK | Gruplar arası | .253 | 4 | .063 | 1,087 | ,365 |
| | Grup içi | 7.860 | 135 | .058 | | |
| | Toplam | 8.113 | 139 | | | |
| DK | Gruplar arası | .411 | 4 | .103 | 1,050 | ,384 |
| | Grup içi | 13.200 | 135 | .098 | | |
| | Toplam | 13.611 | 139 | | | |

Araştırmanın yedinci alt problemi olan “Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeyi ile Kaygı Düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; öğrencilerin kaygı düzeylerini ailelerinin gelir düzeyi etkilememektedir ($p>0.05$).

4. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırma, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik programında ki öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemek, durumluk ve sürekli kaygıları arasında olabilecek farkın nelerden oluştuğu konusunda saptamalarda bulunmak ve bu konuda önerilerde bulunmak amacı ile yapılmıştır. Bu bağlamda problemlere ait bulguların yorumlarına ve bu yorumların benzer çalışmalarının sonuçlarına göre tartışmalara yer verilmiştir.

Çalışmanın birinci ve ikinci alt problemlerinde öğrencilerin sınıfları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı sorgulanmıştır. Bu alt problemlerin ışığında ortaya çıkan sonuçlar; öğrencilerin sınıfları ile durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, yalnız ikinci sınıf öğrencileri ile dördüncü sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun nedeni tam olarak bilinmemesine karşın, yapılan araştırma sonucunda ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere oranla sürekli kaygı düzeyinin yüksek oluşu üç ana nedene bağlanabilir. Bu nedenleri sıraladığımızda; ilk olarak ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin, üniversite yıllarına henüz başlamanın belirsizliği, örneğin okuldan mezun olunup olunamayacağına tam olarak bilinmemesi, üçüncü ve dördüncü sınıfta alacakları derslerin zor olacağı kaygısı taşıyabilmeleri, ikincisi ise; dördüncü sınıf öğrencilerinin mezun olmaya yakın olmaları ve bundan dolayı kendilerine olan güvenlerinin artması ve gelecekle ilgili hedeflerini tespit etmeleri (öğretmenlik mesleğine atılmaları) neticesi ile sürekli kaygı düzeylerinde azalma olabileceği, son olarak da öğrencilerin kendi kişisel özellikleri nedeni ile süreklilik kaygısı değişkenlik gösterebileceğidir. Araştırmaya alınan öğrenci sayısı artırıldığında sürekli kaygı bakımından da bu farklılığın olmayacağı düşünülebilir. Bunun tam aksine, eğer durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık olsaydı, bu farklılığın öğrencilerin deneyimli oluşundan ve okul hayatına alışmışlıktan kaynaklanabileceği söylenebilirdi.

Çalışmanın üçüncü ve dördüncü alt problemlerinde öğrencilerin cinsiyetleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı sorgulanmıştır. Bu alt problemlerin ışığında ortaya çıkan sonuçlarda; öğrencilerin cinsiyetleri ile durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, öğrencilerin cinsiyetleri ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin cinsiyetleri ile durumluk kaygı düzeyi arasında bulunan bu anlamlı farkın kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha düşük düzeyde kaygı düzeyine sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda diyebiliriz ki, öğrencilerin durumluk kaygı düzeyinin ölçüldüğü sınavdan hemen önceki bu ortamda kız öğrencilerin yapılacak sınava kendilerini daha iyi hazırlamaları ve hazır olmanın verdiği rahatlıkla kendilerini daha rahat ve daha sakin hissetmeleri kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla durumluk kaygı düzeyinin daha düşük olması ve oluşan bu şartlar altında kendilerini daha güvende hissetmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu sonuç daha önce yapılan çoğu araştırmalarla uyum göstermektedir. Örneğin Vurgun (1998)'ün yapmış olduğu çalışmada da bayan ve erkek sporcularında durumluk kaygı düzeyleri yönünden anlamlı bir farkın oluştuğu saptanmış bu farklılaşmanın da bayan sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğu belirtilmiştir.

Gündüz (1985)'ün araştırmasında da aynı şekilde bayan sporcularla erkek sporcuların durumluk kaygı düzeyi yönünden anlamlı bir fark oluşmuş ve yine oluşan

bu farklılaşma bayan sporcuların erkek sporculara göre yüksek olduğu belirtilmiştir. Ancak yapmış olduğumuz çalışmada ise; erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin bayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Buna karşın Çamlıyer (1984)'in bireysel spor yapan 18 bayan ve 34 erkek sporcu üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, bayanlarla erkek sporcular arasında durumluk kaygı düzeyi yönünden bayanlarda daha yüksek çıkmasına rağmen istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Ancak Sarason ve arkadaşları (1964) ile Öner (1971) kaygının erkek çocuklarda öğrenme ve okul başarısı konusunda anlamlı düzeyde engelleyici olmasına karşın, kızlarda kaygının yüksek ya da düşük olmasının öğrenme ve okul başarısı üzerinde anlamlı bir değişikliğe yol açmadığını gözlemişlerdir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişkiye baktığımızda ise, yaptığımız araştırma da öğrencilerin cinsiyet değişkeni yönünden sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç Vurgun (1998) araştırması ile paralellik göstermektedir. Vurgun (1998)'un yapmış olduğu çalışmada bayan sporcuların ve erkek sporcuların cinsiyetleri ile, sürekli kaygı düzeyleri yönünden anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak bayan sporcu öğrencilerin sürekli kaygı puanları erkek sporcu öğrencilere oranla düşük çıkmıştır. Bu farklılık, istatistiksel olarak bir anlam ifade etmediği araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Ancak denek sayısının arttırılması durumunda bu farkın anlamlı olabileceği de belirtilmiştir. Gündüz (1985)'ün yapmış olduğu araştırmasında, sporcuların cinsiyetleri yönünden yapılan araştırmada; sürekli kaygı düzeyi yönünden anlamlı bir fark bulunamamıştır. Gündüz'ün bu sonucu, bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Çalışmanın beşinci alt probleminde öğrencilerin akademik başarıları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı sorgulanmıştır. Bu alt problemin ışığında ortaya çıkan sonuca göre öğrencilerin akademik başarıları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu bağlamda Vurgun (1998)'un yapmış olduğu çalışmada başarılı sporcular ile başarısız sporcular arasında ki durumluk kaygı puanlarına bakıldığında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadığı görülmüştür. Fakat sonucun birbirine çok yakın çıkması nedeniyle, denek sayısının arttırılması durumunda sonucun anlamlı çıkabileceği belirtilmiştir.

Yine Öner (1977)'in Üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada öğrencilerin kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gözlemiştir. Ancak, bu bulgular yorumlanırken, söz konusu araştırmada denek olarak "doğal seçim" sonucu buldukları düzeye gelmiş olan üniversite öğrencilerinden yararlanıldığı belirtilmiştir.

Ancak buna karşın; Spielberger (1962)'in üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını üç yıl süreyle izlediği çalışmada, akademik başarısızlık nedeniyle üniversiteden mezun olmadan ayrılmak zorunda kalanlar arasında yüksek kaygılı öğrencilerin çoğunlukta olduğu gözlemiştir.

Yine Spielberger (1980)'in öğrencilerin sınav kaygısı düzeyi ile okul başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırmada, iki değişken arasında anlamlı derecede

olumsuz ilişki olduğunu ve yüksek kaygılı bireylerin okul başarısı ile öğrenme gibi bilişsel etkinliklerde daha düşük verim elde ettiklerini gözlemlemiştir.

Yaptığımız araştırmada durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ile akademik başarıları arasında olumlu ya da olumsuz bir şekilde anlamlı ilişki olması beklenirken araştırma sonucuna göre herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu oluşan durum da bizim beklentilerimizin tersinde bir sonucun doğmasına neden olmuştur. Ancak yukarıda bahsettiğimiz benzer çalışmalarda kaygı düzeyinin akademik başarıyı etkilediği durumların ortaya çıktığı çalışmalar gibi akademik başarıyı etkilemediği araştırmaların da olduğu belirtilmiştir.

Çalışmanın altıncı ve yedinci alt problemlerinde öğrencilerin aktif spor yapıp yapmama durumu ile kaygı düzeyleri arasında ve öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı sorgulanmıştır. Bu alt problemlerin ışığında ortaya çıkan sonuçlara göre; öğrencilerin aktif spor yapıp yapmama durumu ve ailelerinin gelir düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada okulda aktif spor yapan öğrencilerin sosyal yönlerinin daha fazla olacağı ve daha fazla müsabaka heyecanı yaşayacakları düşünülerek, anlık durumlara daha kolay adapte olacakları varsayımıyla, durumluk kaygılarının daha düşük olabileceği düşünülmüştür. Ancak, öğrenci sporcuların, sporculuk hayatlarının salt okul sporu ile sınırlı kalmış olması onların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde pek etkili olmadığını göstermiştir.

Öte yandan, öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farkın olması beklenirken herhangi bir farkın çıkmaması bizleri şaşırtmıştır. Çünkü daha önce yapılan az sayıdaki araştırmalar bu iki değişken arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Örneğin Varol (1990), anne-babası çiftçi, işçi, esnaf olanların kaygı düzeyi, anne-babası serbest meslek, subay, memur olanlara göre daha yüksek bulmuştur. Ayrıca anne-baba tutumu “demokratik” olan öğrencilerin kaygı düzeyi, anne-babası “ilgisiz” ve “otoriter” olan öğrencilerin kaygı düzeyinden daha düşük olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, ailenin ekonomik durumuna göre; “düşük” olan ve “orta” olan ailelerden gelen öğrencilerin kaygı düzeyleri, ekonomik durumu “yüksek” olan öğrencilerden daha yüksek olarak bulmuştur. Ancak Varol’un katılımcıları lise son sınıf öğrencileri iken yapılan bu araştırmada katılımcılar üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerinden gerek fizyolojik gerekse mental ve sosyal olarak daha fazla olgunluk gösterebileceği aşınadır. Belki de bulunan sonuç bu olgunluktan kaynaklanan kendine güvenin bir yansımasıdır.

5. SONUÇLAR ve ÖNERİLER.

Bu bölümde araştırmanın bulgularına göre ortaya çıkan sonuçlara ve bundan sonra yapılacak araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Öğrencilerin öğrenim görmüş oldukları sınıfın derecesi; Durumluk Kaygı düzeyi üzerinde etkili değildir ($p>0.05$).

Öğrencilerin öğrenim görmüş oldukları sınıfın derecesi; Sürekli Kaygı düzeyini etkilemektedir ($p<0.05$).

Öğrencilerin cinsiyet değişkeni (kız-erkek) ; Durumluk Kaygı düzeyini etkilemektedir ($p<0.05$).

Öğrencilerin cinsiyet değişkeni (kız-erkek); Sürekli Kaygı düzeyi üzerinde etkili değildir ($p>0.05$).

Öğrencilerin akademik başarı puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı düzeyi puanları arasında pozitif ya da negatif bir ilişki yoktur.

Öğrencilerin aktif spor yapıp yapmama durumuna göre; Durumluk ve Sürekli Kaygı düzeyleri üzerinde etkili değildir ($p>0.05$).

Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi ; Durumluk ve Sürekli Kaygı düzeyleri üzerinde etkili değildir ($p>0.05$).

5.2. Öneriler

Araştırmamız sadece Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır. Yapmış olduğumuz araştırmada kullanılan Durumluk-Sürekli Kaygı ölçeği farklı illerde ki ve yörelerdeki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine uygulanarak karşılaştırma yapılabilir.

Araştırma öğretmenlik programı öğrencileri ile sınırlandırılmış olup Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan diğer programlarda ki öğrencilere de (Antrenörlük, Rekreasyon ve Yöneticilik) uygulama yapılabilir.

Ayrıca; kaygı üzerine yapılmış pek çok araştırma olmasına rağmen üniversitede okuyan öğrencilerin öğrenime devam ettikleri sınıfın derecesine göre yapılmış çalışma sayısı çok fazla değildir. Bu nedenle bu ilişkiyi belirgin hale getirebilmek için bu alanda daha fazla çalışmaya yer verilmesi önerilmektedir.

Araştırma bir kesit olarak değil, uzunluğuna (longitudinal) olarak, bir öğrenim süreci devam edilerek yapılabilir (4 yıl süreyle). Böylelikle daha sağlıklı sonuç alınabilir.

Kaygı konusunda yapılan araştırmalar iki boyutlu olarak, kaygının fizyolojik değişikliğini de ölçebilen araştırma ile birlikte yapılması sağlıklı olabilir.

KAYNAKLAR

- Ahmann, J., Stanley and Marvin, D. (1971) Evaluating Pupil Growth Principles of Test and Measurement 4. Edit. **Boston**: Allyn and Bacon Inc.
- Anshel, M. H. (1997). Sport Psychology: From Theory to Practice. 3rd Ed. Scottsdale: **Arizona**, Gorsuch Scarisbrick.
- Aşçı, H. Gökmen, H. (1985) Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi, **Spor Bilimleri Dergisi**, 38s
- Aybey, Y., H. (2005) Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi, Yüksek Lisans Tezi, **Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Gaziantep, 38s
- Aydoğdu, Y., M (2006) Yaratıcılık ile Öğretmen Davranışları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, **Dicle Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü**, 97s
- Başarır, D. (1990) Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı, Akademik Başarı ve Sınav Başarı Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara, 1s
- Carter, V., Good, E. (1973) Dictionary of Education 4. Basım. New York: **McGraw Hill Book Company**.
- Castaneda, A., B. McCandles ve D. Palermo. (1956) The Children's Form of The Manifest Anxiety Scale. **Child Development**, 317-326s
- Cüceloğlu, D. (2006) İnsan ve Davranışı. **Remzi Kitabevi**, İstanbul, 265-277-283-440-441s
- Coşkun, H. (1996) Yüksek Öğretim Sistemimizin Sorunları ve Çözüm Önerileri, **Yeni Türkiye**, Sayı:7 (Ocak-Şubat) 360s
- Çamlıyer, H. (1984) Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşama Biçimleri, Doktora Tezi, **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İzmir
- Erdul, G. (2005) Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, **Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Bursa
- Freud, S. (1936) The Problem of Anxiety, New York, **Norto**
- Fural, M. A., Masyan, H., Kurşun, M., Gündoğdu, C., Bilgin, H. (2006) Ümraniye'de İki Lisede Eğitim Alan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ve Etki Eden Faktörler, **Masco 2006 Bildiri Sunuları**

- Gabler, H. (1988) Individuelle Voraussetzungender Sportlichen Leistung und Leistungsent Wicklung, **Hofmann Vlg, Schorndorf,**
- Guillaume, P. (1978) Psikoloji (Çev. Refia Şemin) **Fen Fakültesi Basımevi,** İstanbul, 78-85s
- Gill, D. L. (1986). Psychological Dynamics of Sport. Champaign: IL, **Human Kinetics.**
- Gündüz, N. (1985) Orta Dereceli Okullarda Değişik Spor Yaşı ve Deneyimleri Olan Sporcu Öğrencilerin Sportif Başarıları ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Doktora Tezi, **Dokuz Eylül Üniversitesi,** İzmir, 59-60-61s
- Hançerlioğlu, O. (1988) Ruh Bilim Sözlüğü, **Remzi Kitabevi,** İstanbul, 223-224s
- Jones, G. (Ed) Stres and Anxiety, Bull J.S. Sport Psychology, A Self-Help Guide, **The Croswood Press,** Great Britain, 1991, 44-45s.
- Julian, C. Stanley, K. D. (1972) Educational and Psychological Measurement and Evaluation. 50. Baskı New Jersey: **Prentice-Hall Inc.**
- Kaya, K., Y. (1984) İnsan Yetiştirme Düzenimiz Politika/Eğitim Kalkınma 4. Baskı, Ankara, **H. Ü. Eğitim Fakültesi,** 237s
- Klimko, P. (1986) Item Arrangement, Cognitive Entry Characteristics Sex and Test Anxiety As Predictors of Achievement Examination Performance, **Journal of Experimental Education,** 214-219s
- Konter, E. (1996) Spor'da Stres ve Performans **Saray Tıp Kitabevleri,** İzmir, 20-30-31-70-72s
- Koptagel, G. (1984) Tıpsal Psikoloji, **Beta Basım Yayım,** İstanbul, 126-127s
- Kozcu, Ş. (1984) Anaokulu Çocuklarında Saldırgan Davranışların ve Anne Tepkilerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, **Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi,** İzmir, 35-39s
- Köknel, Ö. (1980) Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, **Altın Kitaplar Yayınevi,** İstanbul.
- Köknel, Ö. (1988) Zorlanan İnsan, **Altın Kitaplar Yayınevi,** İstanbul, 138s
- Kumral, A. (1979) Durumluk-Sürekli Anxiety Postoperatif Ağrı ve Hemşirelik Etkileşiminin İlişkileri, Doktora Tezi, **Ege Üniversitesi Tıp Fak. Yüksek Hemşirelik Okulu,** İzmir, 9s
- Laing, R., D. (1962) Ontological Insecurity, Psychoanalysis and Existential Philosophy, **E.P. Dutton and Co,** New York, 41-69s
- Levitt, E., E. (1980) The Psychology of Anxiety, **Hillsade,** New Jersey.
- Linn, L. (1980) Diagnosis and PsyhiastrySymptoms of Psychatry, **The Williams and Wilkins Company,** Baltimore, 783-823s

- Malmo, Robert B. (1975) Motivation and Affective Arousal Comprehensive Textbook of Psychiatry, **The Williams and Wilkins Company**, Baltimore, 296-610s
- Martens, R. (Ed) Succesful Coaching, Second Edition, **Leisure Press**, Champaign, III İnois, U.S.A. 1990, 53s.
- Moralı, S. (1989) Genç Sporcularda Yarışma Performans Kaygısı ve Bu Kaygı ile Başa Çıkma Davranışlarının Açıklanması, Yüksek Lisans Tezi, **Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İzmir.
- Morgan, C. (1981) Psikolojiye Giriş Ders Kitabı (Çeviri), **Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölüm Yayınları**, Meteksan Basımevi, Ankara.
- Mowier, O., H. (1939) Stimulus-Resporce Analıysis of Anxiety and Its Role As a Reinforcing Agent, **Psychol Rev.** 553-556s
- Öktem, Ö. (1981) Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi, Doktora Tezi, **İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Kürsüsü**, İstanbul, 9-12s
- Öner, N. (1971) Impact of Teacher Behavior and Teching Technique on Learning by Anxious Children (Yayımlanmamış Doktora Tezi)
- Öner, N. (1972) Kaygı ve Başarı **Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve İdari Bilimler Dergisi**, Ankara, 151-163s
- Öner, N. (1977) Durumluk-Sürekli kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği, Doçentlik tezi, **Hacettepe Üniversitesi**, Ankara.
- Öner, N., Le Copmte, A. (1983) Süreksiz Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, **Boğaziçi Üniversitesi Yayınları**, İstanbul.
- Öner, N., Le Compte, A. (1985) Süreksiz Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, **Boğaziçi Üniversitesi Yayınları**, İstanbul.
- Özerkan, K.N. Spor Psikolojisine Giriş: Temel Kavramlar, **Nobel Yayın Dağıtım**, 2004.
- Özoğlu, S. (1979) Spor Psikolojisi Ders Notları, **Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**, İzmir.
- Phillps, B. (1966) An Analysis of Causes Anxiety Among Children in School U.S. Dept of Hew. Office of Education.
- Reynolds, P. (1975) Changing Conception of Anxiety Historical Rewiew and a Proposed İntegration, **Hemisphere Publishing**, Washington D.C., 3-26s
- Robert, N., Singer. (1980) Preliminary Professional Manual for The Test Anxiety İnventory, Palo Alto, **Consulting Psychologist Pess**.

- Sarason, S., B., Hill ve A. Zimbardo (1964) A Longitudinal Study of The Relation Test Anxiety to Performance Academic Achievement Test Monographs of The Society for Research in Child Development, 7-29s
- Salihaoğlu, A. (1980) Kronik Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalarda Anksiyete, **Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi**, Ankara.
- Sezer, S. (2005) Öğrencinin Akademik Başarısının Belirlenmesinde Tamamlayıcı Değerlendirme Aracı Olarak Rubrik Kullanımı Üzerinde Bir Araştırma, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Denizli.
- Songar, A. (1977) Psikiyatri Modern Psikoloji ve Ruh Hastalıkları, **Geçit Kitabevi**, İstanbul, 12s
- Spielberger, C. (1962) The Effect of Manifest Anxiety on The Academic Achievement of College Students 420-426s
- Spielberger, C. (1966) Theory and Research Anxiety, **Anxiety and Behavior**, New York, 3-20s
- Spielberger, C. (1980) Preliminary Professional Manual for The Test Anxiety Inventory, Palo Alto, **Consulting Psychologists Press**.
- Tiryaki, Ş. (2000) Spor Psikolojisi, **Eylül Kitap ve Yayınevi**, Ankara
- Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük, Ankara: 1988), cilt:2, 1535s
- Uşaklı, H., Yapıcı, Ş. (2000) Grup rehberliğinin Sınav Kaygısı Üzerine Öğrenci Görüşleri, **Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Afyon.
- Turhan, M. (1980) Garphlaşmanın Neresindeyiz, **İstanbul Yayınevi**, 337s
- Varol, Ş. (1990) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin kaygılarını Etkileyen Etmenler, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Verlog, K. H. (Ed) Sport Wissenschaftliche Lexikon, Schornof bei Stuttgart, 4. **Unverenderte Auflage Redetion, Peter Rothing**, 1977, 185s
- Vurgun, N. (1998) Lise Öğrenimi Gören Sporcuların Kaygı Durumları ile Sportif Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, **Celal Bayar Üniversitesi**, Manisa, 21-22-55-57s
- Wolmann, B. (1973) Dictionary of Behavioral Science. New York: **Van Nostrand Company**
- Yılmaz, V. (2005) Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları ile Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi**, Ankara

Yılmaz, V., Koruç, Z., Acar, Z., Comparision of Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Volleyball Players **10th ICHPER-SD Europe Congress & The Tssa 8th İnternational Sports Sciences Congress**, 17-20 november Antalya 2004.

Yılmaz, V., Koruç, Z., Acar, Z., Comparision of Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of National Female Rhythmic Gymnastic Team **10th ICHPER-SD Europe Congress & The Tssa 8th İnternational Sports Sciences Congress**, 17-20 november Antalya 2004.

Yörükoğlu, A. (1985) Gençlik Çağı, **Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları**, Ankara,

Yüce, R. (1992) Yükseköğretimde Nasıl Bir Yasa, Ankara, **TED Yayınları**, Açılış Konuşması, 9s

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ (2)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendileri ile ilgili duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuduktan sonra, **hemen şu anda** kendinizi nasıl hissettiğinizi, ifadenin sağ tarafındaki seçeneklerden en uygun olanını işaretlemek suretiyle (**Çarpı işareti koyunuz**) belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla bir zaman harcamadan **hemen şu anda** kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren seçeneği işaretleyiniz.

Vereceğiniz bilgiler yalnız bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim

Arda ÖZTÜRK
Pamukkale Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
DENİZLİ

| | HAYIR | BİRAZ | OLDUKÇA | TAMAMIYLA |
|--|-------|-------|---------|-----------|
| Kendimi sakin hissediyorum | | | | |
| Kendimi güven içimde hissediyorum | | | | |
| Huzursuzum | | | | |
| Pişmanlık duygusu içindeyim | | | | |
| Kendimi rahat hissediyorum | | | | |
| İçimde bir sıkıntı hissediyorum | | | | |
| İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzülüyorum | | | | |
| Kendimi dinlenmiş hissediyorum | | | | |
| Kendimi kaygılı hissediyorum | | | | |
| Kendimi rahatlık içinde hissediyorum | | | | |
| Kendime güvenim var | | | | |
| Kendimi sinirli hissediyorum | | | | |
| İçimde huzursuzluk var | | | | |
| Çok gergin-gerilim içinde olduğumu hissediyorum | | | | |
| Sükûnet içindeyim | | | | |
| Halimden memnunum | | | | |
| Endişe içindeyim | | | | |
| Kendimi çok fazla heyecanlı ve şaşkınlık içinde hissediyorum | | | | |
| Kendimi neşeli hissediyorum | | | | |
| Keyfim yerinde | | | | |

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ (1)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendileri ile ilgili duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuduktan sonra, **genel olarak** kendinizi nasıl hissettiğinizi, ifadenin sağ tarafındaki seçeneklerden en uygun olanını işaretlemek suretiyle (Çarpı işareti koyunuz) belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla bir zaman harcamadan **genel olarak** kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren seçeneği işaretleyiniz.

Vereceğiniz yanıtlar yalnız bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Arda ÖZTÜRK
Pamukkale Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
DENİZLİ

| | NADİREN | BAZEN | ÇOĞU KEZ | HEMEN HER ZAMAN |
|--|---------|-------|----------|-----------------|
| Keyfim yerinde | | | | |
| Çabuk yorulurum | | | | |
| Olur, olmaz durumlarda ağlayacak gibi olurum | | | | |
| Başkaları kadar mutlu olmayı isterdim | | | | |
| Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım | | | | |
| Kendimi zinde hissediyorum | | | | |
| Sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım | | | | |
| Güçlükleri, yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissediyorum | | | | |
| Çok önemli olmayan şeyler için endişelenirim | | | | |
| Mutluyum | | | | |
| Her şeyi kötü tarafından alırım | | | | |
| Kendime güvenim yok | | | | |
| Kendimi emniyette hissediyorum | | | | |
| Sıkıntı ve güçlük veren durumlardan kaçınırım | | | | |
| Kendimi hüznü ve kederli hissedirim | | | | |
| Hayatımdan memnunum | | | | |
| Aklımdan bazı önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder | | | | |
| Hayal kırıklığını öylesine ciddiye alırım ki onları hiç unutmam | | | | |
| Tutarlı bir insanım | | | | |
| Beni düşündüren konular yüzünden gergin ve huzursuzluk içindeyim | | | | |

8. Ailenin aylık toplam gelir düzeyi

- a () 750 - 1000
 b () 1001 - 1500
 c () 15001- 2000
 d () 2001 - 2500
 e () 2501+

9. Ailede gelirden pay alan kişi sayısı ? Yazınız

10. Devletten veya özel kuruluşlardan burs veya kredi alıyor musunuz? ()

Evet () Hayır

Cevabınız evet ise miktarı? Yazınız

11. Aileniz spor yapmanıza destek oluyor mu ?

- 1 () Çok fazla 2 () Fazla 3 () Orta 4 () Az
 5 () Çok az

12. Okulunuza bağlı olan herhangi bir takım içinde yer alıyor musunuz? (Yazınız)

.....

13. Aktif olarak spor yapmak veya BESYO'da okuyor olmak sizin sosyal hayatınıza olumlu etkisi oluyor mu?

- 1 () Oluyor
 2 () Şimdiye kadar olmadı
 3 () Herhangi bir fikrim yok

14. Eğer herhangi bir branş dahilinde okul takımındaysanız veya bir spor kulübünde lisanslı sporcu iseniz bu durumun derslerinize olan etkisi nedir?

- 1 () Derslerimi olumlu yönde etkilemekte
 2 () Derslerime olumsuz bir etkisi olmakta
 3 () Derslerimle sportif faaliyetlerim arasında herhangi bir ilişki yok

15. Sportif faaliyetlere ilişkin basılan kitapları, dergileri veya herhangi bir yayını okuyor musunuz?

1 () Evet 2 () Hayır

16. Cevabınız evet ise basılan kitap, dergi vs. yeterli buluyor musunuz?

1 () Evet 2 () Hayır

17. Sporun kardeşlik ve dostluk duygularını pekiştirdiğine inanıyor musunuz?

1 () Evet 2 () Hayır

18. Okuldaki sportif faaliyetlerin saldırganlığı ve fanatizmi engelleme yolunda sizce bir katkısı var mıdır?

1 () Evet 2 () Hayır

19. Spor yapan biri olarak sizin sporun gelişmesine katkılarınız var mı?

1 () Evet 2 () Hayır

20. Sporcu kişilerin toplumda daha başarılı olduğuna inanıyor musunuz?

1 () Evet 2 () Hayır

ÖZGEÇMİŞ

10.01.1982 Denizli’de doğdu. İlköğrenimini Denizli’nin Sarayköy ilçesinde 24 Mayıs ilkokulunda, Orta öğrenimini Denizli Atatürk Ortaokulunda ve Lise öğrenimini ise Denizli Cumhuriyet Lisesi’nde tamamladı. Bu süreç sırasında çeşitli amatör kulüplerde futbol oynadı. Daha sonra 2001 yılında Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü kazandı. 2005 yılında bu bölümden mezun oldu. Mezun olduktan bir sene sonra Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı’nda yüksek lisans öğrenimine başladı.