

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN İLKÖĞRETİM 7. ve 8. SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI ve AKADEMİK BAŞARISINA ETKİSİ
(KOCAELİ GÖLCÜK ÖRNEĞİ)

Tutku AYKAÇ

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Kenan SİVRİKAYA

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi
Ve Spor Programı İçin Öngördüğü Bilim Uzmanlığı (Yüksek Lisans) Tezi
Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ, 2007

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

**İşbu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında BİLİM
UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ olarak kabul edilmiştir.**

Başkan Ünvanı Adı SOYADI
Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN

İMZA

Üye Ünvanı Adı SOYADI
Yrd. Doç. Dr. Çetin YAMAN

İMZA

Üye Ünvanı Adı SOYADI (Danışman)
Yrd. Doç. Dr. Kenan SİVRİKAYA

İMZA

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen üyelere ait olduğunu onaylarım.

...../...../2007

Prof. Dr. Ümit BİÇER
Enstitü Müdürü

TEŐEKKÖR

Bu çalışmanın hazırlanmasında öncelikle tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Kenan SİVRİKAYA'ya yardımlarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tezimdaki etkinliklerde bana yardımcı olan ve imkân sağlayan başta Gölcük Kavaklı İlköğretim Okulu İdarecisi Sayın Nimet YAVUZ'a, çalıőmama gönüllü katılan sevgili öğrencilerime ve velilerine sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca; her zaman yanımda olan, benden desteğini hiç esirgemeyen aileme, yardımlarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı düzenli olarak yürütülen rekreatif etkinliklerin İlköğretim 7. ve 8. inci sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkilerinin belirlenmesidir. Bu amaçla, Kocaeli Gölcük Kavaklı İlköğretim Okulu 7 ve 8. sınıf öğrencilerinden 20 kız ve 20 erkek olmak üzere toplam 40 kişiye on hafta süreyle rekreatif etkinlik uygulanmış ve çalışma öncesi ve sonrasında Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanterleri uygulanarak sonuçlar elde edilmiştir. Akademik başarı durumu ise okulda bulunan öğrenci not sisteminden birinci dönem ve ikinci dönem not ortalamaları alınarak takip edilmiştir. Kontrol amacıyla rekreatif etkinliklere katılmayan aynı yaş grubu öğrencilerinin de notları sistemden alınarak karşılaştırılmıştır. Araştırma grubuna haftada üç gün ve ikişer saatten on hafta rekreatif etkinlik uygulanmış olup program detayı eklerde sunulmuştur.

Elde edilen veriler SPSS 15.0 paket programına aktarılarak Tanımlayıcı İstatistik Eşleştirilmiş T Testi ve Wilcoxon Testleri ile analizler edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerin durumluluk kaygı puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, diğer parametreler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

| | Sayfa No |
|--|------------|
| İÇ KAPAK | i |
| ONAY | ii |
| TEŞEKKÜR | iii |
| ÖZET | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| TABLolar DİZİNİ | vii |
| | |
| 1. GİRİŞ VE AMAÇ | 1 |
| 2. GENELBİLGİLER | 3 |
| 2.1. Rekreasyon | 3 |
| 2.1.1. Rekreasyon ve Okul | 3 |
| 2.1.2. Okullardaki Ders Dışı Etkinlikler ve Rekreasyon İlişkisi | 6 |
| 2.2. Kaygı | 8 |
| 2.2.1. Sürekli Kaygı | 10 |
| 2.2.2. Durumluluk Kaygı | 11 |
| 2.2.3 Kaygının Nedenleri | 11 |
| 2.2.4 Kaygı Ve Gerginlik Belirtileri | 12 |
| 2.3. Kaygı Ve Gerginlikle Başa Çıkma Yolları | 13 |
| 2.3.1 Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Otopnoz Tekniği | 14 |
| 2.3.2 Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Dereceli Gevşeme Tekniği | 15 |
| 2.3.3 Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Kaynağı Bulma Tekniği | 19 |
| 2.4. Kaygı ve Rekreasyon | 22 |
| 3. MATERYAL VE METOTLAR | 24 |
| 3.1 Araştırma Grubu | 24 |
| 3.2 Ölçme Aracı | 24 |
| 3.2.1 Durumluluk (TX1) ve Sürekli (TX2) Kaygının Hesaplanması | 25 |

| | Sayfa No |
|--|-----------------|
| 3.2.2 Envanterin Geçerlilik ve Güvenilirlik alışmaları | 26 |
| 3.2.3 Envanterin Uygulanması | 27 |
| 3.3 Verilerin Analizi | 27 |
| 4. BULGULAR | 28 |
| 5. TARTIşMA | 32 |
| 6. SONUÇ ve ÖNERİLER | 35 |
| 6.1. Sonuçlar | 35 |
| 6.2 neriler | 36 |
| KAYNAKLAR | 37 |
| EKLER | 39 |
| ZGEMİş | 42 |

TABLolar DİZİNİ

| | Sayfa No |
|---|-----------------|
| Tablo 1 : Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı | 16 |
| Tablo 2 : Araştırma Grubunun Kardeş Sayısına Göre Dağılımı | 16 |
| Tablo 3 : Araştırma Grubunun Ev Durumuna Göre Dağılımı | 17 |
| Tablo 4 : Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı | 17 |
| Tablo 5 : Araştırma Grubunun Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı | 17 |
| Tablo 6 : Araştırma Grubunun Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı | 18 |
| Tablo 7 : Araştırma Grubunun llen Parametrelerinin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri | 18 |
| Tablo 8 : Cinsiyet Farkı Gözetmeksizin Deney Grubunun Kaygı ve Akademik Başarı Puanlarının Eşleştirilmiş T Testi Sonuçları | 19 |
| Tablo 9 : Deney Grubunun Kaygı ve Akademik Başarı Puanlarının Cinsiyete Göre İlk ve Son Test Değerlerinin Wilcoxon Testi Sonuçları | 19 |

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanın başarı olarak tanımlanabilecek hedeflerinin gerçekleştirilmesinde önemli olan, davranışlarını etkileyebilecek bazı dışsal ve içsel parametrelerin kontrol altına alınmasının önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Bu parametrelerden biri de şüphesiz ki kaygıdır.

İnsanın kaygı düzeyini etkileyen birçok faktör söz konusu olabilir. Bunlardan herhangi birinin bütün bireylerde aynı sonuçları doğurması mümkün olmayabilir. Bunun nedenleri arasında; insanın kendi bireysel farkındalığının bilincinde olup olmadığı ve bireyin kendi düşünce biçiminin ne yönde olduğu gösterilebilir.

İçinde yaşadığımız sosyal ortamda dış dünyayı nasıl algıladığımız, kendi yetiştirme tarzımızın ve düşünme biçimimizin etkileri ile şekillenir. Bu nedenle hangi ortamın nasıl bir kaygı yaratacağı bir kültürden diğer bir kültüre farklılıklar gösterebilir. Bireyin fiziksel ve ruhsal açılarından sağlıklı olabilmesinde içinde yaşadığı kültür ortamının etkileri her zaman görülebilir.

Rekreasyonun, insanların mutlu, sağlıklı ve hayattan zevk alarak yaşamalarını sağlayan, modern teknolojinin ve şehirleşmenin ortaya çıkardığı kalabalık, kirlilik ve diğer sorunların yarattığı, bedensel ve moral çöküntülerinin ortadan kaldırılması veya azaltılması açısından önemli bir eğitim konusu olduğu bilinmektedir.

Rekreatif etkinliklerin bireyin, sosyal çevresinin gelişmesine, bireylerle iletişiminin gelişmesine, çevreye uyum sağlama ve kendi yeteneklerinin farkındalığını yakalayabilme gibi birçok özelliğin kazanılmasında önemli bir eğitim aracı olarak kullanıldığı ve genel eğitimi destekleyen bir unsur olarak değerlendirildiği bilinmektedir.

Birey daha sosyal bir ortama girince kendi yaşıtları arasında ve farklı uyaranların etkisiyle kendini daha rahat hissedecek, oyun ortamında sosyal bir varlık olmanın davranış normlarına ulaşarak kendini ifade edebilme olanağına sahip olabilecektir.

Kaygının kaynaklarını rekreatif etkinlikler sonucu azaltmak veya ortadan kaldırmak mümkündür ve bu durum bireylerin akademik başarıları üzerinde ne tür etkiler oluşturabilmektedir? Bu çalışmada rekreatif etkinlikler sonucu bireydeki kaygı düzeyi, akademik başarı ile ilişkisinin değerlendirilmesi açısından önemli görülerek araştırmaya değer bulunmuştur.

2. GENELBİLGİLER

2.1. Rekreasyon

Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında, eğlendirici, dinlendirici, kar amacı gütmeyen tamamen kendi istekleriyle ve kendi istedikleri etkinlikleri fiziksel ve ruhsal olarak rahatlamak ve gelişmek için katıldıkları etkinlikler bütünüdür şeklinde tanımlanabilir.

Rekreasyon, kişiyi hayata bağlayan, dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya zevk verici olay ve eylemleri yapmak veya bu etkinliklere katılmak suretiyle ruhen ve bedenen bir canlılığı elde etmektir. Bu nedenlerden dolayı çocuklar için getirilen bazı yasal zorunluluklar dahi olmuştur. Bunlar;

1. Çocuk hakları sözleşmesine katılan devletler çocuğun dinlenme, boş zaman değerlendirme, oynama ve yaşına uygun eğlence (etkinliklerde) bulunma ve kültürel ve sanatsal yaşama serbestçe katılma hakkını tanırlar (Çocuk Hakları Sözleşmesi, 31-1 Madde).

2. Çocuk Hakları Sözleşmesine katılan devletler çocuğun kültürel ve sanatsal yaşama tam olarak katılma hakkını saygı duyarak tanırlar ve özendirirler ve çocuklar için serbest zamanı değerlendirmeye, dinlenmeye, sanata ve kültüre ilişkin konusunda uygun ve eşit fırsatların sağlanmasını teşvik ederler (Çocuk Hakları Sözleşmesi, 31-2 Madde).

2.1.1. Rekreasyon ve Okul

Günümüzde eğitim, her toplumda rastlanan bir faaliyet olmasına rağmen, zengin toplumlarda daha yaygın ve daha ileri düzeyde seyretmektedir. Eğitimin, refah ekonomilerine sahip ülkelerdeki ileri düzeyi, bu ülkelerdeki tekniği daha

mükemmel hale getirerek ve yeni buluş ve ilerlemelere yol açmak suretiyle, boş zamanı daha fazla arttırmaktır (Karaküçük, 1999).

Bu hızlı tempoyu gerçekleştirebilen ülkeler, teknoloji ve ilimde öncülük kazanarak, bir defa zenginleştikten sonra, kendilerine daha fazla boş zaman ayırabilmek için, iş gücünü başak ülkelerden satın alma yollarına da gitmektedirler. Buna mukabil, teknoloji ve eğitim bakımından geri kalmış ülkeler, yaşayabilmek için çalışmanın zorlayıcı etkileri altında boş zamana ve eğitime gereken hızı verememenin acı sonuçlarına katlanmak ve icabında da daha yoğun çalışmayı gerektiren gelişmiş ülkelere iş gücü sevk etmek gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Karaküçük, 1999).

İnsanın çok pahalıya elde edebildiği boş zamanı, boş geçirmek yerine kişisel ve toplumsal yararlar bakımından iyi değerlendirebilmesi ve bunu ekonomik ve sosyal hayata entegre edebilmesi, onu bu anlayışı yaygınlaştırma düşüncesine sevk etmiştir. Eğitim ve okul kelimelerinin yaygın olarak kullanılması da, bu anlayışla beraber gelişme göstermiştir. Okul kelimesinin ortaya çıkışında bile, bu yaklaşımı görmek mümkündür. Zira, okul kelimesinin yunanca aslı (skhole), boş zaman değerlendirmeyi ifade eden serbest anlamına gelen bir kelimedir (Karaküçük, 1999).

Okulun bu fonksiyonunu günümüzde de artan bir şekilde sürdürdüğünü görmekteyiz. Okul ve rekreasyon çok yakın bir ilişki içerisinde. Okul, bir taraftan öğrencilerini, personelini, programlarını ve uygulamalarını rekreasyon kurallarına göre ayarlamak sorumluluğu taşırken, diğer taraftan genel eğitim amaçlarını gerçekleştirme sorumluluğunu taşımaktadır. Ancak, okullar çoğunlukla öğretim ile ilgilenmektedirler. Bir bakıma eğitimi ihmal etmektedirler. Velilerin de çocuklarına karşı eğitim görevlerinden, okula güvenerek ve bu görevinde okul tarafından üstlenilmesi gerektiği inancıyla kendilerini müstafi saymaları; öğrencilerin, rekreasyon eğitimi de dahil, bir çok eğitimden yoksun yetişmelerine neden olabilmektedir (Karaküçük, 1999).

Okul, bir toplumda eğitimin pazarlandığı ve eğitim hizmetinin üretildiği yerdir. Günümüzde, eğitim sürecinden geçmemiş bir kimsenin kendi kendine hiçbir alanda tam olarak yetiştirme imkanı bulunmadığı ve eğitim imkanları kısıtlı toplumların kültürel, sosyal ve ekonomik kalkınmalarının tam olarak sağlanamayacağı düşünülürse, okulun önemli bir sorumluluk ve değer taşıdığı rahatlıkla söylenebilir.

Okul, genellikle aynı çağdaki insanları bir araya getirerek, onları kaynaştıran kendilerine kültürlü insan anlayışı içinde, asgari müşterekleri işleyen, giderek ihtisaslaşarak her insanı, kendi kabiliyet ve yeterliliği içerisinde bir meslek dalına yönelten ve uzun bir öğretim süresinde, kişilerin karakterlerinde, gelişim ve becerilerinde derin izlenimler yaratan önemli bir yaşam ortamıdır. Nitekim okulun çok önemli bir fonksiyonu olarak gerçekleşen uzmanlaşma, medeniyeti ortaya çıkaran nedenlerin başında gelmektedir. İnsanlık, gelişen dünya içerisinde herhangi bir bilgi dalında bir uzman olmak zorunluluğunu taşımaktadır. Bu uzmanlıklar ise, insanlara daha fazla boş zaman getirecek ortamları yaratmaktadır (Karaküçük, 1999).

Eğitim, toplumların kültürel birikimlerini genç kuşaklara aktarmak ve geliştirmek açısından vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç gelişmekte olan toplumlar açısından daha da önemli olmaktadır. İnsan davranışlarına, alışkanlıklarına yönelik olan eğitim süreci, pek çok değişkenin etkisi altında oluşmaktadır. Spor, beden in dayanıklılığını, güçlülüğünü artırmayı amaç alan ve genellikle oyun, yarışma anlayışıyla yapılan bedensel etkinliklerdir. Okullarda beden eğitimi ve sporun temel amacı, öğrencilerin fiziksel etkinlikler, yani hareketler yolu ile gelişim ve eğilimlerini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesinin en üst düzeye ulaşmasına yardımcı olmaktır. Eğitim amaçlarının gerçekleştirilmesi öğrencilerin zihinsel ve duygusal gelişimlerine bağlıdır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınıp değerlendirilmektedir (Bilgen, 1989).

Okulların fonksiyonları, zaman içerisinde büyük değişikliklere uğramış, günümüzde de bu süreç devam etmektedir. İlk dönemlerde, okulda sadece öğretmen-öğrenci ilişkisi varken, zamanla matbaanın ve diğer teknik araçların (film, radyo, tv, bilgisayar ve diğer araç gereçler) hizmete sokulması bu ilişkiyi; eğitimin tek ögesinin öğretmen olmadığını ve diğer faktörlerle de eğitimin büyük ölçüde gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Burada, öğretmenin rolü azalmamış, gelişen teknolojiyi emrine alarak daha da artmıştır. Ancak, kişilerin özel, psikolojik ve sosyolojik isteklerinin artması ve çeşitlenmesi diğer faktörleri de, bu ihtiyaçların giderilmesi bakımından önemli kılmıştır. Okul programları ile ulaşılması istenen hedefler çoğu kez şekil değiştirmektedir. Okullar artık sadece öğrencileri bir üst öğretime veya sınavlara hazırlama aracı olmayıp, onlara modern bir toplumun vatandaşları olarak kendi kapasite ve yeteneklerini en uygun şekilde değerlendirme imkanı vermek amacını gütmektedir. Bu bakımdan okulların her öğrencinin ilgi ve yeteneklerine cevap verecek şekilde teorik veya uygulamalı olarak eğitim vermesi ve böylece bütün öğrencilere hitap edecek karakterde olması gerekmektedir (Bilgen, 1989).

2.1.2. Okullardaki Ders Dışı Etkinlikler ve Rekreasyon İlişkisi

Okullar, beden eğitimi, resim, müzik gibi derslerin de içinde yer aldığı öğretim programlarında, aynı zamanda öğrencilere rekreasyon eğitimi sunmaları dışında; esas rekreasyon eğitimini, ders dışı rekreatif etkinlik programlarını hayata geçirerek vermektedirler (Karaküçük, 1999).

Okuldaki ders dışı uygulamalar, sınıf içi öğretimini tamamlayan en kuvvetli etmenlerdir ve ABD, Fransa ve Belçika gibi ülkelerde bu gibi faaliyetler Bilim Kulüpleri tarafından organize edilmektedir. Bu kulüpler, öğrencilerin kişisel yetenek ve eğilimlerinin ortaya çıkmasına yardım etmekte ve kendilerinin fen ve bilimsel faaliyetlere karşı ilgilerini arttırmaktadır (Karaküçük, 1999).

ABD’de ders dışı etkinliklerin amacı; çocuğun tam potansiyelini kullanabileceği bir eğitim ortamı ve iklimi içerisinde, sadece ‘kitap kurdu’ olarak mutlu olamayacağı ve gerçek hayata ayak uyduramayacağı düşüncesiyle yetiştirilmesine katkıda bulunmak şeklinde belirlenmiştir. Bunu için yaygın spor faaliyetleri, müzik, resim, tiyatro, folklor, çevre etkinlikleri, bilimsel çalışmalar gibi birçok aktivite gerçekleştirilmektedir. ABD’de her türlü ders dışı katılımlarda önemli bir kural; ‘faaliyetlere katılım için ön şart akademik başarıdır.’ Bu ön şart, bütün eğitim kademelerinde geçerlidir (Bilgen, 1989).

ABD’de 1918 de hazırlanan bir rapora göre boş zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesine yönelik ve ‘ikinci eğitim’ olarak adlandırılan rekreasyon eğitimi öngörülmüştür (Gladwell ve Hatcher, 1989, Akt: Karaküçük, 1999).

Paralel eğitim, öğrencinin sadece konulara dikkatini çekme şeklinde algılandığında hataya düşülecektir. Zira paralel eğitim, genel eğitimin ayrı, fakat aynı öneme haiz tamamlayıcı bir bölümünü oluşturur. Bu durumda öğretmen, her iki alan ile de tam bir temas kurmak suretiyle, öğrencinin eğitime bulunacağı katkının sınırlarını daha iyi idrak eder. Kuşkusuz, okul dışı öğrenme daha birçok kanallardan gerçekleşebilir. Öğretmen ve okul programları bu konuda hazır olmalı ve bu öğrenme yollarından da haberdar olup, okul eğitimiyle bunları birleştirebilmelidir (Karaküçük, 1999).

Okul, resmi öğretim programlarıyla, kişiyi tek başına hayata hazır hale getirmede, hayatta karşılaşılabilecek sorunların neler olduğu, karşılaşıldığında ise nasıl bir davranış göstereceğinin eksik kalması nedeniyle yetersiz kalabilir. Bu eksiklik, toplum yaşamının gerektirdiği bir takım bilgi, beceri ve alışkanlıkların öğrencilere doğrudan yaşayarak verilmesiyle giderilebilir. Bu ise ders dışı etkinliklerle sağlanabilir (Karaküçük, 1999).

Ders dışı etkinlikler; ders saatleri dışında ya da bu amaçla düzenlenen belirli zamanlarda öğrencilerin kendi istekleriyle, okul yönetiminin rehberlik ve denetimi altında yaptıkları ödevlerdir. Veya derslerin eksikliklerini tamamlamak, öğrencilerin birbirlerinden çok ayrı olan ihtiyaçlarını doyumak ve iyi bir yurttaşlık eğitimi sağlamak amacıyla yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 1999).

Ders dışı etkinlikler, öğrencilerin zorunlu olarak katıldıkları ve önceden belirlenmiş ve müfredat içeren derslerin dışında, tamamen kendi arzu ve tercihleri istikametinde katıldıkları her türlü spor, resim, tiyatro, edebiyat gibi faaliyetleri kapsamaktadır' şeklinde de tanımlanabilir. Ders dışı etkinlikler, rekreasyon etkinlikleri karşılığı bir anlam taşımaktadır (Karaküçük, 1999).

Öğrencilerin ders dışı etkinliklerinde okul, önemli bir merkez oluşturmaktadır. Okul, tanıtma, sevdirme, yönlendirme, öğretme ve uygulama fonksiyonlarının tamamını veya birkaçını, yerine getirecek yeterli organizasyona ve imkanlara sahiptir. Her okul, kendi imkanları ölçüsünde, öğrencilerinin veya yakın çevresinin rekreasyon eğitimini sağlayacak, yukarıdaki fonksiyonların en az birini veya birkaçını gerçekleştirecek güçte görünmektedir. (Karaküçük, 1999)

2.2 Kaygı

Kaygı, günlük yaşamda insanı bazen dürtüleyerek 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 tanımlanan kaygı, belirli sınırlar arasında kalmak koşuluyla, evrensel ve “normal” bir insan duygusu olarak kabul edilmektedir. Diğer yandan, kaygı yaşantısının hoş olmama özelliği, bu kavramı olumsuzlaştırmış ve bazıları kaygı reaksiyonunu “normal” davranışlardan çok, normal olmayan davranışlar grubunda ele almıştır. Hem “normal” hem de

patolojik insan davranışlarında önemli bir yerinin olması kaygıyı, psikolojide çok yaygın olarak incelenen kavramlardan biri haline getirmiştir (Geçtan, 1988).

Kaygı ile korku genellikle birbirine karıştırılmaktadır. Aralarındaki en önemli fark korku, bilinçli olarak tanınan, belirli bir tehlike (genel olarak dış baskı veya tehlike) karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi korkunun kaynağını biliriz. Kaygı ise kişi tarafından bilinmeyen, belli olmayan, objesiz tehlikelere karşı verilen heyecansal bir tepkidir, bireyin kendi varlığı için gerekli olan değerlerin, tehdit edilmesi halinin yaşandığı doğal içsel bir durumdur. Korkuda tehdit dışarıdandır, benliğin bütünü tehlike altında değildir. Kişi tehlikeyi bilir ve bununla uğraşmak için kaçma veya savaşma biçiminde bir davranış gösterebilir ve korku veren durum ortadan kalktığında rahatlar. Kaygı daha genel bir durumdur, korkudan daha şiddetli ve daha uzun sürelidir (Geçtan, 1988).

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar, çocuğun ana babası, yakın arkadaşları ve öğretmenleri ile olan ilişkilerinden kaynaklanır. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Çocukluğu izleyen ergenlik döneminde de ana baba ya da diğer yetişkinlerin tutumları kaygı düzeyini etkiler (Gençtan, 1984).

Sarason’a göre, bireyin önemli yıllarını dolduran okul yıllarında da kaygı, zaman zaman ve kimi durumlarda şiddetle yaşanır. Buna karşılık ne ebeveyn, ne öğretmen ne de eğitimciler öğrencilerin içinde buldukları bunalım, korku, sıkıntı ve endişeyi tam olarak fark edemezler. Bu durumda olan bir öğrenci, ancak içinde bulunduğu ortamı bozduğu, diğerlerine saldırganlığı, kırılcılığı ve huysuzluğu ile tedirgin ettiği; ya da sürekli başarısızlık gösterdiği zaman dikkati çeker (Öner, 1983).

Morgan (1977) kaygıya; kısaca psikologlar korku terimini, korku nedeninin bilindiği haller için kullanırlar, biz korkutanın ne olduğunu biliriz, diğer yandan

kaygı sorunun ne olduğu bilinmeksizin duyulan belli belirsiz korkudur şeklinde açıklık getirmektedir (Aktaran: Sivrikaya, 1998).

Arkonaç (1993) ise kaygıyı, endişe, gerginlik hali, tepkide belirsizlik ve bir korku hali veya kötü bir şey olacağına dair bir hissin sürekli baskı halidir şeklinde açıklamaktadır.

Cüceloğlu'na (1996) göre kaygı, bireyin fizik ve sosyal çevrede uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir.

Binbaşıoğlu (1978) kaygı ve öğrenmeyle ilgili olarak; kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin yalın konuları kaygı düzeyi daha düşük olanlardan daha kolay öğrenebileceklerini, ancak karmaşık konularda daha az başarılı olduklarını belirtmekte ve çok kaygılı öğrencilerdeki “daha iyi yapma” baskısının onların öğrenme durumunu engelleyebileceğini vurgulamaktadır.

2.2.1 Sürekli Kaygı

Bireyde var olan kaygı eğiliminin sürekliliğidir ve durumluluk kaygının karşılaşılan özel durumlarda daha yoğun yaşanmasının da kaynağı ve nedenidir.

Sürekli kaygı potansiyel enerji gibi belirli bir tepki gösterme yatkınlığıdır. Sürekli kaygının düzeyi bireyin tehlikeli koşullarda yaşayacağı durumluluk kaygı derecesinin şiddetini ya da sıklığını belirler. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyin, baskılı koşullarda sürekli kaygısı düşük olanlardan daha sık durumluluk kaygı tepkisi göstermesi beklenir (Geçtan, 1988).

Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler. Sürekli kaygıyı kişilik yapısı özelliklerine göre tehdit eden, tehlikeli olan, durumluluk kaygı düzeyini yükselten çevrenin, ortamın algılanmasını, çözümlenmesini, yorumlanmasını etkiler. Durumluluk kaygı düzeyi temelde var olan sürekli kaygı düzeyinin değişkeni olarak tabir edilebilir (Geçtan, 1988).

2.2.2 Durumluluk Kaygı

Durumluluk kaygı, bireyde gerilim ve korku duygularının ifade ettiği özel konumlarda oluşan kaygı ve korkunun daha yoğun yaşanması olarak tanımlanabilir. Öz güven eksikliği bu durumun daha yoğun yaşanmasına neden olan bir diğer etkendir.

Bu tip kaygı, insanın içinde bulunduğu durumu, ortamı tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılanıp yorumlanmasından kaynaklanır. Elem veren, hoş olmayan, huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik yaratan bir duygu durumudur. Bu duygu durumu algılanır, anlaşılır, haberdar ve uyanık olup bilişsel işlevler taşır (İkizler, 1997).

2.2.3 KAYGININ NEDENLERİ

Heyecanlanma 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 kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler,

kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir (Cüceloğlu, 1996).

1. Desteğin çekilmesi: Fatih'in annesi, babası, kardeşi, evdeki odası, çalışma masası, komşuları, arkadaşları, evdeki köpek, kedi onun yaşamının bir parçasıyken, birden bire kendisini yabancı bir şehirde, yabancı bir evde, aile, arkadaş, akraba ve tanıdıklarının hepsinden uzakta bulur. Yeni çevresinde şimdiye kadar alışlagelmiş olduğu "destekler" yoktur. Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı böyle durumlarda insanlar kaygı duyar (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

3. İç çelişki: İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Bilişsel çelişki önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yoluna ulaşınca 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 (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2.2.4 KAYGI VE GERGINLIK BELİRTİLERİ

Aşağıdaki tabloda kaygılı ve gergin insanda gözlenebilen belirtilerin bir listesi verilmiştir. Bu belirtiler sizde ya da yakınlarınızda varsa, bilinçli başa çıkma tekniklerinden birini veya birçoğunu kullanmayı deneyebilirsiniz. Ancak dikkat

etmeniz gerekir ki bu belirtiler bedensel hastalıkların belirtileri de olabilir. Bu belirtiler bireyde uzun zamandır gözlenmiş ve onun günlük yaşamını etkiler dereceye gelmişlerse, bireyin bir doktora gidip muayene olmasında yarar vardır (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

- * Nefes darlığı
- * Mide ağrısı
- * Terleme
- * İshal ya da kabızlık
- * Nefes alıp vermede düzensizlik
- * Aşırı tepkide bulunma
- * Kesik kesik nefes alma
- * Titreme
- * Gerginlik
- * El ve ayak parmaklarının soğukluğu
- * Kalp çarpıntısı
- * Sürekli yorgunluk
- * Aniden sinirlenme
- * Sürekli baş ağrısı
- * Bel ağrısı
- * Boyun kaslarının gergin olması (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2.3. KAYGI VE GERGINLİKLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Kaygı ve gerginlikle başa çıkma yollarını iki temel grupta toplayabiliriz: Bilinçli olarak uygulanan teknikler ve farkında olmadan uyguladığımız teknikler. Farkında olmadan uyguladığımız tekniklere savunma mekanizmaları adı verilir. Savunma mekanizması kullanan birey, kaygı ve gerginliği azaltmak için bir teknik kullandığının farkında değildir. Bilinçli olarak kullandığımız teknikler öğrenme sonunda elde ettiğimiz davranışları içerir (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2.3.1 Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Otohipnoz Tekniği

Holland ve Tarlow (1980) bir insanın kendi kendini hipnotizma edebileceğini ve böylece istenmeyen düşünce ve duyguları atıl, daha istenilen bir düşünüş ve duyuş biçimine girerek, kaygı ve gerginliği atabileceğini ileri sürmüşlerdir. Teklif ettikleri teknik şu basamakları içerir: (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

1. Rahat bir sandalyeye bedeninin yukarı kısmını dik tutacak biçimde oturun. Sandalye boş bir duvardan 1,5 veya 3 metre uzaklıkta olsun. Duvara gözünüzün hizasından 30 cm. yüksekliğinde bir noktayı bir bant yapıştırarak ya da toplu iğneyle işaretleyin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2. Gözünüzü duvardaki noktaya dikin ve hiç acele etmeden sakın bir biçimde nefes alıp vermeye başlayın. Her nefes alış verişte, ondan sıfıra doğru birer birer sayın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

3. Bir rakamına ulaştığınızda duvardaki noktaya bakmaya devam edin ve bu arada elinizin ve kolunuzun ağırlaşmaya başladığını ve onları kıpırdatmanızın mümkün olmadığını düşünmeye başlayın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

4. Şimdi göz kapaklarınızın gittikçe ağırlaştığını ve gözlerinizi açık tutmanın gittikçe zorlaştığını düşünmeye başlayın. Göz kapaklarınız sanki onlarda ağırlık asılıymış gibi aşağı doğru kapanıyor, gözünüzü açık tutmak olanaksız hale geliyor. Şimdi gözlerinizi kapatın (belki bu anda göz kapaklarınız kendiliğinden kapanır) (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

5. 2. adım'da olduğu gibi yine ondan aşağı doğru saymaya başlayın ve her sayıta derin, muntazam ve sakın nefes alıp verin. Sadece nefesinizi düşünün ve başka hiçbir şey düşünmeyin. Nefesinizi çaydanlıktan çıkan bir su buharı gibi düşünün ve sanki görüyormuş gibi buharın burnunuzdan girişini, ciğerinize gidişini ve sonra yine burnunuzdan çıkışını hayal edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

6. Nefes alış veriş sayımını yaparak bir sayısına geldiğiniz zaman kendinizi bir banyo küvetinde ılık su içine gömülmüş hissedin. Ilık suyun cildinizi nasıl sardığını düşünün. Kendinizi tamamen gevşek bırakın, kendi kendinize "Gevşe, tüm vücudunu gevşek bırak" deyin. Vücudunuzu suyun içinde gömülmüş ve tamamıyla gevşemiş durumda bırakın. Bu durumu devam ettirebildiğiniz kadar sürdürün. Aklınıza düşünceler gelmeye başlayıp, günün sorunlarıyla ilgili planlar yapmaya başladığınız andan itibaren gözünüzü yavaş yavaş açın ve bir süre o durumda gözü açık kaldıktan sonra kalkıp, günlük faaliyetlerinize başlayın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2.3.2 Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Dereceli Gevşeme Tekniği

Holland ve Tarlow (1980)'dan esinlenerek 24 basamaktan oluşan bir özetleme yapılmıştır. Daha fazla bilgi için Baltaşların yayınından yararlanılabilir (Baltaş ve Baltaş, 1986). Kendinize rahat bir ortam seçin. Sakin, hiç olmazsa 30 dakika sizi kimsenin rahatsız etmeyeceği bir odada bir halı veya minder üzerine uzanın (aktaran: www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

1. Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin. El kaslarınızın eliniz sıkılıyken ve daha sonra gevşeyince, nasıl hissettiğine dikkat edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2. Aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin. Yine dikkatinizi kaslarınızdan ayırmayın, yumruk sıkılırken ve gevşerken nasıl bir değişiklik olduğunu gözleyin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

3. Şimdi sol yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

4. Sol yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre öyle tuttuktan sonra yavaş yavaş gevşetin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

5. Sanki bir ağırlık kaldırıyormuş gibi her iki kolunuzu da bileklerden bükerek pazılarınızı gerin, kademeli olarak bu gerginliği iyice arttırın ve sonra tamamıyla gevşek bırakın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

6. 5. basamağı yavaş yavaş tekrar edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

7. Kolunuzu aşağı indirin, ellerinizin arkasını bacaklarımızın üzerine koyun ve kollarınızı geriye doğru gittikçe artan bir kuvvette itin. Daha sonra tümünden gevşetin ve kolunuzun arka kısmında yer alan kaslarınızın farkına varın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

8. Şimdi kollarınızı bedeninizin yan taraflarına bırakın, tümüyle gevşetin ve gerginliğin kolunuzdan akıp dışarı çıktığını hayal edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

9. Kaslarınızı yukarı doğru kaldırarak alınınızı kırıştırın ve gerin. Bir süre öyle gergin tuttuktan sonra gevşetin ve serbest bırakın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

10. Alnınızda, kaslarınızın arasında kalan kısmı iyice gerin ve bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin, rahat bırakın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

11. Göz kapaklarınızı sıkı sıkıya kapatın; bir süre iyice sıkın. Daha sonra, gözünüzü açmadan göz kapaklarınızı gevşetin. Göz kapaklarınızın ve gözünüzün çevresindeki kasların gergin ve gevşek olmaları arasındaki derin farka dikkat edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

12. Dişlerinizi sıkarak çene ve şakak kaslarınızı iyice gerin. Bir süre sonra gevşeterek çeneniz gevşek bir şekilde, ağzınız yarı açık kalacak bir biçimde bırakın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

13. Boyun kaslarınızın farkına varmak için kafanızı arkaya doğru atın ve boynunuzun arkasındaki kasları iyice gerin, daha sonra kaslarınız gergin durumdayken başınızı önce sağa, sonra sola çevirin, daha sonra da öne doğru eğin. Bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

14. Omuzlarınızı yukarı kaldırıp, omuzla boyun arasında kalan kasları gerin, bir süre gergin tutun ve daha sonra tümüyle gevşetin.

15. Omuzlarınızı daha sonra kollarınızı, ensenizi, boynunuzu, çenenizi, göz kapaklarınızı ve alınınızı tamamıyla gevşetin. Yorgunluğun ve gerginliğin yukarıdan aşağı doğru omuzlarınızdan kollarınıza, oradan da parmak ucunuzdan yere akıp döküldüğünü hayal edin. Gerginliğinizin gittikçe hafiflemekte olduğuna dikkat edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

16. Derin nefes alın ve göğsünüzde oluşan gerginliğe dikkat edin. Nefesinizi tutun ve göğüs kaslarınızın gerginliğini gözleyin. Şimdi nefes vererek tümünden gevşeyin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

17. Şimdi yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde nefes alıp vermeye başlayın. Her nefes verişte bedeninizin gevşediğini düşünün. Nefes alıp vermeye devam edin ve bedeninizin diğer kısımlarındaki yorgunluğun nefes alıp verirken gittikçe kaybolup gittiğini gözleyin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

18. Şimdi karın kaslarınızı kasın ve bir süre gergin tutun. Daha sonra gevşetin ve karın kaslarınızın gergin ve gevşek oldukları zaman aralarındaki büyük farka dikkat edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

19. Omuriliğinizin iki yanındaki kasları gerin, beden diğer yerleri gevşekken bu kasların gergin olmasına dikkat edin. Bu kasları biraz gergin tuttuktan sonra gevşetin ve aradaki farka dikkat edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

20. Nefes alıp vermeye devam edin ve bedeninizin üst ya da alt kısmında, gergin hangi kas varsa gevşetin. Bedeninizde hiçbir gergin kas kalmayınca kadar gevşemeye devam edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

21. Şimdi kalça ve bacaklarınızın kaslarını iyice gerin ve bir süre sonra gevşetin. Bu kaslarınızın gergin veya gevşek olmaları arasındaki büyük farka dikkat edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

22. Topuklarınızı kaldırmadan ayakuçlarınızı yukarı kaldırarak baldır kaslarındaki gerginliği artırın. Kaslarınız gerginken ayak parmaklarınızı oynatarak

kas gerginliğinizin iyice farkına varın. Daha sonra ayakucunuzu normal duruma getirip kaslarınızı tamamıyla gevşeterek aradaki farkı gözleyin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

23. Topuklarınızı kaldırmadan ayakuçlarınızı geriye doğru iterek diz altındaki baldır kemiklerinin ön kısmındaki kasları gerginleştirin. Bu kasları bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin ve aradaki farkı gözleyin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

24. Şimdi tüm bedeni gözden geçirin ve başınızdan başlayıp, ayakucuna kadar kaslarınızın tümünü gevşetin. Baş, alın, gözkapakları, çene, boyun ve ense, omuzlar, kollar, göğüs, karın, kalça, bacak, baldır ve ayak kasları tümünden gevşek bir şekilde yatın. Düzgün nefes alıp vermeye devam edin. Kaslarınızdaki gerginliğin kollarınızdan ve bacağınızdan akıp gittiğini gözleyin. Bu şekilde 5–10 dakika rahatça yatın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

Burada önemli nokta, kaslarınızın gergin ve gevşek olduğunda ne kadar farklı olduklarını hatırlamanızdır. Bu egzersizi birçok kere yaptıktan sonra, zihin yoluyla verdiğiniz emirlere kaslarınız hemen uymaya başlar. İleride herhangi bir gün göğüs kaslarınızın gergin olduğunu ve nefes alış veriş düzeninizin bozulduğunu gözlediğiniz zaman, bu kasları önce gerip daha sonra tamamıyla gevşeterek kas gerginliğini önlemeniz mümkün olur (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

Yukarıda verilen türden bir gevşeme ve rahatlama tekniği, işten geldikten sonra her gün 15–20 dakika uygulanırsa, kaygı ve gerginlik büyük ölçüde azalır. Zaman geçtikçe bedeniniz bu tekniğe alışarak, daha derin düzeylerde dinlenme olanağı yaratır. Günlük hayatın gerginliğinden ve kaygıdan kurtulmak isteyenler bu teknikten ya da Baltaş ve Baltaş'ın (1986) önerdiği buna benzer teknikten yararlanabilir (aktaran: 6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2.3.3 Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Kaynağı Bulma Tekniği

Kaygıya yol açan nedenleri bulup, çıkarıp anlayarak da kaygının şiddetini azaltmak olanağı vardır. Kaygıya yol açan nedenler ya bireyin içinde bulunduğu ortamda ya da bireyin benlik kavramıyla ilgili olarak onun yetersizlik duygusunda yatar. Bıkıp usanmadan yapacağımız bir iç-gözlem sonucu bizi kaygılandıran olay ya da durumları anlama olanağımız vardır. Aşağıdaki yöntem bu amaçla verilmiştir. Ya a y n e n y a d a b a z ı küçük değişiklikler yapılarak uygulanabilir (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

1. Kaygınızın farkına varın ve kaygılı olduğunuzu kabul edin. En önemli adımlardan biri budur. Kaygılı olduğunuzun farkına varamazsanız kendi kendinize yardımcı olamazsınız. Siz kaygılıyken bedeniniz ve ona bağlı olarak davranışlarınız az ya da çok değişir. Örneğin daha yüzeysel solunum, daha sık kalp çarpması, dikkatinizi belli bir konuya toplayamama, çabucak alınma veya en ufak bir şeye öfkelenme gibi belirtiler, kaygı sonucu ortaya çıkar. Bedeniniz ve bu davranışlarınızın farkındaysanız bu değişiklikleri hemen gözleyebilirsiniz. Kaygılı olduğunuzu kabul etmezseniz, bundan sonraki adımları uygulama fırsatı bulamazsınız (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

2. İçinde bulunduğunuz durumdan bir süre uzaklaşın ve durumunuzu gözden geçirin. Örneğin, evdesiniz ve ev ortamında iken kaygılı duruma girdiğinizi fark ettiniz ve bu kaygının altında yatan nedenleri bulmaya karar verdiniz. Kararınızı uygulamaya koyabilmek için ev ortamından bir süre uzaklaşın ve ev durumunuzu gözden geçirin. Bir süre uzaklaşmak değişik biçimlerde yapılabilir. Bir yürüyüşe çıkabilirsiniz, iki-üç saatlik bir vapur veya otobüs yolculuğu yapabilirsiniz veya bir parka gidip kuşlara yem atarak zamanınızı geçirebilirsiniz. Ne yaptığınız önemli değil, önemli olan bir süre ev ortamından uzaklaşmanızdır (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

3. Kendinizi en rahat hissedeceğiniz ortamı hayal edin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

4. Kaygının temelinde yatan nedenlerin sizin benlik kavramınızı nasıl etkilediğini anlayın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

5. Kaygınızın ortadan kalkması için uygulayacağınız kısa süreli ve uzun süreli çözüm yollarını saptayın (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

6. Kısa süreli çözüm yollarını hemen uygulamaya koyun ve uzun süreli çözümler için gerekli adımları atmaya hazırlanın. Kısa süreli çözümlerde hatırlayacağınız en önemli nokta şu olmalıdır: İlk adım, en zor adımdır. İlk adımı attıktan sonra, yavaş yavaş diğer adımları izleyin (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

7. Kaygı için harcadığınız enerji ve zamanın size hiçbir yararı olmadığını unutmayın. Kaygının temelinde yatan nedenleri, kaygılanmaya devam ederek hiçbir şekilde çözemeyebilirsiniz. Aksine çözümü zorlaştırırsınız. Kaygıya harcadığınız enerji ve kaygılanmanın ortaya çıkardığı nörofizyolojik koşullar, sizin dikkatinizi ve düşünme kapasitenizi olumsuz yönde etkiler (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

8. Kaygınızı abartmaktan sakının. Olumsuz duyguları abartarak olduğundan daha kötü göstermek çoğumuzun alışkanlığıdır. Böyle bir eğilim kısır döngü yaratır. Kaygı abartılınca daha çok kaygıya, daha fazla kaygı daha çok abartmaya, abartma kaygının yeniden artmasına yol açar. Bu kısır döngüye girmekten sakının (www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi).

Anksiyete'nin

- Çarpıntı, titreme gibi fizyolojik
- Huzursuzluk, gerginlik, bulantı gibi duygusal
- Ölüm ve hastalık kontrolünü yitirme, çıldırma, bayılma korkusu gibi düşünsel
- Bu his, duygu ve düşüncelerin yaşanacağından korkulan veya tahmin edilen durum ve yerlerden uzak kalma gibi davranışsal çeşitli boyutları olabilir.

Anksiyete sırasında sıklıkla;

- Huzursuzluk veya bıçak sırtında olma hissi
- Kolay yorulma

- Dikkati toplama güçlüğü veya “kişinin kafasının içinin bomboş” olması, tetikte olma, irkilme, çabuk uyarılma hali
- Kas gerginliği
- Uyku bozuklukları (uykuya dalamama veya sürdürmede güçlük ile uykuda yeterince dinlenememe) gibi belirtilere rastlanır (www.ailem.com).

Bunların yanı sıra;

- Ağız kuruması, yutmada güçlük, hazımsızlık
- Göğüste sıkışma hissi, nefes darlığı, çarpıntı
- Sık idrara çıkma
- Erkeklerde peniste sertleşme kaybı,
- Kadınlarda adet düzensizlikleri veya adet görememe
- Ellerde titreme, kulak çınlaması, baş ağrısı, sersemlik hissi
- Sık görülen diğer belirtilerdendir (www.ailem.com).

Anksiyete, düşünmeyi, algılamayı ve öğrenmeyi etkiler. Şaşkınlığa “eşyalar ya da duvarlar büyüyerek üzerime geliyor” gibi algı bozukluklarına ve dikkat eksikliğine yol açabilir. Anksiyeteli kişiler bazı şeylere, özellikle de kendileri için olumsuz olabilecek şeylere, aşırı dikkat etme eğilimindedir. Korku ve kaygılarını haklı çıkarmak için bu tür şeylere seçici bir şekilde dikkat ederken, korku ve kaygılarının aksini gösteren birçok şeyi de göz ardı ederler. Mevcut olasılıkları abartırlar. Çocuklarını okula her gün büyük bir kaygıyla gönderen annelerin dikkatini sürekli çocuklarla ilgili kaza haberleri çeker neredeyse kafası her gün bu tür haberlerle meşguldür ve olası bir kaza riskini çok büyük bir oranda abartmaya başlar. Bu derece yoğun fiziksel belirtiler yaşayan kişilerin ilk başvurdukları yerler acil servisler veya sağlık ocaklarıdır. Anksiyeteden rahatsız olan birçok kişi yaşadığı fiziksel belirtilerin tedavisi için sıkça kardiyologlara, pratisyen hekimlere, dahiliye uzmanlarına, göğüs hastalıkları uzmanlarına veya gastroenterologlara gider. Ne yazık ki hastaların sadece üçte biri psikiyatrik tedavi arayışına giderler. Bazı kalp-damar hastalıklarının, nörolojik hastalıklar, hormon hastalıkları, vitamin eksiklikleri, şeker

hastalığı, bazı ateşli ve bulaşıcı hastalıklar anksiyeteye benzer şikayetlere neden olabilir. Bu yüzden, yukarıda belirtilen tıbbi nedenler ayrıntılı olarak incelenmelidir. Ayrıca yoğun olarak kullanılan alkol ve esrar, eroin ve çeşitli ilaçlar gibi bağımlılık yapan diğer maddelerin de benzer bir duruma yol açtığı bilinmelidir. Gerekli incelemeler yapıp diğer tıbbi nedenler ayırt edildikten sonra, soruna “anksiyete”nin neden olabileceği akılda tutulmalıdır. Yapılan incelemeler ve doktorların önerilerine karşın, anksiyeteden rahatsız olan kişiyi yaşadıklarının psikolojik bir sorun olduğuna ikna etmek oldukça güçtür (www.ailem.com).

Anksiyete bozukluklarının biyoloji, kalıtım, kişilik yapısı, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler, kişinin başına geçen oldukça stresli olaylar, adet günleri ile ilişkili çeşitli nedenleri olabilmesine karşın kesin nedeni henüz bilinmemektedir (www.ailem.com).

2.4 Kaygı ve Rekreasyon

Spor aktivitelerinin insan sağlığını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Rekreatif etkinliklere ne amaçla katılırsa katılsın, bireyin kaygı ve stres gibi birçok sağlık probleminden korunmasının mümkün olduğu düşünülebilir.

Fiziksel aktiviteyi destekleyen programların özellikle sedanter konumundaki çocukların yaşam kalitelerinin arttırılmasında oldukça etkin olduğu literatürce vurgulanmaktadır.

Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireyler doğal olarak aklın ve vücudun birleşmesine yönelirken; fizyoloji, psikoloji ve diğer dalları içererek bir bütün halinde bulunan insan mekanizmasını dikkate alırlar. Beden Eğitimi insanın hareket potansiyeli ve bununla ilgili tepkileriyle bu tepkilere dayalı olarak ortaya çıkan

kişideki davranış değişiklikleriyle ilgili olan eğitim olayının bir evresidir (Karaküçük, 1999).

3. MATERYAL VE METOTLAR

3.1 Araştırma Grubu

Bu araştırmanın amacı düzenli olarak yürütülen rekreatif etkinliklerin İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkilerinin belirlenmesidir. Bu amaçla, Kocaeli Gölcük Kavaklı İlköğretim Okulu 7 ve 8. sınıf öğrencilerinden 20 kız ve 20 erkek olmak üzere toplam 40 kişiye on hafta süreyle rekreatif etkinlik uygulanmış ve çalışma öncesi ve sonrasında Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanterleri uygulanarak sonuçlar elde edilmiştir. Akademik başarı durumu ise okulda bulunan öğrenci not sisteminden birinci dönem ve ikinci dönem not ortalamaları alınarak takip edilmiştir. Kontrol amacıyla rekreatif etkinliklere katılmayan aynı yaş grubu öğrencilerinin de notları sistemden alınarak karşılaştırılmıştır. Araştırma grubuna haftada üç gün ve ikişer saatten on hafta rekreatif etkinlik uygulanmış olup program detayı eklerde sunulmuştur.

3.2 Ölçme Aracı

Verilerin toplanmasında Spielberger'in Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Envanterlerde üçten fazla cevaplanmamış soru ile karşılaşıldığında o öğrencinin envanteri geçersiz sayılmıştır.

Durumluk-Sürekli kaygı düzeyini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan kaygı envanteri, Spielberger'in iki faktörlü kaygı kuramından yararlanılmıştır (Spielberger, 1966).

Daha sonra Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Necla Öner ve Ayhan Le Campte tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketi kullanılmıştır.

Durumluk-Sürekli kaygı envanteri toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk kaygı ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini

nasıl hissettiğini betimlemesini, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli kaygı ölçeği ise bireyin kendisini genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Yirmişer maddelik bu iki ölçek iki ayrı sayfada, form TX-1 ve TX-2 şeklinde kullanılmıştır (Öner, 1983).

Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamıyla gibi sıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar ise sıklık derecesine göre (1) hemen hiç bir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir.

3.2.1 Durumluluk (TX1) ve Sürekli (TX2) Kaygının Hesaplanması

Durumluk-Sürekli kaygı envanterindeki her iki ölçek için de cevap seçenekleri dörder tanedir. Seçeneklerin ağırlık değerleri 1'den 4'e kadar değişir. Ölçekler 20 şer ifadeden oluştuğuna göre, her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.

Ölçeklerde iki tür ifade bulunmaktadır. Bunlar, doğrudan ya da düz ve tersine dönmüş ifadelerdir. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları göstermektedir. İkinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerindekiler ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu göstermektedir. Tersine dönmüş ifadeler ise, 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı göstermektedir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 4 ağırlıklı bir seçenek, "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse, bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olurlar.

Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20. maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadeler yedi tanedir ve bunlar 21,26,27,30,33,36 ve 39. maddelerdir.

Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları saptanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır. Bu sayıya önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı ölçeği için bu değer 50, sürekli kaygı ölçeği için ise 35 tir. En son elde edilen puan, bireyin kaygı puanını göstermektedir.

3.2.2 Envanterin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin geliştirilmesi ve standardizasyonunda lise ve üniversite öğrencileri, genç mahkumlar, psikiyatrik ve normal tıbbi sorunları olan 6000 kişi üzerinde ölçüm yapılmıştır (Öner; Le Compte, 1966: Akt: Sivrikaya, 1998). Bu envanter, Amerika Birleşik Devletlerindeki araştırmalarda geniş ölçüde kullanılmıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türkçe formunu geliştirme ve yapılandırma işlemleri dört aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada İngilizce Form Türkçe'ye tercüme edilmiş, ikinci aşamada İngilizce ve Türkçe Formlar arasındaki anlam eşitliği sağlanmış, üçüncü aşamada Türkçe Formun güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve dördüncü aşamada da Türkçe Formun İstatistiksel normları oluşturulmuştur (Öner, Le Compte, 1966, Akt: Sivrikaya, 1998).

Türkçe formun güvenilirlik çalışmaları; 1974–75 eğitim öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Bölümü ve Harp Okulu öğrencilerinden oluşan 19–22 yaşları arasındaki 265 kişi üzerinde test-tekrar-test güvenilirlik yöntemi kullanılarak yapılmış ve sonuçta 0.85 düzeyinde yüksek bir korelasyon bulunmuştur. Yapı geçerliği ile ilgili

çalışmalar, envanterin her iki uygulamasında alınan puanların değişmezliği açısından incelenerek yapılmış, sonuçta kolerasyonlardaki değişikliklerin daha fazla olarak durumluk kaygı puanlarında ortaya çıktığı, sürekli kaygı puanlarında ise değişikliğin ortaya çıkmadığı görülmüştür. Bu da envanterin yapı geçerliğine sahip olduğunu göstermiştir (Öner; Le Compte, 1966, Akt: Sivrikaya, 1998).

3.2.3 Envanterin Uygulanması

Durumluluk-Sürekli Kaygı envanteri, öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla ayrı ayrı uygulanmıştır. Envanteri dolduranlara, yapılan araştırmanın sadece bilimsel bir araştırma olduğu ve sadece o anki duygularına göre cevaplamaları istenmiştir. Durumluluk kaygı düzeyleri ile ilgili anket matematik sınavlarından 15 dakika önce uygulanmıştır. Sürekli kaygı düzeyleri ile ilgili anketin uygulanmasında idareciler ve öğretmenlerden yararlanılmış ve aynı uygulama tekniğine sadık kalınarak matematik sınavlarından ortalama iki saat sonra uygulanması sağlanmıştır.

3.3 Verilerin Analizi

Elde edilen veriler Microsoft firmasının geliştirdiği Excel paket programına yüklendikten sonra SPSS 15.0 paket programına aktarılarak Tanımlayıcı İstatistik, Eşleştirilmiş T Testi ve Wilcoxon Testleri ile analiz edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu araştırmada elde edilen bulgular tablolar ve açıklamalar şeklinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1 : Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

| | N | % |
|--------------|-----------|-------------|
| KIZ | 20 | 50,0 |
| ERKEK | 20 | 50,0 |

Tablo 1de görüldüğü gibi araştırma grubunun erkek ve kız'a göre dağılımı; %50 kız, %50 erkek olarak bulunmuştur

Tablo 2 : Araştırma Grubunun Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

| KARDEş SAYISI | N | % |
|----------------------|-----------|-------------|
| 1. Kardeşli | 4 | 10,0 |
| 2. Kardeşli | 12 | 30,0 |
| 3. Kardeşli | 14 | 35,0 |
| 4. Kardeşli | 5 | 12,5 |
| 5. Kardeşli | 4 | 10,0 |
| 6. Kardeşli | 1 | 2,5 |

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırma grubunun kardeş sayısına göre dağılımı; bir kardeş %10, iki kardeş %30, üç kardeş %35, dört kardeş %12,5 beş kardeş %10 ve altı kardeş %2,5 olarak bulunmuştur

Tablo 3 : Araştırma Grubunun Ev Durumuna Göre Dağılımı

| EV DURUMU | N | % |
|-------------------|-----------|-------------|
| Kira | 19 | 47,5 |
| Kendimizin | 20 | 50,0 |
| Diğer | 1 | 2,5 |

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırma grubunun ev durumuna göre dağılımı; kira %47,5, kendi evleri %50 ve diğer %2,5 olarak bulunmuştur

Tablo 4 : Araştırma Grubunun Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

| GELİR DÜZEYİ | N | % |
|----------------------------|-----------|-------------|
| 500 YTL’den az | 10 | 25,0 |
| 500 – 800 YTL arası | 30 | 75,0 |
| 800 YTL’den fazla | - | 0 |

Tablo 4’de görüldüğü gibi araştırma grubunun gelir düzeyine göre dağılımı; 500 YTL’den az %25, 500-800 YTL arası %75 ve 800 YTL’den fazla %0 olarak bulunmuştur

Tablo 5 : Araştırma Grubunun Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

| KARDEŞ SAYISI | N | % |
|----------------------|-----------|-------------|
| Okur Yazar | 5 | 12,5 |
| İlkokul | 19 | 47,5 |
| Ortaokul | 12 | 30,0 |
| Lise | 4 | 10,0 |
| Üniversite | - | 0 |

Tablo 5’de görüldüğü gibi araştırma grubunun anne eğitim düzeyine göre dağılımı; okur yazar %12,5, ilkokul %47,5, ortaokul %30, lise %10 ve üniversite %0 olarak bulunmuştur

Tablo 6 : Araştırma Grubunun Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

| KARDEŞ SAYISI | N | % |
|---------------|----|------|
| Okur Yazar | 4 | 10,0 |
| İlkokul | 10 | 25,0 |
| Ortaokul | 16 | 40,0 |
| Lise | 6 | 15,0 |
| Üniversite | 4 | 10,0 |

Tablo 6’de görüldüğü gibi araştırma grubunun baba eğitim düzeyine göre dağılımı; okur yazar %10, ilkokul %25, ortaokul %40, lise %15 ve üniversite %10 olarak bulunmuştur

Tablo 7 : Araştırma Grubunun Ölçülen Parametrelerinin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

| PARAMETRE | GRUP | TEST | N | ORT | SS | MİN | MAX |
|------------------|-------|------|----|-------|------|-------|-------|
| YAŞ | KIZ | | 20 | 13,85 | ,67 | 13,00 | 15,00 |
| | ERKEK | | 20 | 13,75 | ,55 | 13,00 | 15,00 |
| SÜREKLİ KAYGI | KIZ | İLK | 20 | 47,35 | 4,74 | 40,00 | 59,00 |
| | | SON | 20 | 49,90 | 3,22 | 43,00 | 55,00 |
| | ERKEK | İLK | 20 | 48,90 | 5,88 | 37,00 | 61,00 |
| | | SON | 20 | 49,45 | 3,81 | 42,00 | 55,00 |
| DURUMLULUK KAYGI | KIZ | İLK | 20 | 47,75 | 5,51 | 40,00 | 60,00 |
| | | SON | 20 | 47,70 | 6,62 | 39,00 | 64,00 |
| | ERKEK | İLK | 20 | 45,05 | 6,26 | 35,00 | 55,00 |
| | | SON | 20 | 45,00 | 3,58 | 39,00 | 50,00 |
| AKADEMİK BAŞARI | KIZ | İLK | 20 | 4,04 | ,60 | 2,76 | 5,00 |
| | | SON | 20 | 4,15 | ,53 | 2,76 | 5,00 |
| | ERKEK | İLK | 20 | 3,28 | ,80 | 1,83 | 4,76 |
| | | SON | 20 | 3,26 | ,80 | 1,83 | 4,92 |

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırma grubunun ölçülen parametrelerinden yaş; erkeklerde $13,75 \pm 0,55$; kızlarda $13,85 \pm 0,67$ olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı puanları erkeklerde ilk test $48,9 \pm 5,88$ son test ise $49,45 \pm 3,81$ olarak bulunmuştur.

Kızların sürekli kaygı puanları ilk test $47,35 \pm 4,74$ son test değerleri ise $49,9 \pm 3,22$ olarak bulunmuştur. Durumluluk kaygı puanları erkeklerde ilk test $45,05 \pm 6,26$ son test değerleri ise $45,00 \pm 3,58$ olarak bulunmuştur. Bayanlarda ise ilk test değerleri $47,75 \pm 5,51$ ve son test değerleri $47,70 \pm 6,62$ olarak bulunmuştur. Akademik başarı puanları erkeklerde ilk test değerleri $3,28 \pm 0,8$ son test ise $3,26 \pm 0,8$ olarak bulunurken bayanlarda ilk test değerleri $4,04 \pm 0,6$ son test değerleri ise $4,15 \pm 0,53$ olarak bulunmuştur.

Tablo 8 : Cinsiyet Farkı Gözetmeksizin Deney Grubunun Kaygı ve Akademik Başarı Puanlarının Eşleştirilmiş T Testi Sonuçları

| PARAMETRELER | S.D | F HESP | ANLAM DÜZEYİ |
|------------------|-----|--------|--------------|
| DURUMLULUK KAYGI | 39 | ,137 | P>0,05 |
| SÜREKLİ KAYGI | | ,964 | P>0,05 |
| AKADEMİK BAŞARI | | ,335 | P>0,05 |

Tablo 8’de görüldüğü gibi araştırma grubunun cinsiyet farkı gözetmeksizin ölçülen parametrelerinin ilk ve son test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 9 : Deney Grubunun Kaygı ve Akademik Başarı Puanlarının Cinsiyete Göre İlk ve Son Test Değerlerinin Wilcoxon Testi Sonuçları

| PARAMETRELER | GRUP | F HESP | ANLAM DÜZEYİ |
|------------------|-------|--------|--------------|
| DURUMLULUK KAYGI | KIZ | 0,023 | P<0,05 |
| | ERKEK | 0,751 | P>0,05 |
| SÜREKLİ KAYGI | KIZ | 0,904 | P>0,05 |
| | ERKEK | 0,890 | P>0,05 |
| AKADEMİK BAŞARI | KIZ | 0,72 | P>0,05 |
| | ERKEK | 0,732 | P>0,05 |

Tablo 9’da görüldüğü gibi araştırma grubundan kızların durumluluk kaygı puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken ölçülen diğer

parametrelerinin ilk ve son test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA

Araştırma grubunun erkek ve kız'a göre dağılımı; %50 kız, %50 erkek olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun kardeş sayısına göre dağılımı bir kardeş %10, iki kardeş %30, üç kardeş %35, dört kardeş %12,5 beşkardeş %10 ve altı kardeş %2,5 olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun ev durumuna göre dağılımı kira %47,5, kendi evleri %50 ve değer %2,5 olarak bulunmuştur

Araştırma grubunun gelir düzeyine göre dağılımı 500 YTL'den az %25, 500-800 YTL arası %75 ve 800 YTL'den fazla %0 olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun anne eğitim düzeyine göre dağılımı okuryazar %12,5, ilkokul %47,5, ortaokul %30, lise %10 ve üniversite %0 olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun baba eğitim düzeyine göre dağılımı okuryazar %10, ilkokul %25, ortaokul %40, lise %15 ve üniversite %10 olarak bulunmuştur

Araştırma grubunun ölçülen parametrelerinden yaş erkeklerde $13,75\pm 0,55$; bayanlarda $13,85\pm 0,67$ olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı puanları erkeklerde ilk test $48,9\pm 5,88$ son test ise $49,45\pm 3,81$ olarak bulunmuştur. Bayanların sürekli kaygı puanları ilk test $47,35\pm 4,74$ son test değerleri ise $49,9\pm 3,22$ olarak bulunmuştur. Durumluluk kaygı puanları erkeklerde ilk test $45,05\pm 6,26$ son test değerleri ise $45,00\pm 3,58$ olarak bulunmuştur. Bayanlarda ise ilk test değerleri $47,75\pm 5,51$ ve son test değerleri $47,70\pm 6,62$ olarak bulunmuştur. Akademik başarı puanları erkeklerde ilk test değerleri $3,28\pm 0,8$ son test ise $3,26\pm 0,8$ olarak bulunurken bayanlarda ilk test değerleri $4,04\pm 0,6$ son test değerleri ise $4,15\pm 0,53$ olarak bulunmuştur.

Araştırma grubunun cinsiyet farkı gözetmeksizin ölçülen parametrelerinin ilk ve son test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma grubundan kızların durumluluk kaygı puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken ölçülen diğer parametrelerinin ilk ve son test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Spielberger (1966) durumluk kaygısını, "çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike ya da tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonlarının ifadesidir" şeklinde tanımlamaktadır. Bu endişe, yapı olarak geçicidir. Zaman içinde değişir veya çeşitlenir.

Kaygı duygusuna son verebilmek oldukça güçtür. Örneğin, bebek kaygısını ağlayarak dile getirir; bebeğin ağlaması esasen kaygılı olan annenin kaygısını daha da arttıracığından bebeğin kaygıları azalacağına artar. Kaygının bir diğer özelliği de, kapsadığı alanın giderek genişlemesidir. Mantığa uymayan bağlantılar kurulması sonucu, çocukluk yaşantılarının izlenimleri yetişkin yaşamda da dış dünyaya yönelik olumsuz genellemelere yol açabilir. Örneğin, bir insan annesini reddedici biri olarak algılamışsa, bazı özellikleriyle onu anımsatan kadınların, hatta tüm kadınların kendisini reddedeceğinden korkabilir. Bir diğeri, babasını sert ve katı bir insan olarak algılamışsa ilerideki yaşamında karşılaştığı yönetici, öğretmen ve polis gibi otoriteyi temsil eden erkeklerden de benzer davranışları bekleyebilir. Dolayısıyla, çocukluk yıllarında oluşan genellemeler yetişkin insanın çevresini yanlış algılamasına ve ilişkilerinin bozulmasına neden olur. Aynı durum bir insanın kendisini değerlendirmesinde de söz konusu olabilir. Ana-baba ve çocuk ilişkilerindeki ödül ve ceza oranı, kişinin kendisini iyi ya da kötü olarak değerlendirmesinde yaşam boyu etkisini sürdürebilir (Geçtan, 1999).

Kaygı duygusunun yoğunluğu oranında davranışlar da aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar. Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu durum yaşam alanının kısıtlanmasıyla sonuçlanır. Kişinin kaçındığı ve görmezlikten geldiği durumların sayısı arttıkça davranışları da kısırlaşır. Dolayısıyla kendisine doyum sağlayabilecek birçok kaynağı da değerlendirmemiş olur (Geçtan, 1999).

Hangi biçimde yaşanırsa yaşansın kaygı ve buna eşlik eden çaresizlik duyguları, günlük yaşamın sorumluluklarını üstlenebilmek için gerekli beceri

geliştirememiş ve gerçek benliğine yabancılaşmış olmanın belirtileridir. Bu becerilerden yoksun bir insan hazırlıklı olmadığı yarışmalı bir dünya içinde kendini güvensiz ve yetersiz hisseder. Esasen çocukluk yıllarından bu yana var olan hafif ve sürekli kaygılar, günlük yaşamda ortaya çıkan yeni durumların yarattığı ek zorlanmalar karşısında yoğunlaşabilir. Kaygılı insan genellikle çevresindekileri de bıktırdığı için aradığı sevgi ve destekten de yoksun kalır. Bu ise çaresizliğinin ve esasen denetiminde güçlük çektiği olumsuz duygularının daha da pekiştirilmesine neden olur. Zaman zaman yaşadığı bazı olaylarda insanları gereğince sevemediğini fark edebilirse de bunu görmüş olmanın yarattığı suçluluk ve insanları yitirme paniği bu gerçeği hızla bilincinden uzaklaştırmasına neden olur ya da insanları sevememesini haklı gösterecek gerekçeler bulur (Geçtan, 1999).

Literatürün özetlediği kaygının oluşum süreci ve yaşanan duygunun yoğunluğuna ilişkin yaklaşımlar dikkate alındığında; rekreasyon aktivitelerinin öğrencilerin özellikle kız öğrenciler üzerinde daha etkin sonuçlar elde edilmesine neden olmuştur. Bunun nedenleri arasında sosyo-ekonomik aile yapıları dikkate alındığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla değişik aktivitelere katılmak ve sosyal bir varlık olarak gelişimlerini de pozitif yönde destekleyecek etkinlikler konusunda kısıtlamalar yaşadıkları ve bu kısıtlamanın yarattığı bireysel özellikleri geliştirmeye yönelik etkinlikler içerisinde kendilerini daha iyi hissetmelerinin sağladığı düşünülebilir.

Okul yaşamları açısından bakıldığında da bu durumun belirlenmesi mümkündür. Akademik başarı düzeyleri arasında istatistiksel farklılık elde edilmemiş olsa da bayanlarda yükselmenin olduğu, erkeklerde ise çok az bir düşme olduğu belirlenmiştir. Bunun nedenleri arasında seçilen aktivitelerin erkekler açısından değişimi etkileyecek özellikte olmaması gösterilebilir.

Bu nedenlerle rekreasyon aktivitelerinin öğrencilerin kaygı düzeylerinin kontrolü ve akademik başarılarını arttırdığı da söylenebilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırma grubunun erkek ve kız'a göre dağılımı; %50 kız, %50 erkek olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun kardeş sayısına göre dağılımı bir kardeş %10, iki kardeş %30, üç kardeş %35, dört kardeş %12,5 beş kardeş %10 ve altı kardeş %2,5 olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun ev durumuna göre dağılımı kira %47,5, kendi evleri %50 ve diğer %2,5 olarak bulunmuştur

Araştırma grubunun gelir düzeyine göre dağılımı 500 YTL'den az %25, 500-800 YTL arası %75 ve 800 YTL'den fazla %2,5 olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun anne eğitim düzeyine göre dağılımı okuryazar %12,5, ilköğretim %47,5, ortaokul %30, lise %10 ve üniversite %0 olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun baba eğitim düzeyine göre dağılımı okuryazar %10, ilköğretim %25, ortaokul %40, lise %15 ve üniversite %10 olarak bulunmuştur

Araştırma grubunun ölçülen parametrelerinden yaş erkeklerde $13,75 \pm 0,55$; bayanlarda $13,85 \pm 0,67$ olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı puanları erkeklerde ilk test $48,9 \pm 5,88$ son test ise $49,45 \pm 3,81$ olarak bulunmuştur. Bayanların sürekli kaygı puanları ilk test $47,35 \pm 4,74$ son test değerleri ise $49,9 \pm 3,22$ olarak bulunmuştur. Durumluluk kaygı puanları erkeklerde ilk test $45,05 \pm 6,26$ son test değerleri ise $45,00 \pm 3,58$ olarak bulunmuştur. Bayanlarda ise ilk test değerleri $47,75 \pm 5,51$ ve son test değerleri $47,70 \pm 6,62$ olarak bulunmuştur. Akademik başarı puanları erkeklerde ilk test değerleri $3,28 \pm 0,8$ son test ise $3,26 \pm 0,8$ olarak bulunurken bayanlarda ilk test değerleri $4,04 \pm 0,6$ son test değerleri ise $47,35 \pm 4,74$ $4,15 \pm 0,53$ olarak bulunmuştur.

Araştırma grubunun cinsiyet farkı gözetmeksizin ölçülen parametrelerinin ilk ve son test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma grubundan kızların durumluluk kaygı puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken ölçülen diğer parametrelerinin ilk ve son test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

6.2 Öneriler

1 – Çalışılan yaş grubu öğrencilerinin eğitimlerini sürdürdükleri kurumlarında ders içi ve ders dışı etkinlikler olarak rekreatif etkinliklerin düzenli olarak uygulanması, çalışma programında ele alınmayan farklı etkinliklerinde kullanılması sonucu gelişimin izlenmesinde yarar görülmektedir.

2 – Benzer çalışmaların farklı sosyal etkinliklerle de karşılaştırmalı olarak yapılmasının ve sonuçlarının karşılaştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

3 – Benzer çalışmaların farklı yaş gruplarında da uygulanarak sonuçların karşılaştırılmasında yarar vardır.

4 – Benzer etkinliklerin bu yaş grubu öğrencilerin günlük yaşamlarını geçirdikleri ortamlarda aile ve arkadaş gruplarıyla da uygulanarak sonuçların iletişim ve sosyal gelişme açısından da incelenmesi yararlı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Arkonaç, S., Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Basım Yayım ve Dağıtım, İstanbul, 1993, s. 470.
- Bilgen, S., (1989), Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Binbaşıoğlu, C., (1978) Öğrenme Psikolojisi, Binbaşıoğlu Yayınevi, Kadioğlu Matbaası, Ankara, s. 76-77.
- Cüceloğlu D., (1996), İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul, Remzi Kitabevi, S: 276-277-278.
- Cüceloğlu, D., (1994) İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, s. 277, 321.
- Geçtan, E., (1984). Psikanaliz ve Sonrası, Hür Yayıncılık, Ankara.
- Geçtan, E., (1999) İnsan Olmak. Remzi Kitapevi. İstanbul. s:85-97.
- Geçtan, E., (1988), Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitapevi, İstanbul, 64.
- İkizler C., Karagözoğlu, C., (1997), Sporda Başarının Psikolojisi, 3. Baskı, İstanbul, Alfa Basım, Yayım Dağıtım. 68.
- Karaküçük, S., (1999), Rekreasyon, Boş Zamanlarını Değerlendirme, 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Morgan, T.C., Psikolojiye Giriş, Metaksan Ltd. Ankara, 1984. (Çeviri: Sirel Karakaş), 1977, s.223.
- Öner, N., Le Comte, A., (1983) Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No. 333, İstanbul.
- Sivrikaya, K., (1998), Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcülerin Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi, Doktora Tezi, Ankara.

Spielberger, C. D., (Ed.), (1966), Anxiety and Behavior New York: Academic Pres.

www.6dtr.com/PSIKOLOJI/Kaygi.

www.ailem.com.

EKLER

1.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğitsel Oyunlar

2.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğitsel Oyunlar

3.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğlenceli Atletizm

4.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğitsel Oyunlar

5.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğitsel Oyunlar

6.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğlenceli Atletizm

7.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğitsel Oyunlar

8.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğitsel Oyunlar

9.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğlenceli Atletizm

10.HAFTA

SÜRE : 120 Dk.

KONU : Eğitsel Oyunlar

Oynatılan Eğitsel Oyunlar

- **Halkada Ters Koşu**
- **Ne Yapabilirsin**
- **Top Hangi Ülkede**
- **El Sık Selam Ver**
- **Sıçratan İp**
- **Döner Saat**
- **Kör Arı**
- **Filede Üç Pas**
- **Etek Giyerek Balon Patlatma**
- **Top İle Ebeleme**
- **Mendil Kapmaca**
- **Potada Eleme**

ÖZGEÇMİŞ

11. 06. 1977 tarihinde Diyarbakır’da doğdu. İlk ve Ortaokulu Malatya’da okuduktan sonra Lise eğitimini Kocaeli’de tamamladı. 1995 tarihinde kazandığı Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü 2000 yılında bitirdi. Askerlik hizmetini kısa dönem olarak İstanbul Maltepe’de tamamladı. Halen Gölcük Kavaklı İlköğretim Okulunda Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.