

157474

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

**DÜZENLİ OLARAK YAPILAN REKREATİF ETKİNLİKLERİN BİREYLERİN
KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Elif UYSAL

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÖNETMELİĞİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
PROGRAMI İÇİN ÖNGÖRDÜĞÜ BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ
OLARAK HAZIRLANMIŞTIR

Yrd. Doç. Dr. Kenan SİVRİKAYA

KOCAELİ – 2004

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğü'ne

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

Başkan Prof. Dr. Aydın ÖZBEK

Üye Yrd. Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN

Üye Yrd. Doç. Dr. Kenan SIVRIKAYA

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



20..7..2004

Prof. Dr. Nejat GACAR

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma; düzenli olarak yapılan rekreatif etkinliklerin 14-16 yaş grubu ergenlerin kaygı düzeyleri ve akademik başarılarına etkilerinin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Veriler; Mimar Sinan Lisesi 1. sınıflardan gönüllü olarak katılan öğrencilerden oluşturulan deney (22) ve kontrol (22) olmak üzere toplam 44 öğrenciden elde edilmiştir.

Verilerin toplanmasında Öner ve Le Compe (1976)'un Türkçe'ye çevirdikleri ve güvenilirlik çalışmasını Öner (1977) tarafından yapılan Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının sosyo-ekonomik yapılarını belirlemek amacıyla 12 sorudan oluşturulan bir anket uygulanmıştır. Öğrencilerin akademik başarılarına ilişkin veriler okul müdürlüğünden dönem ortalamaları şeklinde alınmıştır.

Elde edilen veriler SPSS 7.5 paket programına aktarılmış ve bu paket programla tanımlayıcı istatistik, Mann Whitney U ve Kruskal-Wallis Varyans analizi teknikleriyle analiz edilmiştir.

Deney grubunun kaygı puanlarında pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Deneklerin akademik başarı düzeylerinde, istatistiksel anlamlılık olmasa da güz ve bahar yarıyılı ortalamalar arasındaki fark dikkate alınarak, olumlu yönde etkilediği sonucuna varılırken diğer parametrelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, rekreasyon, ergenlik.

ABSTRACT

This study has been planned to determine the effect of a series of 8 week recreative activities on the anxiety levels and academic success of adolescents between 14-16. Data has been collected using a total of 44 students, of which 22 were in the experimental and 22 in the control group, who have voluntarily participated from the 1st class of Mimar Sinan High School.

By collecting the datum, the realibity work has been translated into Turkish by Ôner and Le Compe(1976), "Spielberg" that has been done by Ôner (1977) always carried out the anxiety inventory. And also 12 questioned public survey has been carried out to determine the socioeconomic level structure of the experiment and control groups. The datum of the student's academic success have been taken by the headmater as a semester average.

The collected data were transformed to SPSS 7.5 software and were analysed using complementary statistics, Mann Whitney 4 and Kruskal-Wallis variance analysis techniques.

Significant difference (0,01) has been found between the pre-test and post-test scores of anxiety in the experimental group and between the post-test scores of the experimental and the control groups. Although there is not a statistical significance in informants' academical success level, regarding the difference between the fall and the spring term avarages it is concluded that it affects positively whereas a signifying difference has not been found between other parameters.

Key Words: Anxiety, Recreation, Adolescent.

TEŐEKKÖRLER

Yüksek lisans tezimin danışmanı Yrd. Doç. Dr. Kenan SİVRİKAYA'ya teşekkürlerimi sunarım. Tezimdeki etkinliklerde bana yardımcı olan, Okt. Yüksel ABDİKOĞLU, Okt. Ertay SEYREK, Okt. Hakan AKDENİZ, Zeynep AGAN, Önder TEKİN, Şafak KURUL, Mimar Sinan Lisesi yöneticileri ve öğretmenlerine ve tezimin her aşamasında yanımda olan arkadaşım Sema AKPINAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olan benden desteğini esirgemeyen aileme ve Yargı SOY'a teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	I
ABSTRACT	II
TEŞEKKÜR	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar DİZİNİ	VI
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. KAYGI	3
2.1.1.KAYGININ ÇEŞİTLERİ	4
2.1.2.KAYGININ OLUŞ NEDENLERİ	6
2.1.2.1.Psikolojik Varsayımlar	6
2.1.2.2.Biyolojik varsayımlar	7
2.1.3.KAYGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER	8
2.1.4.KAYGI VE KORKU	11
2.1.5.KAYGI VE GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	12
2.1.6.KAYGI VE ÖĞRENME	14
2.2.ERGENLİK	16
2.2.1.ERGENLİK DÖNEMİNDE YAŞ	17
2.3.KİŞİLİK	18
2.4.ZAMAN KAVRAMI ve REKREASYON	19
2.4.1.REKREASYON EĞİTİMİ	20
2.4.2.REKREASYON ve GENEL EĞİTİM	20
2.4.3.OKULLARDA DERS DIŞI ETKİNLİKLER	21
3. MATERYAL VE METOTLAR	23
3.1. ARAŞTIRMA GRUBU	23
3.2. VERİLERİN TOPLANMASI	23
3.3. İSTATİSTİK ANALİZLER	23
3.4. ÇALIŞMA PROGRAMI	24

4. BULGULAR	26
4.1. ÖLÇME SONUCU ELDE EDİLEN BULGULAR	26
4.2. GÖZLEM SONUCU ELDE EDİLEN BULGULAR	30
5. TARTIŞMA	31
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	34
6.1. SONUÇ	34
6.2. ÖNERİLER	34
KAYNAKLAR	35
ÖZGEÇMİŞ	39
BİLGİ ANKETİ	40



TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	26
Tablo 2-A: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler	27
Tablo 2-B: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler	28
Tablo 3: Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U testi Sonuçları	29

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanın toplum içinde edindiği rol birey için önemlidir. Tutum ve eğilimler o kişiye özgüdür. İnsanı başkalarından ayıran özellikler ve davranış biçimleri onun kişiliğini oluşturur. Özelliklerini bilen ve kendini tanıyan birey kendi dünyasını daha gerçekçi bir şekilde bilir. Böylece kendini dış dünyaya kabul ettirir. Kaygılı insan toplumda yer bulmada sıkıntı çeker ve sosyal bir varlık olma özelliğini yitirir (Tiryaki, 2000).

Birey günlük yaşamı boyunca çok çeşitli duygular yaşayabilir. Bireyin yaşamı içinde yer alan temel duygulardan biri de kaygıdır (Köroğlu, 1997).

Kendine güvensizlik ve ben duygusunun sağlıksız oluşu, korku, tedirginlik, sıkıntı, üzüntü, başarısızlık korkusu, aşağılık duygusu gibi pek çok duygu, kaygının kaynağı olabilir (Başaran, 1997).

Sağlık için yapılan sporun amacı; daha sağlıklı fiziksel ve ruhsal yapıya ulaşmaktır. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle hangi ortamın nasıl bir kaygı yaratacağı bir kültürden diğer bir kültüre farklılıklar gösterebilir. Farklı kültürde yetişen, farklı kaygı kaynağı olabilecek nedenleri ortadan kaldırmak bireyi sağlıklı ruhsal yapıya götürecektir (Sivrikaya, 2003).

Rekreasyon, insanların mutlu, sağlıklı ve hayattan zevk alarak yaşamalarını sağlayan, modern teknolojinin ve şehirleşmenin ortaya çıkardığı kalabalık, kirlilik ve diğer sorunların yarattığı, bedensel ve moral çöküntülerini ortadan kaldıracak önemli bir eğitim konusudur (Sivrikaya, 2003).

Rekreatif etkinlikler bireyde sosyal çevre edinme, bireylerle iyi ilişkiler kurabilme, sağlıklı karar verebilme, uyum sağlama ve kaygı düzeylerini düşürme gibi birçok olumlu değişimler sağlayabilir (Sivrikaya, 2003).

Birey sosyal bir ortamda kendi yaşlıları ve hem cinsleriyle olduğu için; kendini daha rahat hissedecek, böylece güveni biraz daha artacak, fikirlerini çekinmeden söyleyebilecek, daha rahat hareket edip, kaygılarını yok etme veya azaltma fırsatı bulabilecektir. Kaygının kaynakları; rekreatif etkinlikler sonucu kaldırmak mümkün olabilir. Bu şekilde bireyde; sadece rekreatif etkinlikler sonucu fiziksel anlamda sağlık değil, ruhsal anlamda da sağlıklı olma durumunun destekleneceği düşünülmektedir.

Bu çalışma rekreatif etkinlikler sonucu bireydeki kaygı düzeyini ve akademik başarısını etkileyip etkilemediği veya ne ölçüde etkilediği önemli bulunarak araştırma konusu yapılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. KAYGI

Kaygı (endişe), normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani burada, gerçekte bağlantısı olmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygulanım durumu söz konusudur (Köknel, 1990).

Spielberger ise kaygıyı, gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler olarak tanımlamıştır (Akt: Çağlar, Kuruç, 1997).

Kaygı, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerden veya olaylardan oluşan çok yönlü içsel bir özelliktir. Levitt kaygıyı, endişe duygusu ve fizyolojik canlılık düzeyinin artması olarak tanımlar (Koy, 1999).

Zaichkowsky (1982), kişinin değişik zamanlarda otonom sinir sistemindeki aktivitesinin artması sonucu hissettiği sübjektif korku, gerginlik, sinirlilik ve heyecan hissi olarak tanımlamıştır (Akt: Koy, 1999).

Endler, kaygıyı tanımlamak için kaygı ile ilgili 5 ögeden bahseder.

- Kişiler arası ego tehdidi (başarısızlık sonucu benlik saygısının tehdit edilmesi)
- Fiziksel tehlike
- Karmaşıklık
- Günlük yaşamın bozulması

- Toplumsal değerlendirme yada başkaları tarafından değerlendirme korkusu (Akt: Koy, 1999).

Morgan (1977) kaygıyı, kısaca psikologlar korku terimini, korku nedeninin bilindiği haller için kullanırlar, biz korkutanın ne olduğunu biliriz. Diğer yandan kaygı sorununun ne olduğu bilinmeksizin duyulan belli belirsiz korkudur şeklinde açıklık getirmektedir.

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 fiziksel ve sosyal çevrede uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir şeklinde açıklamaktadır.

Diğer heyecanların tanımında olduğu gibi, kaygının da tanımını yapmak zordur. Kaygı aşağıdaki şu heyecanların birini veya çoğunu içerebilir: Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma (Cüceloğlu, 1996).

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 yada diğer yetişkinlerin tutumları kaygı düzeyini etkiler (Geçtan, 1984).

2.1.1. KAYGININ ÇEŞİTLERİ

Spielberg (1966), kaygıyı durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki şekilde ele almıştır. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Durumluk kaygı, "normal" sayılan koşullarda

değil de belirli durumlarda bireyin benliğinin yada çıkarlarının tehdit edildiği zaman duyulan fakat tehdit durumu kaybolur kaybolmaz yok olan bir tedirginlik, duyarlılık, korku yada mutsuzluk halidir. Bu durumda sınav kaygısı bir durumluk kaygısıdır. Sürekli kaygı ise, bir kişilik boyutu olarak bireyin bütün koşullarda diğerlerinden daha duyarlı ve daha tedirgin olma halidir (Akt: Sivrikaya, 1998).

Günümüzde pek çok insan durumluk veya sürekli olarak kaygı duygusunu yaşamaktadır. Bu kaygı duygusu ise insanlar tarafından çok hafif tedirginlik ve gerginlik duygusundan panik derecesine kadar değişik yoğunlukta yaşanabilmektedir (Öztürk, 1998).

Durumluk kaygının çift boyutlu bir doğası olduğunu vurgulayan, günümüz teorisyenleri (Bird Cripe, 1986; Leunes 8 Nation, 1989; Liebert 8. Morris, 1967, Martens, Burton, Vealey, Bump 8 Smith, 1983; Schwartz, Davidson 8 Goleman, 1978), bilişsel ve somatik olarak iki boyutta ele alarak araştırmışlardır. Bilişsel kaygının üzülmeye ve endişeye duymaya gibi durumlara neden olurken somatik kaygının yüksek düzeyde psikolojik aktivasyon yarattığını vurgulamaktadırlar. Bunun yanında durumluk kaygının yükselmesi ve motor performansın düşmesi arasındaki ilişkiyi de araştıran aynı araştırmacılar bu ilişkiye psikolojik veya bilişsel durumların neden olduğunu belirlemişlerdir (Akt: Sivrikaya, 1998).

Kaygı; ister durumluk kaygı, ister sürekli kaygı olsun başarıyı etkilemektedir. Çeşitli araştırmacıların çalışmaları, başarısız öğrencilerde kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermiştir (Öner, 1977).

Freud'un Psikanalitik görüşünde, insan doğasını anlamının bir yolu da, bu kavramda kapsamlı olarak ele alınan anksiyete kavramıdır. Anksiyete, bizi bir şeyler yapmaya iten bir gerilim durumudur. İd-ego-süper ego arasındaki çatışmalar sonucu ortaya çıkar. Bunun işlevi, egoyu bilinç dışı dürtülerin ortaya çıkması tehdidine karşı uyardır. Eğer ego akılcı ve direkt yöntemlerle anksiyeteyi kontrol edemezse, gerçek dışı yöntemlere yani savunma

mekanizmalarına başvurur. Freud'a göre 3 tür anksiyete vardır (<http://www.rehberlik.s5.com>).

1.Gerçeklik Anksiyetesi: Dış dünyadan gelen tehditlere karşı duyulan korkudur. Anksiyetenin düzeyi tehdit düzeyi ile gerçekçi olarak bağlantılıdır.

2.Nevrotik Anksiyetesi: İç güdülerinin elden gideceği korkusudur. Cezalandırılma korkusu esastır.

3.Törel Anksiyetesi: Kişinin kendi vicdanından korkmasıdır. Bilinci iyi gelişmiş bir insan bu son iki anksiyeteyi fazla yaşamaz. Vicdanı çok fazla gelişmiş bir insan, ahlaki değerlerine ters hareket ettiği zaman rahatsızlık duyar (<http://www.rehberlik.s5.com>).

Anksiyete yaşayan, birçok kişi “anksiyetesini paylaşmakta” güçlük çeker. Çevresindekilerin kendisini anlamayacaklarını, durumunu abarttığını söyleyeceklerini veya kendisini “deli” yerine koyacaklarını düşünür. Kendisini, bu sorunu yaşayan tek kişi olarak algılar. Oysa anksiyete bozuklukları her 100 insanın yaklaşık 30’unda yaşamlarının bir döneminde ortaya çıkar (<http://www.ailem.com>).

2.1.2. KAYGININ OLUŞ NEDENLERİ

2.1.2.1.Psikolojik Varsayımlar

Psikoanalitik varsayım: Bu görüşe göre anksiyete temelde bir iç çatışmanın (intrapşik) ürünüdür. Buradaki çatışma benlik ile alt benlik, ya da benlik ile üst benlik arasında oluşabilir. Altbenlikten haz ilkesi doğrultusunda doyum arayan dürtüler üst benliğin gerçekleri tarafından engellenir. Benlik bunlar arasındaki çatışmayı çözerek dürtüyü bastırırsa (represyon) sorun çözülür. Benlik çatışmayı çözemese, bastıramazsa bunu tehlike olarak algılar. Bütün bu süreç bilinç dışında yaşanır. Bilinç alanında ise ortaya anksiyete çıkar. Buna “serbest yüzen anksiyete” denir. Eğer bastırma işe yaramadığında bu çatışmayla baş etmek

için diğer savunma düzeneklerini kullanırsa kullandığı savunma düzeneğine göre diğer anksiyete bozukluklarının klinik tabloları gelişir.

Davranışçı varsayım: Davranışçı görüşe göre anksiyete öğrenilmiş bir süreçtir. Koşullu uyarılar koşulsuz tepkilere neden olur. Ayrıca sosyal öğrenme ile ailenin tepkileri de model olarak alınır.

Bilişsel (kognitif) varsayım: Bu varsayıma göre anksiyetenin nedeni olayın kendisi değil, bu olayın kişi tarafından nasıl yorumlandığı, nasıl algılandığıdır. Olayların çarpıtılmış düşünce örüntüleriyle algılanması sonucunda anksiyete ortaya çıkar (<http://www.genetikbilimi.com>).

2.1.2.2. Biyolojik Varsayımlar

Anksiyete bozukluklarında otonom sinir sisteminde sempatik etkinliğin arttığı, buna bağlı olarak fizyolojik belirtilerin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Biyokimyasal olarak yapılan çalışmalarda nörotransmitterler üzerinde durulmakta, noradrenalin ve serotonin düzeylerinin arttığı düşünülmektedir. Ayrıca bazı nörokimyasal maddelerin (sodyum laktat gibi) verilmesiyle yapay olarak panik nöbetleri ortaya çıkarılabilmektedir. Bunların dışında kalıtsal bir yatkınlığın olduğundan da söz edilmektedir (<http://www.genetikbilimi.com>).

Heyecanlanma nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku, yada 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).

Anksiyete; nedeni bilinmeyen, içten gelen, belirsiz, korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacakmış endişesi ile yaşanan bir bunaltı duygusudur. Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur. İçten ya da dıştan gelen tehlikeler ya da tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepkidir. Çok hafif gerginlik ve tedirginlikten panik derecesine varan değişik yoğunluklarda olabilir. Anksiyetenin patolojik özellikleri yanısıra uyuma dönük işlevi de vardır. İç ve dış tehlikelere karşı koruyucu, uyarıcı, önlem alınmasını sağlayan bir yönü de vardır. Algılanan bu tehlikelere karşı benlik (ego) savunma düzeneklerini kullanarak baş etmeye, önlem almaya, kendini korumaya çalışır. Eğer benlik gücü yerindeyse sorun çözülür. Bu nedenle her zaman patolojik ve normal anksiyete arasında ayırım yapmak kolay olmayabilir (<http://www.genetikbilimi.com>).

2.1.3. KAYGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Yaş: Yaş kaygıyı etkileyen önemli bir faktördür. Her yaşın kendine has gelişimsel özellikleri vardır ve kaygılar, içinde buldukları yaşın özelliklerine göre farklılık göstermektedir. İlk yıllarda anneye bağımlı olan çocuğun en büyük kaygısı annesinden ayrılma kaygısıdır. Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti veya durumluk, sürekliliği değişir. Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllardır. Yaşa bağılı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir (<http://www.yayim.meb.gov.tr>).

Cinsiyet: Kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre kızların kaygı düzeyleri erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Varol, Girgin, 1990).

Bunun nedeni kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklanabilir. Buna rağmen Bozak (1982)'de yaptığı çalışmasında 9-12 yaşa kadar kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek ve 13-16 yaşlarda kız öğrencilerin kaygı puanlarının ise erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha düşük veya aynı düzeyde olduğunu belirleyerek, bunun

sebebini testin yokladığı etkenlerin veya belirtilerin bu dönemde değişmiş olabileceğine bağlamıştır (Akt: Geçtan, 1995).

Ana-Baba Tutumları: Kaygı kökenini, çocukluk yıllarından almaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların cezaya eşlik eden itici davranışları, çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı altında tutulması, çocuğun altını ıslatma ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması, aşırı koruyucu tutumlar, ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde ana-baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir (Yavuzer, 1994).

Kaygı bulaşıcı bir duygu olduğundan çocuğun çevresindeki kaygılı insanların (anne-baba veya öğretmeni gibi otorite figürlerinin) varlığı ve bunların çocuk tarafından algılanması veya özdeşim kurulmasıyla gelişebilmektedir (<http://www.yayim.meb.gov.tr>).

Anne-Baba Eğitim Durumu: Eğitim bireylere toplumda istendik davranışlar edindirmeyi amaçlar. Dolayısıyla eğitimin her kademesi bireyi bu amaca yaklaştırır. En yüksek kademede bulunan kişinin çevresiyle uyumunun daha iyi olacağı düşünülür. Bu sebeple eğitim durumu ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde de etkili olabilecektir (<http://www.yayim.meb.gov.tr>).

Sosyo-Ekonomik Durum: Sosyo-ekonomik durumun yetersiz olması ailenin temel ihtiyaçlarını karşılayamamasına, hayattan tatmin olamamalarına neden olabilmektedir. Bu da aile ilişkilerine gerginlik, sinirlilik, tedirginlik şeklinde yansyarak, kaygıların oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca okul veya ev çevresindeki arkadaşlarının yediğini yiyememe, giydiğini giyememe ve bunları içine sindirememeleri de kaygı düzeylerini arttırabilecektir (<http://www.yayim.meb.gov.tr>).

Anne-Baba Mesleği: İnsanlar zamanının yarısından çoğunu çalışarak geçirirler. Ebeveynlerin meslekleri onların kişilik özelliklerini etkileyebilmektedir. Sürekli stresli ortamda çalışan ebeveynler gün boyu gergin ve sınırlı olacak ve bunu eve gittiğinde istemeden de olsa yansıtabilecektir. Mesleklerinin; ebeveynler üzerinde psikolojik etkilerinin yanı sıra çocukta da bazı kaygılara sebep olabilir. Anne veya babasının tehlikeli işlerde çalışması (polis, asker vs.), gece nöbetlerinin olması, iş saatlerinin düzenli olmaması, sürekli seyahati veya evden uzun süre ayrılmayı gerektiren bir işlerinin olması, çocukların kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir (<http://www.yayim.meb.gov.tr>).

Kardeş Sayısı: Kardeş sayısı ailenin tutum ve davranışlarına ve ekonomik durumuna bağlı olarak kaygıyı etkileyebilir. Ebeveynlerin, kardeşler arasında ayırım yapmaları, eşit olmayan tutumlar, kardeşler arasında anne ve babanın sevgisini kazanamama gibi kıskançlıktan doğan kaygılar oluşturabilir. Ekonomik düzeyi yetersiz olan ailelerdeki çocukların ihtiyaçlarının karşılanamaması da kaygı yaratabilir (<http://www.yayim.meb.gov.tr>).

Kardeş sayısı arttıkça sadece anne-babasının ilgisini değil, odasını, eşyalarını, kitaplığını, harçlığını paylaşmak zorunda kalmaktadır. Odasına çekilip kendi başına kalmak isteyebilir, kardeşlerine ters davranabilir ve tartışmalar yaşanabilir. Bu koşullar da onun kaygı seviyesinin yükselmesine yol açabilir (<http://www.yayim.meb.gov.tr>).

Çocuğun Başarı Durumu: Çocukların çoğu ailesi tarafından okulda derslerinde başarılı olmaya doğrudan veya dolaylı olarak zorlanır. “Sınıfını geçersen sana bisiklet alırım”, “Zayıf getirirsen eve gelme gibi dolaylı veya direkt ifadeler çocuğun başarı konusunda aşırı hassasiyet kazanmasına neden olabilmektedir (<http://www.yayim.meb.gov.tr>).

2.1.4. KAYGI VE KORKU

Kaygı üzerine çalışan kuramcılar, kaygıyı zaman zaman korku ile eş anlamda kullanmışlardır. Korku, kişinin yaşantısında o anda olan ve dışarıdan gelen tehlike ile doğrudan orantılı, başkalarınca anlaşılabilir bir tepkidir. Kaygı ise kişinin daha önceki yaşantısından kaynaklanan içsel bir tehlikeye karşı gösterilen, var olan durumla orantısız, nedeni başkalarınca anlaşılmayan bir tepkidir (Sivrikaya, 1998).

Böylesine yaşanan kaygının korku duygusuyla ortak bazı yönleri vardır. Her iki duygu da yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da bazı bedensel belirtiler eşlik edebilir. Ancak iki duygu arasında çok önemli bir fark vardır. Korku, herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı halde, kaygı kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur ve bu duyguya neden olarak gösterilen durum çoğu insana saçma görünebilir (Geçtan,1995).

Bazı psikologlar korku ile kaygı arasında üç önemli fark bulunduğunu söylerler:

- 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 sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder (Cüceloğlu, 1996).

Korku ve kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı anında da gözlemlenebileceğini ortaya sürmüşlerdir. İddia, deneysel gözlemlerle desteklenmiştir. Bu nedenle, psikologlar kalp atışı, kan basıncı, kanın kimyasal yapısı, Galvanik Deri Tepkisi, nefes alış, nefes veriş oranı gibi değişik fizyolojik belirtileri kaygı ölçmede kullanırlar (Cüceloğlu, 1996).

2.1.5. 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 (Cüceloğlu, 1996).

Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Otopnoz Tekniği; Holland ve Tarlow (1980) bir insanın kendi kendini hipnotizma edebileceğini ve böylece istenmeyen düşünce ve duyguları atıp, daha istenilen bir düşünüş ve duyuş biçimine girerek, kaygı ve gerginliği atabileceğini ileri sürmüşlerdir (Akt: Cüceloğlu, 1996).

Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Dereceli Gevşeme Tekniği; Holland ve Tarlow (1980)'dan esinlenerek 24 basamaktan oluşan bir özetleme yapılmıştır. Kendinize rahat bir ortam seçin. Sakin, sizi kimsenin rahatsız etmeyeceği bir odada bir halı veya minder üzerine uzanın; gevşeme ve rahatlama amaçlı egzersizler yapın (Akt: Cüceloğlu, 1996).

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 gerginliği kaygı ve gerginlikten kurtulmak isteyenler bu teknikten yararlanabilir (Cüceloğlu, 1996).

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

aynen ya da size uygun ufak bazı değişiklikler yaparak, uygulayabilirsiniz (Cüceloğlu, 1996).

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 bir çok 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 hastalıkların, 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. Yapılan incelemeler ve doktorların önerilerine karşın, yaşadıklarının psikolojik bir sorun olduğuna ikna etmek oldukça güçtür (<http://www.ailem.com>).

Anksiyete bozukluklarının biyolojik, kalıtım, kişilik yapısı, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler, kişinin başından geçen oldukça stresli olaylar, adet günleri ile ilişkili çeşitli nedenleri olabilmesine karşın kesin nedeni henüz bilinmemektedir (<http://www.ailem.com>).

2.1.6. KAYGI VE ÖĞRENME

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar Çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra, yaşitlarıyla olan ilişkilerini de içerir. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Bulaşıcı bir duygu olduğundan, kaygılı ve telaşlı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlar ve bunlardan uzak durmayı öğrenir (Geçtan, 1995).

Reddedici ve küçük düşürücü tutumlar çocuğun kaygılı bir insan olarak gelişmesine katkıda bulunur, Çocukluğu izleyen ergenlik döneminde de ana-baba ya da diğer yetişkinlerin alaycı tutumları ergenin üzerinde yıkıcı etkiler yaratır. Çocuğun eğitiminde ceza yöntemleri hakça uygulandığında kaygıya neden olmaz. Ama ceza uygulamalarına ana-babanın kendi kaygıları ya da itici davranışları eşlik ederse çocuk da kaygılı bir insan olur (Geçtan, 1995).

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. Mantiğa 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, 1995).

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, 1995).

Belli düzeydeki kaygı güdülenmeyi artırarak öğrenmeyi kolaylaştırır. Notlara fazla önem vererek yapılan bir öğrenme başarısızlıkla sonuçlanabilir (Binbaşoğlu, 1978).

Çok kaygılı öğrenciler, yalın şartlı öğrenme durumlarında az kaygılı öğrencilerden daha başarılıdırlar. Fakat karmaşık öğrenmeler de daha az başarılıdırlar. Çok kaygılı öğrencilerde ki “daha iyi yapma” baskısı, onların öğrenme durumunu engelleyebilir (Binbaşoğlu, 1978).

Kaygının yararlı veya zararlı olduğunu anlayabilmek için iki faktörü bilmemiz gerekir: (1) Kaygının derecesi ve (2) başarmayı amaçladığımız görevin zorluk düzeyi. Kaygının şiddeti ve bizim başarmak istediğimiz görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı yada zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemini anlayarak çözümlene gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan belirli nesnelere önceden belirlenmiş gruplara seçtirme gibi, basit bir işlemi gerektiren durumlarda orta derecedeki kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur (Cüceloğlu, 1996).

Okul yılgısı, gerçek bir neden olmadan öğrencinin okula gitmekten derin kaygı duymasıdır (Başaran, 1997).

Yılgı genellikle birdenbire ortaya çıkan, yoğun bir korku kaynağına yapılan bir tepkiyle insanda yerleşir. Okul yılgısı da okulla ilgili yaşanan yoğun bir korkunun sonunda çocukta birdenbire yerleşmiş olabilir. Bu derin yerleşik korku çocukta yerleşik bir kaygı yaratarak okul yılgısına dönüşür (Başaran, 1997).

2.2. ERGENLİK

Ergenlik terimi (Adolescence) Latince “Adolescere” yani büyüme ya da “yetişkinliğe erişmek” sözcüğünden gelir (Temel, Aksoy, 2001).

Ergenlik ile ilgili yapılan değerlendirmelerde, hızlı ve sürekli değişimlerin yaşandığı bir gelişim dönemi olduğu bulunmuştur (Yavuzer, 1987).

Ergenlik; çocuksu tutum ve davranışların yerini; yetişkinlik, tutum ve davranışlarının aldığı dönemdir (Temel, Aksoy, 2001).

Yavuzer (1986) ergenlik döneminin en temel özelliklerini duygusal coşku ve taşkınlık, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, kişiliğinin sınırlarını aşma, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme, rol sahibi olma çabası şeklinde özetlemektedir (Akt. Koç, 2000).

Ergenlik; çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan ve özellikle cinsel olgunluğa erişilen yaş evresidir (Gürin, 1991).

Dönemin sonlarına doğru (17-21 yaşları arasında gençlik çağı) ergen için kendi değerlerini bularak bunları benimsemek, bağımsızlığını kazanmak, ilerideki yetişkin rolünü benimsemek, özetle kendi kimliğini bulabilmek büyük önem kazanır (Ekşi, 1982).

Erikson (1984), ergenlik dönemini benlik kavramının kesin olarak şekil aldığı dönem olarak tanımlamıştır

15-22 yaşlar arası ergenlik döneminin kaygıları ve aşırılıkları bu dönemin ilk yıllarında da sürer. Bedensel gelişme tamamlanma sürecine girmiştir. Gençlerde görülen kaygılar çok çeşitli olup görülme sıklığı ve şiddeti farklılıklar gösterir (Başer, 1998).

Gençlik çağı kendi kendisiyle aşırı ilgilenme çağıdır. Bu gençlerin tasa, kaygı ve kuruntularının çeşitliliğinden, çokluğundan kolayca anlaşılır (Yörükoğlu, 1989).

Sağlıkla, kişilikle, aile ve evle, toplum içindeki durumuyla ilgili, kız-erkek arkadaşlığı, din ve ahlak konuları, okulla ve meslek seçimi ile ilgili kaygılar olarak ele almıştır (Yörükoğlu, 1989).

Karşı cinsten arkadaşı olmamak, karşı cinsle nasıl arkadaşlık önerisi yapacağını bilmemek, yada karşı cinsten gelebilecek bir arkadaşlık önerisini nasıl yanıtlayacağını bilmemek, güzel, yakışıklı yada çirkin olmak (Başer, 1998).

Dikkatini toplayamamak, başarıyı kolaylaştıracak uygun bir çalışma yöntemi bulamamak, zamanını boşa harcadığını düşünmek, müzik gibi yan uğraşların ders çalışmasını engellediğini düşünme sonucu ortaya çıkan kaygılar (Başer, 1998).

2.2.1. ERGENLİK DÖNEMİNDE YAŞ

Ergenlik döneminin 12-21 yaşlarını kapsadığını ifade etmektedirler. Diğer taraftan, dönem içindeki evreler incelendiğinde, uzmanların çoğunluğunun 12-15 yaş dolaylarını karşıtlık ve dengesizliğin ağır bastığı olumsuzluk, 16-21 yaşları arasındaki evreyi ise tutarlı ve belirgin davranışların sergilendiği olumluluk dönemi olarak kabul ettikleri görülmektedir (Yörükoğlu, 1990).

Özellikle 16 yaş ergeni büyüklerin üzerinde yetişkin etkisi bırakmakta, kendini daha iyi yönetmekte ve duygusal yönden bir dengeye kavuşmaktadır. Bu

yaştaki ergenin en önemli özelliği, kendine olan güveninin yeniden artmasıdır. 15 yaş ergeninde bağımsızlık arzusu varken, 16 yaş ergeni bu bağımsızlığı yaşamak ister. 15 yaştaki aileye karşı koyma girişimlerinden farklı olarak; 16-17 yaşlarda aileyle sürtüşmeler azalmış, arkadaş çevresini ailesine tercih etmesine karşın aile içi ilişkiler düzelmiş, çatışmalar nispeten ortadan kalkmıştır. Bu yaşta ergenin kendini algılaması, kendine yetmesi ve topluma uyması onu yetişkinliğe iyice yaklaştırır. Kısaca, ergenliğin ikinci evresinde, gencin kişiliğinin gelişiminde önemli adımlar atılmış ve toplumun bir üyesi olarak olumlu gelişmeler kat edilmiştir (Yavuzer, 1987).

Kızlarda 12'den 18 yaşa kadar, erkeklerde 14 yaşından 20 yaşına kadar süren evre. Cinsel içgüdünün serpiildiği, toplumsal ilginin ve özgürlük sistemin doruk noktasına eriştiği bu dönemde, kişisel eğilimler belirginlik kazanmıştır. Büyük bir devingenlik ve yoğun bir duygusallık gücüne sahip ergenlerin eğitimi özel bir bilgi ve beceriye gereksinim duymaktadır (Gürin, 1991).

2.3. KİŞİLİK

Kişilik, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü ve bireyin çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini kapsamaktadır (Yörükoğlu, 1990).

Psikolojik bir özellik olarak farklı biçimlerde ele alınarak tanımlanan kişilik kısaca, davranışın gözlemlenmesinden çıkarılabilen eylemlerin toplamıdır (Özoğlu, 1985).

Enç (1980) kişiliği; kişinin işler durumdaki ruhsal, bedensel ve işlevbilimsel özelliklerinin kendine özgü olan az çok durağan bütünlüğü olarak tanımlamaktadır.

Kişilik, genellikle, kişinin bütünlüğünü meydana getiren bedensel, sosyal ve moral değerlerin bir sentezi olarak düşünülmektedir. Bu tanıma göre kişilik, pek çok unsurun karışımından meydana gelen bir kavramdır (Gökçe, 1966).

Kişiliği oluşturan öğeler arasında iyi-kötü, güzel-çirkin, doğru-hatalı ikilemi vardır. İnsana kişilik kazandıran, bu ikilem arasındaki çatışma ve sürtüşmelerin yarattığı kaygı ve bu kaygıdan kurtulmak için gösterdiği çaba, seçtiği yöntem ve yoldur (Şemin, 1992).

2.4. ZAMAN KAVRAMI ve REKREASYON

Boş zaman; zorlama duygusunun en az olduğu, kişinin kendi yargı ve seçimine göre kullandığı isteğe bağlı bir zaman parçası olarak da tanımlanmaktadır (Karaküçük, 1999).

Bireyin kendi adına özgürce kullanmak hakkına sahip olduğu, iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman (Tatar, 2001).

Rekreasyon; bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılmasıdır (Gökmen, 1985).

İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruh sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Karaküçük, 1999).

2.4.1. REKREASYON EĞİTİMİ

Rekreasyon; insanları, bedensel ve psikolojik açıdan rahatlatacak önemli bir eğitim konusudur.

Serbest zamanı birey doğru bir şekilde kullanamadığı zaman çeşitli zararlı alışkanlıklar edinebilir. Böyle bir durumun ortaya çıkmaması için bireyin boş zaman eğitimi alması, onun daha sağlıklı kararlar verebilmesini sağlayacaktır.

Rekreasyon bireyin boş zamanını yapıcı şekilde geçirmesini amaçlar. Rekreasyonun olumlu etkilerinin anlaşılması, insanların eğitilmesi ile ilgilidir.

Boş zaman eğitimi alamamış toplumlarda, rekreasyon etkinlikleri pasif olmaktadır. En belirgin örnek olarak Türkiye verilebilir (Karaküçük, 1999).

2.4.2. REKREASYON ve GENEL EĞİTİM

Eğitim; bireydeki davranışların olumlu yönde gelişmesi ile sağlanır. Rekreasyon etkinliklerinde de aynı amaç söz konusudur.

İnsanlar her zaman başkalarının görüş ve desteklerine muhtaçtır. İnsan eğitimle; olgunlaşmayı öğrenir. Olgunlaşma olmadan bilgi ve beceri işe yaramaz.

İnsan eğitim yoluyla kazandığı her bir değeri insani özellikleriyle birleştirir. Gelişmiş ülkelerde ki eğitimin daha ileri düzeyde olduğu görülmektedir. Eğitimin ileri seviyede olması, bu ülkelere daha fazla boş zaman olmasına sebep olmuştur.

Ülkelerin daha fazla zenginleşmesi, kendilerine boş zaman yaratmak için iş gücünü geri kalmış ülkelere satın alma yoluna itmiş. İnsanın boş zamanını kişisel ve toplumsal açıdan daha yararlı geçirmesi, ekonomik ve sosyal hayat

açısından da olumlu olması, bu anlayışın yaygınlaştırılmasının önemini arttırmıştır. Okul kelimesi bile Yunanca'da serbest anlamındadır.

Okul ve rekreasyon yakın bir ilişki içerisinde. Okul; hem rekreasyon kurallarına göre sorumluluğunu taşırken, hem de genel eğitim amaçlarını gerçekleştirme sorumluluğunu taşımaktadır. Ancak okullar öğretim ile ilgilenecek eğitimi ihmal etmektedirler. Bu nedenle öğrencilerin rekreasyon eğitimi dahil pek çok eğitimden yoksun oldukları görülmektedir.

Okul, aynı çağdaki insanları bir araya getirerek zamanla, bu insanları kendi branşlarında uzmanlaştıran önemli bir yaşam ortamıdır. Uzmanlaşma medenileşmenin önemli aşamalarından biridir. Uzmanlaşma, insanlara daha fazla boş zamanı yaratmaktadır.

Günümüzde okulların amacı, sadece öğrenciyi bir üst sınıfa hazırlamak değil, onları modern toplumların kapasite ve yeteneklerini en uygun şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktır (Karaküçük, 1999).

2.4.3. OKULLARDA DERS DIŞI ETKİNLİKLER

Okullarda, beden eğitimi, resim, müzik gibi derslerle, rekreasyon eğitimi verilmekte, asıl rekreasyon eğitimi ise, ders dışı rekreatif etkinlikleri hayata geçirerek olmalıdır.

Ders dışı etkinlikler, sınıf içi öğretimi tamamlayan en kuvvetli etmenlerdir. Bazı gelişmiş ülkelerde ders dışı etkinlikler bilim kulüpleri tarafından sürdürülmektedir. Ders dışı etkinlikler için öğrencinin pek çok seçme şansı vardır. (spor faaliyetleri, müzik, resim, tiyatro, folklor, çevre etkinlikleri, bilimsel çalışmalar) katılım için en önemli kural, akademik başarıdır.

ABD'de 1918'de hazırlanan rapora göre rekreasyon eğitimi 'ikinci eğitim' olarak öngörülmüştür. Okul dışı ve okul içi eğitim birbirini tamamlayıcıdır.

Öğretmen ve okul bu konudan haberdar olup, okul eğitimiyle bunları birleştirebilmelidir.

Toplum yaşamının gerekliliği olan bilgi, beceri ve alışkanlıklar ders dışı etkinliklerle sağlanabilir. Ders dışı etkinlikleri; öğrencilerin kendi istekleriyle, okul yönetiminin rehberliğinde yaptıkları ödevlerdir. Her okul, ders dışı etkinlikler için önemli bir merkezdir (Karaküçük, 1999).



3. MATERYAL METOTLAR

3.1 Araştırma Grubu

Bu araştırmanın deney ve kontrol grubu verileri; Mimar Sinan Lisesi birinci sınıf öğrencilerinden kız 22; kontrol grubunu verileri ise yine aynı liseden ve aynı yaş kategorilerinden rast gele seçilmiş 22 kız öğrenci oluşturmuştur. Deney grubunun oluşturulmasında öğrencilere çalışmayla ilgili bilgi verilmiş ve çalışmanın özelliklerinin anlatıldığı bir açıklama öğrenci velilerine gönderilerek deney grubunu oluşturacak öğrenciler için izin alınmıştır.

3.2 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla Öner ve Le Compe (1976)'un Türkçe'ye çevirdikleri, güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından yapılan Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarını oluşturan öğrencilerin sosyo-ekonomik yapılarını belirlemek amacıyla 12 sorudan oluşturulan bir anket uygulanmıştır. Öğrencilerin akademik başarılarına ilişkin veriler okul yönetiminden birinci ve ikinci dönem ortalamaları olarak elde edilmiştir.

3.3 İstatistik Analizler

Elde edilen veriler SPSS 7.5 paket programına aktarılmış ve bu paket programla tanımlayıcı istatistik, Mann Whitney U ve Kruskal-Wallis Varyans analizi teknikleriyle analiz edilmiştir. Sonuçlar 0,05 anlam düzeyinde test edilmiştir.

3.4 Çalışma Programı

Yapılan rekreatif etkinlikler haftada iki gün olarak programlanmıştır. Her hafta Petanga oyunu düzenli olarak oynatılmıştır. Bunun dışında kalan zamanlarda daha önce denemedikleri çeşitli eğlenceli oyunlar tercih edilmiştir. Bu tercihler öğrencilerin eğilimlerine göre belirlenmiş olup yeni aktiviteleri öğretmek ve uygulamak temel mantığına göre hareket edilmiştir. Eğlenceli Atletizm ve Buz Pateni etkinliklerinede yer verilmiştir. Çalışma programı aşağıya çıkarılmıştır.

1. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğitsel oyunlar.

2. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğitsel oyunlar.

3. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğitsel oyunlar.

4. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğlenceli atletizm

5. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğitsel oyunlar.

6. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğlenceli atletizm.

7. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğitsel oyunlar.

8. HAFTA

SÜRE: 60 Dk.

KONU: Buz pateni

HAFTA SONU: Doğa yürüyüşü

Oynatılan Eğitsel Oyunlar:

- Tokat atmaca
- Aradan kaçma
- Sarı kırmızı
- Sek sek (eşli sağ,sol)
- Toplu denge
- Tavuk-tilki
- Slalom tutmaca
- Kartonla yürüme
- Langırt
- Top taşıma
- Bayrak yarışı
- Kuyruk yakalamaca

4. BULGULAR

4.1 Ölçme Sonucu Elde Edilen Bulgular

Yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular, tablolar ve açıklamalar şeklinde aşağıda özetlenmiştir.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

PARAMETRE	GRUP	N	X	S.S.	MİN.	MAX.
DÖNEM ORTALAMALARI	DEN. PRE	22	2,72	0,20	1,00	4,93
	DEN. POST		2,93	0,20	1,03	4,63
	KONT. PRE		2,65	0,17	1,06	4,59
	KONT. POST		2,84	0,19	1,28	4,43
KAYGI	DEN. PRE		48,36	0,93	38,00	55,00
	DEN. POST		41,50	0,56	36,00	47,00
	KONT. PRE		50,4	0,71	43,00	56,00
	KONT. POST		49,36	0,91	42,00	60,00

Tablo 1’de görüldüğü gibi deney grubunun tanımlayıcı istatistik değerleri; dönem not ortalamaları için pre test ortalaması $2,72\pm 0,21$ ve post test ortalaması $2,93\pm 0,2$ olarak; kontrol grubunda ise pre test ortalaması $2,65\pm 0,17$, post test ortalaması $2,84\pm 0,19$ olarak bulunmuştur. Kaygı puanları ise deney grubunda pre test ortalaması $48,36\pm 0,93$, post test ortalaması $41,50\pm 0,56$ olarak; kontrol grubunda ise pre test ortalaması $50,40\pm 0,71$ ve post test ortalaması $49,36\pm 0,91$ olarak bulunmuştur.

Deney ve kontrol gruplarının sosyo ekonomik yapılarını belirlemek amacıyla uygulanan anketten elde edilen sonuçlar ise aşağıda verilmiştir.

Tablo 2 - A: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler

PARAMETRE		DENEY		KONTROL	
		N	%	N	%
ANNE	ÖZ SAĞ	20	91	21	95,5
	ÖZ ÖLÜ	1	4,5	1	4,5
	ÖZ AYRI	1	4,5		
BABA	ÖZ SAĞ	20	90,9	20	90,9
	ÖZ ÖLÜ			2	9,1
	ÖZ AYRI	2	9,1		
ANNE EĞİTİM	OKUR-YAZAR	4	18,2	4	18,2
	İLKOKUL	14	63,6	9	40,9
	ORTAOKUL	3	13,6	6	27,3
	LİSE	-	-	3	13,6
	ÜNİVERSİTE	1	4,6		
BABA EĞİTİM	OKUR-YAZAR	3	13,6	4	18,2
	İLKOKUL	7	31,8	5	22,7
	ORTAOKUL	6	27,3	6	27,3
	LİSE	6	27,3	6	27,3
	ÜNİVERSİTE	-	-	1	4,5

Tablo 2 – A’da deney ve kontrol gruplarının sosyo ekonomik yapılarına ilişkin elde edilen sonuçlardan annenin durumuna ilişkin oranlar; öz sağ deney grubunda; %91, öz ölü %4,5 ve öz ayrı %4,5, kontrol grubunda ise anne öz sağ %95,5, öz ölü %4,5 olarak bulunmuştur. Babanın durumuna ilişkin oranlar ise öz sağ deney grubunda %90,9, baba öz ayrı %9,1, kontrol grubunda ise baba öz sağ %90,9, baba öz ölü %9,1 olarak bulunmuştur.

Anne eğitim durumuna ilişkin yüzde değerler deney grubunda okur-yazar %18,2, ilkokul mezunu; %63,6, ortaokul mezun %13,6 ve üniversite mezunu oranı %4,6 olarak, kontrol grubunda ise okur-yazar %18,2, ilkokul mezunu %40,9 ortaokul mezun %27,3 ve lise mezunu %13,6 olarak bulunmuştur. Baba eğitim durumu ise deney grubunda okur-yazar %13,6, ilkokul mezunu %31,8, ortaokul mezun %27,3, lise mezunu %27,3 olarak, kontrol grubunda ise; okur-yazar %18,2, ilkokul mezunu %22,7 ortaokul mezun %27,3, lise mezunu %27,3 ve üniversite mezunlarının %4,5 olarak bulunmuştur.

Tablo 2 - B : Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler

PARAMETRE		DENEY		KONTROL	
		N	%	N	%
EV	KENDİ	12	54,5	18	81,8
	KİRA	10	45,5	4	18,2
GELİR	400 Milyondan Az	12	%54,5	10	%45,5
	600-800 Milyon Arası	7	%31,8	2	%9,1
	800 Milyon-1 Milyar Arası	2	%9,2	7	%31,8
	1 Milyar ve Üstü	1	%4,5	3	%13,6
KARDEŞ SAYISI	1	5	22,7	4	18,2
	2	6	27,3	6	27,2
	3	6	27,3	4	18,2
	4	5	22,7	8	36,4
SPORLA İLİŞKİSİ	VAR	10	45,5	7	31,8
	YOK	12	54,5	15	68,2
YAŞ	14			2	9,1
	15	18	81,8	17	77,3
	16	4	18,2	2	9,1
	17			1	4,5
SPORLA İLGİLENEN BİREYLER	ANNE-BABA	7	31,8	4	18,2
	KARDEŞ	9	40,9	14	63,6
	DİĞER	6	27,3	4	18,2

Tablo 2 – B’de Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler bulunmaktadır. Deney grubundaki ev durumlarının kendine ait olanların oranı; %54,5, kirada oturanların oranı; %45,5’dir. Kontrol grubunda ise; kendine ait olanların oranı; %81,8, kirada oturanların oranı; %18,2’dir.

Gelir durumlarına ilişkin oranlar deney grubunda; 400 milyondan az gelire sahip olanların oranı %54,5, 600 milyon-800 milyon arası gelir durumuna sahip olanların oranı; %31,8, 800 milyon- 1milyar arası gelire sahip olanların oranı; %9,2 , 1 milyardan üstünde gelire sahip olanların oranı; %4,5’dir. Kontrol grubundaki gelir durumlarının oranı; 400 milyondan az gelire sahip olanların oranı %45,5, 600 milyon-800 milyon arası gelir durumuna sahip olanların oranı; %9,1, 800 milyon- 1milyar arası gelire sahip olanların oranı; %31,8, 1 milyardan üstünde gelire sahip olanların oranı; %13,6’dir.

Kardeş sayılarının ilişkin oranlar deney grubunda; 1 kardeş olanların oranı %22,7, 2 kardeş olanların oranı; %27,3 3 kardeş olanların oranı; %27,3 , 4 kardeş olanların oranı; %22,7'dür. Kontrol grubundaki kardeş sayılarının oranı; 1 kardeş olanların oranı %18,2, 2 kardeş olanların oranı; %27,2 3 kardeş olanların oranı; %18,2 , 4 kardeş olanların oranı; % 36,4'dür.

Sporla ilişkisi olanların oranları deney grubunda; %45,5, ilişkisi olmayanların oranları; %54,5, kontrol grubundaki sporla ilişkisi olanların oranı; %31,8, ilişkisi olmayanların oranları; %68,2'dir.

Yaş oranları deney grubunda; 15 yaşında olanların oranı %81,8, 16 yaşında olanların oranı; %18,2'dir. Kontrol grubundaki yaş oranı; 14 yaşında olanların oranı %9,1, 15 yaşında olanların oranı; %77,3, 16 yaşında olanların oranı; %9,1, 17 yaşında olanların oranı; % 4,5'dir.

Sporla ilgilenen bireylerin oranları deney grubunda; anne veya baba oranı %31,8, kardeş oranı; %40,9, diğer olarak oran; %27,3'dür. Kontrol grubundaki sporla ilgilenen bireylerin oranı; anne veya baba oranı %18,2, kardeş oranı; %63,6, diğer olarak oran; %18,2'dir.

Tablo 3 : Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U testi Sonuçları

PARAMETRE	GRUP	F HESAP	ANLAM DÜZEYİ
KAYGI	DENEY (PRE*POST)	0,0001	Po<0,01*
	KONTROL (PRE*POST)	0,239	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,115	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,001	Po>0,01*
DÖNEM ORT.	DENEY (PRE*POST)	0,411	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,405	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,897	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,888	Po>0,05

*0,01 düzeyinde anlamlı.

Tablo 3’de görüldüğü gibi deney grubunun kaygı puanlarında pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken diğer parametrelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.2 Gözlem Sonucu Elde Edilen Bulgular

Araştırmamızda gözleme dayalı değerlendirmeleri kısaca ele aldığımızda:

Çalışma süresince öğrencilerin sürekli aktif olmaları, canlarının sıkılmamasına neden oldu. Oyunlarda daha az başarılı oldukları hareketler sıkılmalarına neden olduğu ancak grup olarak yapılan yarışmalarda çok zevk aldıkları gözlemlendi. Öğrenciler için bilinmezi oluşturan yeni oyun ve aktiviteleri öğrenmek ve uygulamak eğlence düzeylerinde artışa neden oldu.

Oyunlarda gruplar oluşturulduğunda ve basit yarışmaya dönük etkinliklerde öğrencilerin hemen kendi gruplarına yönelik sorumluluklar üstlendiği ve aidiyet duygularını ön plana çıkaracak davranışlar gösterdiği gözlemlendi. Bazen bu davranışlarının o günkü etkinliğin sonuna kadar devam ettiği gözlemlendi. Özellikle sınav dönemlerinde daha tedirgin oldukları ve arkadaşlarına karşı tutum ve davranışlarında daha hassas ve de kırılğan hareket edebildikleri gözlemlendi. Okuldaki öğretmenlerle veya sınıf içindeki sorunları yapılan aktivitelere yansıttıklarını görüldü.

Okul ortamındaki farklı durumlara bağlı olarak oluşan olumsuz ilişkilerin oyun ortamında ortadan kolayca kalktığı ve normal iletişim düzeyine ulaştığı gözlemlendi. Bu durum farklı sınıfta okuyan öğrenciler açısından da benzeri özellik göstermiştir. Okul ortamında farklı sınıfta okuyan arkadaşlarıyla ilişkilerindeki seçiciliğin, yapılan doğa yürüyüşü sırasında yeni tanıştıkları kişilerle olan diyaloglarında paralellik göstermediği gözlemlendi. Arkadaşlarıyla beraber yaptıkları yarışmalarda, birbirlerini heyecanlı bir şekilde destekledikleri, okul ortamından uzaklaştıkları görüldü.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın evrenini oluşturan deney ve kontrol gruplarının seçilen özelliklerinin tamamlayıcı istatistik değerleri; yaş oranları deney grubunda; 15 yaşında olanların oranı %81,8, 16 yaşında olanların oranı; %18,2'dir. Kontrol grubundaki yaş oranı; 14 yaşında olanların oranı %9,1, 15 yaşında olanların oranı; %77,3, 16 yaşında olanların oranı; %9,1, 17 yaşında olanların oranı; % 4,5'dir.

Korkut (1991) yaptığı çalışmasında ise 13-18 yaş çocuklarında, yaşla kaygı arasında bir ilişki tespit edememiştir. Ök (1990) yaptığı araştırmada küçük çocukların kaygı düzeyinin büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Özusta, (1993) yaptığı araştırmada küçük çocukların kaygı düzeyinin büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiştir.

Bozak (1982) yaptığı çalışmasında 9-12 yaşa kadar kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek ve 13-16 yaşlarda kız öğrencilerin kaygı puanlarının ise erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha düşük veya aynı düzeyde olduğunu belirleyerek, bunun sebebini testin yokladığı etkenlerin veya belirtilerin bu dönemde değişmiş olabileceğine bağlamıştır.

Sargın (1990) olumsuz tutumu ve davranışlarda bulunan ailelerin 13-16 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemiştir.

Dönem not ortalamaları için pre test ortalaması $2,72\pm0,21$ ve post test ortalaması $2,93\pm0,2$ olarak; kontrol grubunda ise pre test ortalaması $2,65\pm0,17$, post test ortalaması $2,84\pm0,19$ olarak bulunmuştur.

Bozak (1982), Sargın (1990), Varol (1990), Aral (1997) okuldaki başarı durumları düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemiştir.

Kardeş sayılarının ilişkin oranlar deney grubunda; 1 kardeş olanların oranı %22,7, 2 kardeş olanların oranı; %27,3 3 kardeş olanların oranı; %27,3 , 4 kardeş olanların oranı; %22,7'dür. Kontrol grubundaki kardeş sayılarının oranı; 1 kardeş olanların oranı %18,2, 2 kardeş olanların oranı; %27,3 3 kardeş olanların oranı; %18,2 , 4 kardeş olanların oranı; % 36,4'dür.

Sargın (1990) lise öğrencileri üzerinde çalıştığı, araştırmalarını sonuçlarına göre kardeş sayısı arttıkça lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin arttığını tespit etmiştir.

Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler bulunmaktadır. Deney grubundaki ev durumlarının kendine ait olanların oranı; %54,5, kirada oturanların oranı; %45,5'dir. Kontrol grubunda ise; kendine ait olanların oranı; %81,8, kirada oturanların oranı; %18,2'dir.

Gelir durumlarına ilişkin oranlar deney grubunda; 400 milyondan az gelire sahip olanların oranı %54,5, 600 milyon-800 milyon arası gelir durumuna sahip olanların oranı; %31,8, 800 milyon- 1milyar arası gelire sahip olanların oranı; %9,1 , 1 milyardan üstünde gelire sahip olanların oranı; %4,5'dir. Kontrol grubundaki gelir durumlarının oranı; 400 milyondan az gelire sahip olanların oranı %45,5, 600 milyon-800 milyon arası gelir durumuna sahip olanların oranı; %9,1, 800 milyon- 1milyar arası gelire sahip olanların oranı; %31,8, 1 milyardan üstünde gelire sahip olanların oranı; %13,6'dır.

Girgin (1990) üç farklı sosyo ekonomik düzeydeki çocukların kaygı puanlarında farklılıklar görüldüğünü, alt sosyo-ekonomik düzeydeki çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aral (1997) yaptığı çalışmasında da sosyo-ekonomik düzeyle kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Anne eğitim durumuna ilişkin yüzde değerler deney grubunda okur-yazar %18,2, ilkokul mezunu; %63,6, ortaokul mezun %13,6 ve üniversite mezunu oranı %4,5 olarak, kontrol grubunda ise okur-yazar %18,2, ilkokul mezunu %40,9 ortaokul mezunu %27,3 ve lise mezunu %13,6 olarak bulunmuştur. Baba eğitim durumu ise deney grubunda okur-yazar %13,6, ilkokul mezunu %31,8, ortaokul mezun %27,3, lise mezunu %27,3 olarak, kontrol grubunda ise; okur-yazar %18,2, ilkokul mezunu %22,7 ortaokul mezun %27,3, lise mezunu %27,3 ve üniversite mezunlarının %4,5 olarak bulunmuştur.

Gümüş (1997) anne-baba eğitim durumu ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu, anne-babası yüksek okul mezunu olan çocukların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir.

Varol (1990) baba mesleği işçi, çiftçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin baba mesleği memur, subay ile serbest meslek olanlara göre yüksek olduğunu belirlemiştir. Anne mesleğine göre ise anne mesleği ev hanımı, işçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, anne mesleği serbest meslek olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Kaygıyla ilgili bir çok araştırma yayını olmasına rağmen konumuzla uyumlu literatüre rastlanmamıştır. Benzer yaş kategorileri için betimsel nitelikli veya sosyo-ekonomik yapının etkilerine ilişkin çalışmalarla bulduğumuz sonuçlar arasında benzeşimler mevcuttur ve bunlara tartışmamızda yer verilmiştir. Ancak, deneysel nitelikli çalışmalar açısından literatüre rastlanmamıştır.

Sonuç olarak; düzenli olarak yaptırılan rekreatif etkinliklerin öğrencileri sürüklediği aktif ortamın sağladığı uyaran zenginliği, öğrenciler üzerinde ortamın ve akademik yüklenmelerin oluşturduğu kaygının azalmasına neden olduğu için, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmasa da güz ve bahar yarıyılı ortalamaları dikkate alınarak akademik başarılarıda pozitif yönde artışa neden olduğu sonucuna varılmıştır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

1. Deneş grubunun kaygı puanlarında pre ve post test değerleri arasında; deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken diğer parametrelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır.
2. Deneklerin akademik başarı düzeylerinde; istatistiksel anlamlılık olmasa da güz ve bahar ortalamaları arasındaki fark dikkate alınarak, olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.
3. Çocukların kaygı düzeylerinin; anne ve babalarının eğitim düzeylerine paralel olarak yüksek olduğu görülmüştür.
4. Genelde sporla ilişkileri olmayan öğrencilerin daha kaygılı olduğu, spor yaparak kaygı düzeylerini düşürebilecekleri görülmüştür.

6.2 Öneriler

1. Rekreatif etkinliklerin daha geniş öğrenci kitlelerine uygulanarak sonuçların genellenmesine olanak sağlanması yararlı olacaktır.
2. Bu yaş kategorisindeki öğrencilerin kaygı düzeylerinin kontrolünde aileye yönelik eğitim verilerek sonuçların karşılaştırılmasını yararlı olacaktır.
3. Sağlık için yapılan egzersizlerin bireylerin kaygı düzeylerinin kontrolünde etkili olduğu ve bu durumun halka dönük aktivitelerle araştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Aral N., (1997), Fiziksel İstismar ve Çocuk, Tekışık Veb Ofset Tesisleri, Ankara, 1997, s.22.

Arkonaç, S., (1993), Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi. Alfa Basım Yayım ve Dağıtım, İstanbul, s. 470

Başaran, E. İ., (1997), Eğitim Psikolojisi, Ankara, Özkan Matbaacılık Sanayi Ltd. Şti.,. 135

Başer, E., (1998), Uygulamalı Spor Psikolojisi, Ankara, Kültür Ofset, 274

Binbaşoğlu C., (1978), Öğrenme Psikolojisi, Ankara, Kadiođlu Matbaası, S:76

Bozak. M. M., (1982), Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma. Psikoloji Dergisi, 16:24-39

Cüceloğlu D., (1996), İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları, İstanbul, Remzi kitabevi, S: 276-277-27

Çağlar, E., Koruç, Z., (1997), Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt.8, Sayı: 3, 19-20

Ekşi, A., (1982), Gençlerimiz Ve Sorunları, İstanbul Üniversitesi Yayın No: 2790, Mediko-Sosyal Merkezi Yayın No: 1, İstanbul

Enç, M., (1980), Ruhbilim Terimleri Sözlüğü. 2. Basım. Türk Dil Kurumu Yayınları. A.Ü. Basımevi. Ankara

Erikson, E. H., Çevirenler: Üstün, B. T., Şar, V., (1984), İnsanın Sekiz Hali, Birey Ve Toplum Yayıncılık, 1. Baskı, Ankara, 26-29

- Geçtan, E., (1984). Çağdaş İnsanda Normaldışı Davranışlar, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No: 69, Ankara
- Geçtan, E., (1995), Psiko-dinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitapevi, İstanbul, s.168.
- Girgin G., (1990), Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerinin Başarıyla İlişkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Gökçe, B., (1966), Çocuk Kişiliğinin Gelişmesinde Aile, Okul Ve Dış Çevrenin Rolü, Aile Yazılan 3, Birey, Kişilik Ve Toplum. Bilim Serisi 5/3. Derleyenler: Dikeçligil, B., Çiğdem, A., T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Mn Ofset. Ankara
- Gümüş. A., (1997), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Gürin, O. A., (1991), Psikoloji sözlüğü, İnkılap Kitabevi, İstanbul
- Karaküçük, (1999), Karaküçük, S., (1999), Rekreasyon, Boş Zamanlarını Değerlendirme, 3. Baskı, Bağırğan Yayınevi, Ankara
- Korkut. F., (1991), Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Koy, F., (1999), Basketbolcularda Durumluk Kaygı Optimum Aralığının (ZOF) Performansla Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt.10, Sayı:1. 31-32
- Köknel, Ö., (1990), korkular, İstanbul, altın kitaplar.

- Köroğlu, E., (1997), Sorular Ve Yanıtlarıyla Anksiyete (1), Hekimler Yayın Birliđi, Ankara.
- Morgan, T.C., (1977), Psikolojiye Giriş. Metaksan Ltd. Ankara, 1984. (Çeviri : Sirel Karakaş), s.223
- Ök. M., 13-15 (1990)Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü
- Öner, N., (1977), Durumluluk Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliđi. Hacettepe Üniversitesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Özoğlu, S., Ç., (1985), Gençlerde Kişilik Gelişimine Nasıl Yardımcı Olabiliriz, Gençliđin Eğitimi Ve Sorunları, Ted Bilim Dizisi. No: 9, Şafak Matbaası. Ankara, 105
- Öztürk, F., (1998), Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırđan Yayımevi, 1. Baskı, Ankara, 94
- Özusta, Ş., (1993), Çocuklar İçin Durumluluk Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarılama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Sargin, N., (1990), Lise 1. Ve Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk İle Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir
- Sivrikaya, K., (1998), Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek Ve Bayan Hentbolcülerin Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri Ve Müsabaka Performanslarının Analizi, Doktora Tezi, Ankara
- Sivrikaya, K., (2003), Sözlü Görüşme

Şemin, R., (1992), Gençlerimizin Psiko-Pedagojik Problemleri, Kalkınmamıza Engel olan başlıca sebepler, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Yayınları, 1086

Tatar, G., (2001), Çalışan Ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapma Durumları, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 6

Temel, F., Aksoy, A.,B., (2001), ergen ve gelişimi, Nobel yayın dağıtım , Ankara, S:53

Tiryaki, Ş., (2000), spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama, imkansa ofset, mersin, 11-33

Varol. Ş., (1990), Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yavuzer, H., (1987), Çocuk Psikolojisi, Üçüncü Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul

Yavuzer. H., (1994), Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul

Yörükoğlu, A., (1989), gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar, İstanbul, Özgür Yayın Dağıtım,

Yörükoğlu, A., (1990), Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar, 7. Basım. Özgür Yayın. Acar Matbaacılık. İstanbul, 13

<http://www.ailem.com>

<http://www.genetikbilimi.com>

<http://www.yayim.meb.gov.tr>

<http://www.rehberlik.s5.com>

ÖZGEÇMİŞ

05.05.1979 tarihinde Kocaeli’de doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Kocaeli ilinde tamamladıktan sonra 1997-1998 öğretim yılında girdiği Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği 2000-2001 öğretim yılında iyi derecede bitirdi. 2001-2002 öğretim yılında Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsünde yüksek lisansa başladı.



BİLGİ ANKETİ

Bu anket sadece bilimsel bir çalışma için veri toplama amacıyla düzenlenmiş olup sonuçları anketi düzeyenlerde saklı kalacaktır. Bu açıklamayı göz önünde bulundurarak anket sorularına tarafsız, ciddi ve doğru cevaplar vermenizi bekler. Araştırmamıza katkılarınızdan ötürü teşekkür ederiz.

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz Erkek Bayan
3. Babanız Öz sağ Öz ölü Öz ayrı Üvey
4. Anneniz Öz sağ Öz ölü Öz ayrı Üvey
5. Babanızın en son mezun olduğu okul:
 Üniversite Lise Ortaokul İlkokul Okur yazar Okur yazar değil
6. Annenizin en son mezun olduğu okul:
 Üniversite Lise Ortaokul İlkokul Okur yazar Okur yazar değil
7. Halen hayatta olan kardeş sayınız 1 2 3 Üçten çok
8. Ailenizde çalışan bireylerin aylık toplam geliri ne kadardır?
 400 Milyondan az 600-800 Milyon arası
 800 Milyon-Bir Milyar arası Bir Milyardan fazla
9. Oturmakta olduğunuz ev Kendimizin Kira Diğer
10. Sporla ne tür ilişkiniz vardır?
 İlgim yok Yarışmacıyım Amatörce ilgileniyorum İzleyiciyim
11. Ailenizde sporla ilgilenen bireyler? (Birden Fazla Şık İşaretlenebilir)
 Baba Anne Dayı Amca Abi Abla Teyze Kardeş Diğer
12. Sporla ilgi düzeyiniz ?