

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/346652184>

REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN 13-15 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTESİ VE BAZI PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Book · November 2020

CITATION

1

READS

144

1 author:



Tolga Kaan Bahadır
Kocaeli University

16 PUBLICATIONS 6 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN 13-15 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTESİ VE BAZI PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ [View project](#)

REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN 13-15 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTESİ VE BAZI PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ



Dr. Tolga Kaan BAHADIR

**REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN
13-15 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN
YAŞAM KALİTESİ VE BAZI PSİKOLOJİK
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

**Yazar
Dr. Tolga Kaan BAHADIR**

**Editör
Dr. Öğretim Üyesi Ümit KESİM**

cizgi
KİTAPÇI

Bu kitap Tolga Kaan Bahadır'ın Ümit Kesim danışmanlığında yürüttüğü
"Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik
Özelliklerinin İncelenmesi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar,
etik/kurum izni vb.) yazara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörü hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki
sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk yazara
aittir.

Bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak
koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

Çizgi Kitabevi Yayınları
E-Kitap

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

Editör
Dr. Öğretim Üyesi Ümit KESİM

©Çizgi Kitabevi
Kasım 2020

ISBN: 978-605-196-519-2
Yayıncı Sertifika No:17536

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
BAHADIR, Tolga Kaan
REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN
13-15 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN
YAŞAM KALİTESİ VE BAZI PSİKOLOJİK
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah. Alemdar Mah.
M. Muzaffer Cad. No:41/1 Çatalçeşme Sk. No:42/2
Meram/Konya Cağaloğlu/İstanbul
(0332) 353 62 65 - 66 - (0212) 514 82 93
www.cizgikitabevi.com
f t i c / cizgikitabevi

ÖNSÖZ

Günümüzde rekreasyon çok önemli bir kavramdır. Özellikle rekreasyon faaliyetlerine katılım sonrası insanların gelişimi ve olumlu anlamda değişimi ayrıca bir önem taşımaktadır. Küçük yaşlara inildikçe çocuklara ve gençlere katacağı değerler hayatları boyunca onları etkileyecektir. Bu araştırma, eğitici değeri yüksek oyun formunda uygulanan rekreasyon etkinlikleri programının öğrenciler üzerindeki Uyum, Kaygı, Atılganlık ve Yaşam Kalite durumlarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmayı gerçekleştirmemde bana destek olan Doç. Dr. Kenan Sivrikaya'ya, Dr. Öğr.Üyesi Nalan Suna'ya, Prof. Dr. Müslüm Bakır'a, Prof. Dr. Turgay Biçer'e ve danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ümit Kesim'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak hayatım boyunca hep yanımda duran başta anneme, babama, sevgili Bahadır ve Bilgiç ailesine, kızım Miray Duru, oğlum Can Batu ve eşim Elif Bahadır'a saygı ve sevgilerimi sunarım.

Araştırmanın tüm spor bilimleri camiasına katkı sağlamasını dilerim.

Dr. Tolga Kaan BAHADIR

Kasım 2020

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	viii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM: REKREASYON İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR.....	2
1.1 Zaman	2
1.2 Boş (Serbest) Zaman	2
1.3 Boş Zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması.....	3
1.4 Boş Zamanları Değerlendirme.....	3
1.5 Boş Zamanları Değerlendirme Etkinliklerinin Toplumsal Rolü	4
1.6 Kullanım Alanlarına Göre Boş Zaman Çeşitleri.....	5
1.7.Boş Zaman ve Oyun Kavramlarının Nitelikleri.....	5
İKİNCİ BÖLÜM: REKREASYON.....	7
2.1 Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	8
2.2 Rekreatif Faaliyetlerin Özellikleri	8
2.3 Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması.....	9
2.4 Yerel Yönetimlerde Rekreasyon	10
2.5 Rekreasyonun Amacı.....	11
2.6 Rekreasyon ve Spor	12
2.7 Okulların Rekreasyon Eğitimi Açısından İşlevleri	13
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ÇOCUK OYUN VE SPOR.....	14
3.1 Oyunun Çocuk Hayatındaki Yeri ve Önemi.....	16
3.2 Çocuk Kimdir?	16
3.2.1 Ergenlik Dönemi	17
3.2.2 (14-16) Yaş Grubu Öğrencilerin Gelişim Özellikleri	18
3.2.3 (14-16) Yaş Grubu Öğrencilerin İlgi ve İhtiyaçları	18
3.2.4 Ergenliğe Fiziksel Geçiş	19
3.2.5 Ergenlikte Bilişsel Gelişim.....	19
3.2.6 Zihinsel, Ruhsal ve Sosyal Özellikler	20
3.2.7 Ergenlik Döneminde Psiko Motor Gelişim	21
3.2.8 Fiziksel Gelişimi Etkileyen Faktörler	21
3.2.9 Ergenlik Dönemi Özellikleri.....	21
3.3 Gençlik ve Boş Zamanların Değerlendirilmesi	21

3.4 Okulların Rekreasyon Eğitimindeki Rolü	22
3.5 Okulların Rekreasyon Eğitimi Açısından İşlevleri.....	23
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: UYUM	25
4.1.Uyum İle İlgili Yaklaşımlar	27
BEŞİNCİ BÖLÜM: ATILGANLIK	31
5.1 Atılganlık Kültür İlişkisi	36
5.2 Atılganlık Eğitimi Programının Amacı.....	37
ALTINCI BÖLÜM: KAYGI	38
6.1 Spor ve Kaygı İlişkisi	39
YEDİNCİ BÖLÜM: YAŞAM KALİTESİ	42
7.1 Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite	42
7.2 Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam	45
7.3 Aktif Yaşamın Sağlığımıza Kazandırdıkları.....	45
SEKİZİNCİ BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM	47
8. 1 Araştırma Grubu	47
8.2 Araştırmanın Soru Cümleleri ve Hipotezleri.....	47
8.3 Veri toplama Araçları.....	49
8.3.3.2 Sosyal Uyum Alt Ölçekleri.....	53
8.5 Araştırma Verilerinin Toplanması	57
8.6 Araştırmada Kullanılan Program ve Uygulama Yöntemi	58
8.7 Verilerin Analizi	70
DOKUZUNCU BÖLÜM: BULGULAR	71
9.1. Araştırma Grubunun Demografik Yapılarına İlişkin İstatistikler	71
9.2. Araştırma Grubunun Uygulanan Anketlerin Öntest ve Sontest Sonuçları.....	73
ONUNCU BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
10.1 Araştırma Sonuçları	81
10.2 Öneriler	84
KAYNAKÇA.....	85
EKLER.....	91
Anketler	91
Who Yaşam Kalitesi Ölçeği.....	91
Hacettepe Kişilik Envanteri	92
Rathus Atılganlık Envanteri	95
Demografik Yapı Anketi	98

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunu Oluşturan Deneklerin Cinsiyet Dağılımı.....	71
Tablo 2. Araştırma Grubunun Yaş Özellikleri.....	71
Tablo 3. Araştırma Grubunun Kardeş Sayılarına Göre Dağılımı.....	71
Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin Anne ve Babalarının yaşam durumlarının frekans ve yüzde dağılımları	72
Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin Anne ve Babalarının yaşam durumlarının frekans ve yüzde dağılımları	72
Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrenci ailelerinin aylık gelir durumlarının frekans ve yüzde dağılımları.....	72
Tablo 7. Araştırmaya katılan öğrencilerin oturdukları eve göre frekans ve yüzde dağılımları	73
Tablo 8. Araştırma Grubu Oluşturan Katılımcıların Hacettepe Kişilik Envanterine Göre Elde Edilen Cevapların Öntest ve Sontest Sonuçları.....	73
Tablo 9. Araştırma Grubu oluşturan katılımcıların Durumluluk, Sürekli Kaygı ve Atılganlık envanteri ölçeğinden elde edilen cevapların ön test ve son test sonuçları ...	74
Tablo 10. Araştırma Grubu oluşturan katılımcıların Yaşam Kalitesi envanteri ölçeğinden elde edilen cevapların ön test ve son test sonuçları	74

KISALTMALAR LİSTESİ

QOL	Yaşam kalitesi
Who	Dünya Sağlık Örgütü

GİRİŞ

Bireyin günlük yaşamında çalışmak, uyumak gibi zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için harcadığı süre dışında kalan zamana boş zaman denir. Günün uyuma ve zorunlu çalışma saatleri dışındaki zamanların yanı sıra hafta sonu dinlenceleri emeklilik dönemi de boş zaman olarak nitelenmektedir (Başaran 2003).

Boş zaman, bireyin küçüklükten yaşlılık çağına kadar hayatlarındaki iş yaşamlarının dışında kalan vakitlerini en iyi şekilde değerlendirmeleri için karşılarına çıkan en büyük fırsattır.

Özellikle küçük yaşlarda ki ergenlerin boş zamanlarını daha iyi ve daha yararlı şekilde değerlendirmeleri onların toplum içerisinde yaşayacakları sosyal ve psikolojik sıkıntılar karşısında daha olgun yaklaşımlar sergilemeleri açısından çok önemlidir.

Aksi halde bu dönemi uygun bir şekilde geçirmezse yetişkinlik dönemine daha zor geçer, farklı ve kural dışı grupların içine girerek toplumun dışına düşebilir. Toplumun kültürel farklılığı ve değişimi içinde birey bu yeni ortama ayak uydurmak zorundadır. Bu değişim gelişim içinde bireyin rekreasyon eğitimine önem vermesi gerekmektedir (Kılbaş, 2001).

Bu tanıma göre öğrencilerin okuldan arta kalan boş zamanlarını değerlendirebilmeleri için de rekreatif etkinliklere gereksinim duymaktadır. Bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde ve mutlu olmasında, boş zamanlarını uygun bir biçimde değerlendirmesi önemli bir etken olmaktadır. Eğitimciler öğrencilerin gelecekte uyumlu ve başarılı olabilmeleri için en sağlıklı yolların geliştirilmesi çabası içindedirler. Buna bağlı olarak okullarımızda ders verimini artırmak içinde sadece sporu barındırmayan rekreasyon dersini ve öğrencinin ders dışı zamanını planlayan bilinçli ve eğitilmiş rekreasyon uzmanlarına duyulan ihtiyaç kaçınılmazdır (Tezcan, 1993).

Bu nedenle yaşam sürecinde oluşan her duruma uyum çabası içerisinde olan bireyin, uyumu, kaygı düzeyi, atılganlık düzeyi ve yaşam kalitelerinin rekreatif etkinliklerden etkilenip etkilenmediği veya ne ölçüde etkilendiğinin belirlenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM: REKREASYON İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

1.1 Zaman

Zaman nedir sorusu hepimize oldukça basit gelen bir sorudur. Zaman kavramında uzay ölçüdür zaman sayesinde ölçülebilir (Mirzeoğlu 2003).

Sözcük anlamı olarak zaman, bir işi veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre veya vakittir. Zaman kavramın başlıca özellikleri şunlardır.

1-Zaman ödünç alınamaz

2-Kiralanamaz

3-Satın alınamaz

4-Çoğaltılamaz

5-Depolanamaz

6-Tasarruf edilemez

İyi değerlendirilmediğinde insanlarda stres yaratır (Hazar 2003).

Zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir (Kılbaş 2004).

1.2 Boş (Serbest) Zaman

Tanım olarak; toplumun bir temel gereksinimi etrafında toplanmış olup, bir çokluk tarafından paylaşılmış bulunan bir davranış örnekleri bileşenidir. İşte boş zaman değerlendirmesi de insanların dinlenme ve eğlenme gibi gereksinimlerinin karşılayan toplumsal bir kuramdır (Hacıoğlu ve Arkadaşları 2003).

Sanayi devriminin gerçekleşmeye başlamasından sonra çalışma hayatında önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Günlük çalışma süresi sekiz saate haftalık çalışma süresi kırk saate gerilemiştir. Bunun sonucunda insanların kendilerine ayırdıkları zaman oranında büyük bir artış meydana getirmiştir. İleri teknolojinin sonucu olarak serbest zaman artışı, beraberinde kültürel, ekonomik, psikolojik bir takım sorunları da getirmiştir. İşte serbest zaman bireyin hayatında yaşamak veya

biyolojik olarak devam ettirmek için kazanç sağladığı süre dışındaki zamandır (Mirzeoğlu 2003).

1.3 Boş Zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Faaliyetleri gruplara, amaçlar veya yapılış yerlerine göre değişik şekilde sınıflayabiliriz. Fakat en yaygın olarak kullanılan sınıflama türü sürelerle göre sınıflandırmaktır (Karaküçük 1999).

Buna göre boş zamanlar ikiye ayrılır;

1.Uzun Süreli Boş Zamanlar

- Çocukluk dönemi boş zamanları
- Yıllık izin boş zamanları
- Emeklilik dönemi boş zamanları

2.Kısa Süreli Boş Zamanları

- İş günü sonu (akşam üstü)boş zamanları
- hafta sonları
- kısa süreli tatiller

1.4 Boş Zamanları Değerlendirme

Serbest zaman eğitimi daha çok birey ya da grupları bazı özel alanlarda beceri sahibi kılmayı, toplumun gelişimine katkı sağlamayı ve onun yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlamaktadır. Serbest zaman eğitimi serbest zamanla ilişkili becerileri kazanmak ve geliştirmek davranışları geliştirmek ve bilgiyi arttırmak üzerine yoğunlaşmalıdır (Graefe ve Parker 1987). Bunun için bireyler nelerden hoşlandıkları ya da hayatlarını nelerin zenginleştirdiği ve yaşam zenginliğine neler kattığı konusunda bilgilendirilmeli ve bu duruma göre yaşam içindeki yeri belirlenmelidir (Means 1973).

Özgür katılımı ifade eden ve yaratıcı sonuçları olan serbest zaman insanları doğru deneyimlerle besleyerek ahlaki bakımdan sağlam karakterli ve erdemli kişiler olarak yetiştirir. Bu görüşü destekleyen Tolstoy'a göre de eğitimin temel ilkesi özgürlük olmalıdır. Eski Yunanlılarda (M.Ö. VIII. ve VI. yy.) insanın her yönlü gelişimi, yani beden ve ruhun armonik bir bütün halinde gelişmesi amaç edinilmiştir Ayrıca Japon

eğitim felsefesine göre halkın yaşam boyunca eğitilmesi amaçlanmıştır. Çünkü eğitim yaşamın her anında yaşayan bir olgudur ve bunu kimin, hangi kurumun verdiği önemli değildir; önemli olan toplumun eğitilmesidir. Aksi takdirde serbest zamanın etkin olmayan bir şekilde kullanılması sağlığın bozulmasına, aile yaşamının aksamasına, mesleki etkinliğin azalmasına ve yurttaşlık bilincinin bozulmasına yol açmaktadır (Tezcan 1994).

Serbest zaman eğitiminin genel amaçları başlıca şu noktalarda toplanmaktadır:

- 1-Bireylere temel bilgi edindirmek,
- 2-Kişiliğin geliştirilmesi,
- 3-Mesleki ve toplumsal yaşam durumlarına hazırlama.

Bu amaçların gerçekleştirilmesi için serbest zaman eğitimine gereksinim olduğu ortadadır. Birçok eğitimciye göre serbest zaman eğitimi, çeşitli kurlar ya da müfredat programı dışındaki etkinlikler yoluyla serbest zamanın değerli bir biçimde kullanılması yoluyla sağlanabilir. Kimileri de bu eğitimi geniş ölçüde ilgilerin ve becerilerin yaratılması biçimindeki bir rehberlik sorunu olarak düşünmektedirler. Fakat bunun nasıl sağlanacağı hususunda görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Bununla birlikte, serbest zaman eğitimi, bireyin yaşamının zenginleştirilmesi, ilgilerinin ortaya çıkarılması, becerilerinin geliştirilmesi kadar, bir yaşam felsefesini de içine almaktadır. Serbest zaman eğitimi yaşam için eğitimle eşit tutulmalı ve insanları, zamanlarını kullanmaya hazırlayan bir süreç olarak düşünülmelidir. Bu süreçte birey, kişisel bir doyum sağlamalı ve tüm kişisel gelişmelerine katkıda bulunmalıdır. Serbest zaman eğitimi onlara tutum ve değerler, ilgi ve beceriler kazandırma ve geliştirmeye yöneliktir. Serbest zamanın tümsel doyum sağlayıcı ve yaratıcı olarak kullanılması serbest zaman eğitiminin amacını oluşturmaktadır (Tezcan 1994).

1.5 Boş Zamanları Değerlendirme Etkinliklerinin Toplumsal Rolü

Boş zamanların değerlendirilmesi konusu kadınlarla erkekleri sık sık karşı karşıya getirmiştir. Örneğin: erkeler araba kullanmayı, maça gitmeyi, balık tutmayı tercih ederken kadınlar: el işi ve arkadaş ziyaretlerini tercih etmektedir. Toplumsal, kültürel ortam farklılıkları daha derin bölümlerde yol açmaktadır. Mesela işçi çevrelerinde spor gösterilerini izlemek bir sporla fiilen uğraşmaktan daha yaygındır.

Buna karşılık gençler iş hayatının ve mesleki alışkanlıkların etkisinden, cinsiyet, çevre bağılıklarından uzak ve doğal etkinliklerde bulunur ve kendilerine bir çevre oluştururlar (Karaküçük 1999).

1.6 Kullanım Alanlarına Göre Boş Zaman Çeşitleri

Boş zaman kullanım alanına göre 4 grupta incelenir.

1-Sportif Boş Zaman, insanların amatör olarak özgürce ve severek spor yapmak için ayırdıkları zaman dilimidir.

2-Yaratıcı Boş Zaman, insanların yaratıcı yetenekler (resim, heykel yapımı, el sanatları vs)için ayırdıkları zaman dilimidir.

3-Sosyal Boş Zaman, insanların sosyal etkinliklere katılmak (eş dost ziyareti, aile ve arkadaş toplantıları gibi) için ayırdıkları zaman dilimi.

4-Turistik Boş Zaman, insanların turizm olayına katılmak için ayırdıkları boş zaman dilimidir. Turizm olayına katılma süresi içinde zorunlu etkinlikler dışında kalan zaman dilimiyle ifade edilir (Hazar 2003).

1.7.Boş Zaman ve Oyun Kavramlarının Nitelikleri

İnsanlar yaşamları için sahip oldukları adaleli enerjinin kullanılmayan kısmını boş zamanı değerlendirme veya oyun yoluyla dışarı atarak rahatlar, gerginliklerini azaltırlar.

-Çocuklar oyun yoluyla(savaş oyunu, dramatik oyun, toplumsal oyun, taklit oyunları vs.) yaşamlarının ileri dönemlerindeki eylemlere ilgili deneyim kazanarak hayata hazırlanırlar.

-İnsanlar boş zaman değerlendirme ve oyun aracılığı ile kültürel eylemleri tekrarladıklarından kültür aktarımını gerçekleştirirler.

-Oyun bastırılmış duyguların dışarı çıkmasını sağlayarak, insanların deşarj olmasını sağlar.

-İnsan oyun yoluyla başarıya ulaşma, paylaşma, yaratıcılık, kendini tanıma, takdir etme ve saygınlık kazanma ihtiyaçlarını karşılar.

-Oyun; iş ortamı ve yaşam mücadelesinin sıkıntılarından kurtulmak için zevk verici, doyum sağlayıcı boş zaman değerlendirmek etkinliğidir.

-Oyun fizyolojik ihtiyaçların dışında tüm yaşamı kapsar. Bu özelliğinden dolayı bireyi toplumda uygarlaşmayı sağlama fonksiyonu vardır.

-İnsanlardaki oyun güdüsü insan davranışını kültürel başarıları hareket geçirir.

-Boş zamanları oyun yoluyla değerlendirilmesi insan olmanın bir gereğidir

(Hazar 2003).

İKİNCİ BÖLÜM: REKREASYON

Rekreasyon yenileme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince recreation kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde boş zamanı değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler taşımaktadır (Bucher 1972).

Rekreasyon, yeniden yaratma anlamındaki klasik yaklaşımına göre rekreasyon kişiyi zorunlu iş etkilerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Bucher 1972).

Modern anlamda bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; işten bağımsız, kendi içinde değerli olan, kişinin pek çok önemli ihtiyacını karşılayan, dolu ve mutlu bir yaşam aracıdır. Rekreasyon, anlamı içeriği ve kapsamı bakımından bir aktiviteyi içine almaktadır. Bunun sonucu olarak birçok tanım ve açıklamaları yapılmıştır (Canay 2005).

Genel anlamda rekreasyon, insanların boş zamanlarında eğlence ve dürtüleri ile gönüllü olarak etkinliklere katılımı olarak açıklanmaktadır (Erkan 1995).

Rekreasyon, boş zaman içinde ve onunla ilişkili eylem ya da önceden planlanmış bir hareketsizlik anlamına gelen serbest durgunluğu ad içeren eylemlerin tanımıdır (Mamak ve Pepe 2004).

İnsanın yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi 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 grupta içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir. Rekreasyon kavramının daha geniş açıklanabilmesi için şu tanımlayıcı ifadeler kullanılmaktadır (Bucher 1972).

1-Rekreasyon, boş zamanda yapılır. iş değildir ve kar gayesi taşımaz.

2-Rekreasyonda, kişi gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile etkinliklerde bulunur.

3- Rekreasyon faaliyetleri, katılma zevk veren, mutlu eden ve neşelendiren bir tarzda olur.

4- Rekreasyon faaliyeti, kişisel ve toplumsal fayda sağlar.

5- Toplumsal değerlere aykırı değildir. Yemek yemek, uyumak gibi hayati önem taşımaz.

2.1 Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyona duyulan ihtiyaçlar rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir.

Kişisel Yönden ;

- Fiziki sağlık gelişimin yaratılması,
- Ruh sağlığı kazandırılması,
- İnsanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık,
- Kişisel beceri ve yeteneğinin geliştirilmesi,
- Çalışma başarısı ve iş verimliliğine etkisi,
- Ekonomik etkisi, ekonomik hareketlilik,
- İnsanı mutlu etmesi

Toplumsal Yönden;

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması
- Demokratik toplum yaratılması (Başaran 2003).

2.2 Rekreatif Faaliyetlerin Özellikleri

• İş, ders, vazife veya mesai saatleri dışında kalan boş zaman da yapılan bir faaliyet olması.

- Ferdin tercih etme ve seçme haklarını tanıyan bir faaliyet olmak
- Devam ve iştirak etme mecburiyeti olmayan bir faaliyet olması
- Toplumun ahlak anlayış ve kurallarına uyan bir faaliyet olması
- Ferde haz ve neşe sağlayan bir faaliyet olması (Mirzeoğlu 2003).

- Ferde kendini ifade etme ve yaratabilme imkanları sağlayabilen bir faaliyet olması
- Organizmayı dinlendirici sağlık ve kuvvet kazandırıcı bir faaliyet olması
- Ruh ve beden sağlığı yönünden koruyucu tedavi edici ve şahsiyetin gelişimini sağlayıcı bir faaliyet olması gerekir. Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılmalarına imkan verir.
- Öncelik her zaman kişiye aittir (Saban 2002).

2.3 Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Basit eğlenceler katılımcının fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamada özel bir yer ve faaliyet gerektirmeyen eğlencelerdir. Örneğin; konserlere gitmek, sergileri gezmek, sinemaya gitmek, radyo dinlemek vb.

1-Zihinsel(düşünme) aktiviteleri; katılımcının zihnini ve düşüncelerini kullanarak uyum sağladığı etkinliklerdir. Örneğin; seminerler, meditasyon, yoga, seyahat vb.

2-Spor ve egzersiz; katılımcının çok çeşitli spor alanlarındaki etkinliklerini içerir. Bunlar; aerobik, basketbol, bisiklet, yelken, yüzme vb.

3-Müzik; Bu bölüm kişinin aktif katılımın hem de seyirci olarak pasif katılımını kapsar. Bunlar; konserlere katılmak, beste yapmak, ıslık çalmak vb.

4-Resim; Müzik sınıflandırılması gibi resim bölümünde de kişilerin aktif ve pasif katılımları vardır. Bunlar; resim sergilerine katılmak, gezmek, çizim yapmak vb.

5-Dans: Bu grubu oluşturan etkinlikle de hem aktif hem de pasif katılım içerir. Seyirci olmak veya aktiviteyi yapmak katılım sağlar. Bunlar; aerobik dans, oryantal dans, halk oyunları, modern dans vb.

6-Hobiler; hobi bölümü oldukça kapsamlıdır ve çeşitlidir. Bunlar; elbise dizaynı, yemek pişirme, örgü örmek, elektronik işlerle uğraşmak vb.

7-Oyunlar; Bunlar çocukluk çağı oyunlarıdır. Bu oyunlar yarışma biçiminde olmayan eğlence amaçlı yeni oyunları da içerir. Bunlar kağıt oyunları, şans oyunları bilgi oyunları, bilgisayar oyunları, puzzle, hokkabazlık, ezber oyunları vb.

8-Rahatlama; katılımcının zihinsel, duygusal ve fiziksel anlamda rahatlamasına yönelik etkinliklerdir. Bunlar; Müzik dinleme, meditasyon, masaj, sıcak banyo, güneşin batışını izlemek vb.

9-Sosyal aktiviteler; Aile arkadaş toplantıları, akraba ziyaretleri, partiler ve kulüp toplantıları gibi sosyal etkinliklerdir. Bunlar; resim topluluğu, hobi toplulukları, kitap topluluğu ve gençlik kulüpleridir (Mirzeoğlu 2003).

2.4 Yerel Yönetimlerde Rekreatyon

Yerel yönetimlerin temel görevlerinden biri vatandaşlarının fiziksel gelişim, dinlenme, yaratıcılıklarını geliştirme ve sosyalleşme gibi ihtiyaçlarını karşılamak üzere rekreatyon program ve hizmetleri sunmak olmalıdır.

Yerel yönetimler farklı hedef kitlelerine göre farklı programlar arayışı içinde olmalıdırlar. Bu programlar değişen sosyo-ekonomik koşullar, beklentiler ve yeni trendler ile birlikte değişim göstermektedir. Yerel yönetimler bu değişimleri dikkate almalıdırlar.

Yerel yönetimlerin rekreatyon aktivitelerine katılacak hedef kitlelerini aşağıdaki şekilde tanımlamak mümkündür:

- Spontane karar verenler / geçerken uğrayanlar,
- Kurs ve derslere katılanlar,
- Çeşitli organizasyonlara ait guruplar,
- Yarışma gurupları,
- Özel etkinliklere katılanlar,

Yukarıda adı geçen hedef gurupların katılacağı serbest zaman program ve hizmetlerini zenginleştirmek ve çeşitlendirmek önemlidir. Bu aktivite gurupları şöyle sıralanabilir:

- Spor ve yarışmalar: Spor beceri kursları, spor turnuvaları, spor okulları.
- Doğa aktiviteleri: Dağcılık, kaya tırmanışı, doğa yürüyüşleri, dağ bisikleti, hedef bulma yarışması (orienteering), rafting.

- Kişisel gelişim aktiviteleri: Stres yönetimi, ev ekonomisi, sağlıklı beslenme, bilgisayar eğitimi kursları.
- Hobiler: Balık tutma yarışı, fotoğrafçılık,
- Güzel sanatlar etkinlikleri: Resim-heykel ve el sanatlarını geliştirme kursları.
- Fiziksel uygunluk (fitness) aktiviteleri: Kondisyon yüzmesi, duvar tırmanışı, halk koşuları.
- Seyahat ve turizm: Kültür ve tarih gezileri, müze ziyaretleri.
- Gönüllü hizmet programları: Kimsesiz çocuklar, yaşlılar ve çocuk tutuk evleri programları. (Kesim 2006.)

2.5 Rekreasyonun Amacı

Son yıllarda Beden Eğitimi ve Spor Okulları bünyesinde “rekreasyon” bölümleri açılmaya başladı. Üniversitelerin bünyesinde dört yıllık eğitim veren rekreasyon bölümlerinin sayısı bugünlerde 5 e ulaştı. Türkiye de Anadolu, Hacettepe, Kırıkkale, Kocaeli, Muğla Üniversitesi bünyesindeki rekreasyon bölümlerine öğrenci alınmaktadır. Rekreasyon bölümünü, ağırlıklı olarak istihdam alanlarının turizmi sektörü olduğu anlaşıyor. Rekreasyon bölümlerinin amacı; bazı yüksekokulların web sayfalarında “mezunların dört yıllık eğitim ile turistik yörelerimizde spor animatörlüğü, özel kulüpler ve kuruluşlarda çeşitli spor branşlarına yönelik ve idarecilik yapmak” şeklinde belirtiliyor (Kılbaş 2004).

Bu konuda yapılabileceklerle ilişkin öneriler şu şekilde özetlenebilir;

İlk olarak; turizm ve otelcilik programları ile rekreasyon bölümleri arasında işbirliği olanaklarının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla özellikle mesleki ve sektörel bilgiye dayalı derslerin, konusunda bilgili ve deneyimli olan akademisyenlerce verilmesi yerinde olacaktır (Kılbaş 2004)

İkinci olarak rekreasyon bölümlerinin bu haliyle Beden Eğitimi ve spor Yüksekokulları bünyesinde faaliyet göstermesinin doğru sonuçlar vereceği kuşkuludur ve okulların kuruluş amaçlarına ters düşmektedir. Bu sorunun rekreasyon bölümlerinin sayısının daha artmasından önce giderilmesinde yarar bulunmaktadır. Bu amaçla rekreasyon bölümlerinin turizm ve otelcilik programlarını bünyesine alması,

yolu çözüm olarak ortaya atılabilir. Ayrıca, bünyesinde yeterli öğretim elemanlarının bulunduğu üniversitelerde rekreasyon bölümlerinin de dahil olduğu daha kapsamlı akademik turizm programlarının kurulması yoluna da gidilebilir (Kılbaş 2004).

2.6 Rekreasyon ve Spor

Çağımızın tekdüze günlük yaşamı içerisinde insanların yaşam zorunlulukları dışında kalan zamanlarını değerlendirmeleri sağlıklı kalabilmeleri için çok önemlidir. Teknolojik gelişmelere bağlı olarak çalışma saatleri giderek azalmakta ve insanların kendilerini gerçekleştirmek için sahip oldukları zaman artmaktadır (Doruker 1999).

Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri içeriklerine ve yapıldığı mekanlara göre çok çeşitlidir. Bu etkinliklerden hangisinin tercih edileceği kişinin yapısına, cinsiyetine, eğitimine, sahip olduğu olanaklara ve yeteneklerine bağlıdır (Nimet 2007).

Bunların içinden spor, özellikle de spora pasif katılım, sinema, tiyatro, konser, kitap okuma gibi diğer rekreatif etkinliklere göre herkesin istediği taktirde ilgilenebileceği bir olanak olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyonda sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlıklı yaşam için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir. Spor bir boş zaman uğraşısı olarak yani amatörce yapılan şekliyle Rekreatif faaliyet özelliği taşımaktadır. Dumas'a göre spor, insanın emrine ve hizmetinde olursa rekreasyon faaliyeti; eğer insan sporun emrine girerse o zamanda spor bir meslek özelliği taşıyarak rekreasyon faaliyeti kapsamı dışında kalmaktadır (Nimet 2007).

İnsanlar giderek, hekimlerin önerileriyle teknolojik gelişmelerin yol açtığı hareketsizlik nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunlarını karşısında spora aktif olarak katılmayı tercih etmektedirler. Sporcuların toplum içerisindeki statülerinin yükselmesi de ailelerin çocuklarını öğrenmeleri dışında spora katılmaya teşvik etmesine yol açmış ve çocukların rekreatif etkinliklerinde spor ilk sıralarda yerini almıştır.

Yapılan araştırmalar, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının diğer faaliyetlere katılanlardan daha fazla olduğunu göstermektedir. Örneğin, Almanya’da halkın %61 boş zaman etkinliklerinden sporu tercih etmektedir. Ayrıca 1987 yılında Almanya’da 6-16 yaş arasındaki 190.000 kişi üzerinde yapılan bir anket araştırmasında araştırmaya katılan gençlerin %60’nın boş zamanlarını spor yaparak geçirdiklerini ortaya çıkarmıştır. Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki temel nedenler, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Nimet 2007).

2.7 Okulların Rekreasyon Eğitimi Açısından İşlevleri

- Öz saygısını geliştirmesinde bireye yardımcı olmak
- Boş zaman ilgilerini geliştirmek
- Boş zaman becerilerini öğretmek
- Rekreasyon olanak ve hizmetlerini sunmak
- Fiziki olanak ve hizmetlerini sunmak
- Bireyleri rekreasyon önderliği için hazırlamak
- Bireylerin iş birliği geliştirmek
- Toplumsal bütünlüğü sağlamak

Çocukların okul ya da ders dışı boş zamanlarının bir sorun olup olmadığı sorun ise bunun ölçüsünün ne olduğunu, bu konuda öğretmenlerin ve ailelerin ne yapması gerektiği ve neleri yapabilecekleri gündeme gelmektedir. Ders dışı zamanlarda ilgili olarak ders saatlerinde yapılan ve izlenen programlara ilişkin sınıf tartışmaları, dinleme alışkanlıkları, öğrenci- öğretmen işbirliği, aile- öğrenci ilişkileri, program seçimleri ve özel program tartışmaları gibi etkinlikler düzenlenmektedir (Saban 2002).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ÇOCUK OYUN VE SPOR

Çağımız, insanları hareketsizliğe sevk eden bir yaşam ortamı sunmaktadır. Yaratıcılığa imkân vermeyen teknolojik donanımlar, betonlaşmış çevre, her yere araçla gitme alışkanlığı, yürüyen merdivenler, uzaktan kumandalı ev araçları, insanları her geçen gün hareketsizliğe sevk etmektedir. Bu durum çocukları ve gençleri daha çok etkilemektedir. Bugün apartman dairelerinde, kalabalık okul ve kreşlerde yaşayan, sınırlı olarak hareket imkânı bulan, zamanının büyük bir kısmını kapalı alanlarda geçiren çocuklar; yeterli oyun alanı bulamamaktadırlar. Mevcut oyun alanları ise, doğal materyallerden uzak, zemini yapay çim olan alanlardır. Çocuk bu gibi nedenlerden dolayı oyuna hasret kalmaktadır. Oyun alanları ile ilgili mevcut aksaklıkların asgari seviyeye indirilmesi için, şehir planlamacılığında oyun alanlarının arttırılması önemli bir unsur olmalıdır (Bengston 1998).

Bu nedenle, oyun ve oyun alanlarının önemini anlayan ülkeler, çeşitli projeler geliştirmişlerdir. “Oyun Sokakları” düşüncesi, uluslararası çocuk yılı dolayısıyla gündeme gelmiş, bu düşünce doğrultusunda Atina’da seksen kadar sokağın oyuna ayrılması ön görülmüştür (Bengston 1998).

Bugün sporun bir eğitim aracı olarak çocuğun her yönden gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak katılma; çocukta yardımlaşma, beraber çalışma, diğer ekip elemanlarına ve oyun düzenine saygılı olma gibi duyguları geliştirir. Sosyal ilişki ve bağların kuvvetlendiği spor olgusuna daha önceki uygarlıklarda da yer verilmiştir (Başaran 1992).

Oyun çocuğun her alanda serpilmesine ve kişilik kazanmasına olanak sağlayan bir etkinliktir. Piaget, oyunu yapısal açıdan ele almış ve a) alıştırma niteliğinde olan oyunlar, b) simgesel oyunlar ve c) kurallı oyunlar olmak üzere üç tür oyun saptamıştır. Alıştırma niteliğinde olan oyun ilk aylarda gelişir, doruk noktasına ilk iki ya da üç yaşlarında ulaşır, sonra yavaş yavaş gücünü yitirir. Simgesel oyun 2. yıl süresince simgesel işlevlerle başlar, özerklik dönemi süresince bir doruk noktasından geçer, sonra da etkisini azaltmaya başlar. Erişkin kişilerin oyun kurallarına öykünmeden oluşan kurallı oyun da bireysellik kazanma ve toplumsallaşma dönemlerine özgü bir oyun türüdür. Oyunun çocuklar arasında ortak bir anlaşma yolu olduğu bilinmektedir.

Oyun, bir yandan çocuğun fiziksel ve zihinsel yapısını geliştirirken, diğer yandan da onun nesneler dünyasıyla ilişki kurmasını, özgürlük ve bireysellik kazanmasını sağlayan, daha sonra da toplumsallaşmasına büyük ölçüde yardımcı olan çok önemli bir etkinliktir (Gül, 2000).

Beden Eğitimi, spor etkinlikleri ve oyunlar yoluyla kazanılan psikolojik ve sosyal alandaki davranış değişiklikleri bireyin genel yaşantısına transfer olur mu konusunda yapılan araştırmalar, bedensel aktiviteler yoluyla fiziksel ve psiko-sosyal alanlarda kazanılan davranışların günlük yaşamda gerekli ve ilgili benzer durumlara transfer olduğunu göstermiştir (Çamlıyer 1997).

Çocuğun bu sosyal davranışları kazanabilmesi oynadığı oyunun çeşidine, niteliğine, oyun arkadaşlarının ve çevresinin durumuna bağlıdır. Oyun alanları çocukların sosyalleşmesi için en iyi ortamlardır. Çünkü oyun çocuk için ciddi ve amaçlı bir uğraşıdır. Çocuklar ilkokula kadar çeşitli aşamalardan geçerler. Bazı dönemlerde tek başlarına, diğer zamanlarda başka çocuklarla oynayabilirler (Bucher 1997).

Oyun hemen herkes tarafından yaratılabilecek bir eğlence kaynağı ve boş zamanları değerlendirme unsuru olarak ele alınmaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre “Oyun emeğin yavrusudur” görüşü ortaya çıkmaktadır. Çocuk doğumdan aktif iş yaşantısına kadar oyunlar aracılığı ile fiziksel ve ruhsal olarak gelişimini sürdürür ve birçok olayı yaşayarak kendi düşüncesini de geliştirir. Bilgilerini oyunun karakterine göre sergileyen çocuk, bazen kafasında oluşan düşünceleri canlandırır ve o an için en geçerli olanı seçerek uygulamaya koyar (Başaran, 1992).

Günümüzde pek çok aile çocuklarına spor yapma olanağı sağlamak için çaba göstermektedir (Kurs ücreti ödeme, çalışma süresince bekleme, spor malzemesi satın alma vb. Ancak bu aktiviteleri boyunca çocuklarının diğerlerine göre hep daha iyi, daha başarılı olması isteğini taşımaktadırlar. Bu çalışmaların çocuklar için emniyetli bir oyun ortamı ve etkili bir toplumsallaşma aracı olması ikinci planda kalmaktadır. Oysa çocuklar anne babalarının hırslı olmaları, yapabileceğinden fazla şeyler beklemeleri, hayal kırıklıklarını sözler ve mimiklerle yansıtmaları sonucu kendini değersiz hissetmekte, diğer arkadaşlarına düşmanlık duyguları geliştirebilmektedir. Oysa davranışı somut bir hedefe yönlendirme kapasitesi sadece yaşla ve Piaget’in de önerdiği gibi akranlarla iletişim sayesinde gelişebilmektedir.

Toplumsallaşmayı sağlamanın bir aracı olarak oyun ve sportif uygulamalar gerçekleştirilirken bu önemli saptamalar göz önünde bulundurulmalıdır. Uzman öğretmenler ve rekreasyon liderleri organizasyonlarda sorumlu değildir. Çocuklar için belirlenecek hedefler, kazanmak ve kaybetmek üzerine değil birlikte başarmaya, problem çözmeye, çocuğun grubun bir parçası olduğunu hissetmesine olanak sağlayacak şekilde belirlenmelidir. Bilinçli düzenlenmiş çocuk sporlarının yararları büyüktür ve çocukların spora katılımı özendirilmelidir. Sporla işbirliği ile rekabetin birlikteliğini kavrayan çocuğun, ileride toplum değerlerini geliştirebileceklerine inanılmaktadır. Ancak çocuk sporlarını düzenlemek büyük zaman, para ve emek işidir. Devletin ve gönüllü kuruluşların yatırımları, ailelerin desteği ve uzmanların (eğitimciler, antrenörler, hekimler vb.) önderliğiyle gerçekleştirilebilir (Martens 1978).

3.1 Oyunun Çocuk Hayatındaki Yeri ve Önemi

Oyun oynamak ilkokul çağındaki çocukların temel ihtiyaçlarından biridir. Bu ihtiyacın giderilmesi ya da kısıtlanması durumunda, toplumun çekirdeğini oluşturan çocukların sağlıklı bir biçimde gelişmeleri gerçekleşmemiş olur. Çocuklar oyun içerisinde oynadıkları roller aracılığı ile ileri yaşamları için deneyim kazanırlar. Bu hayal nitelikli deneyimler onların erken yaşlarda gerçek yaşam için uygun olan davranış biçimlerine yardımcı olur. Oyunların dinamik bir karakterde olmaları çocukların beklenen uygun davranışları göstermelerini ve hareketli olmalarını sağlar. Bu nedenle oyunların temelini hareket oluşturur (Çoban 2006).

3.2 Çocuk Kimdir?

Çocuk Hakları Sözleşmesi çocuğu, 'on sekiz yaşından küçük her insan' biçimde tanımlamaktadır. Biyoloji olarak çocuk ergenlik çağından önceki birey olarak tanımlanabilir. Ergenlikten önceki bu dönemde bu çocuk genellikle ailede anne babasına bağımlı birisi olarak ele alınmakta, bir birey olarak kabul edilmemekte, bağımsız bir kişiliği olduğu gündeme gelmemektedir. (Kılbaş, Köktaş 2004).

- Çocukluğu açıklayabilmek için aşağıdaki ölçütleri değerlendirmek gerekir.

- Çocukluk, belirlenmiş bir süreye bağlı evrensel bir yaşantı olmayıp, tarihsel olarak değişen kültürel bir yapıdır. Çocukluk olgusu, kültürel çeşitliliğe ve göreceliliğe sahiptir. Batıdaki ile ilkel toplumdaki çocukluk kavramı aynı anlamı içermemektedir.

- İki yaş grubu arasındaki ayırım çizgisi tutarsızdır.

- Çocuklar negatif bir biçimde yetişkin olmayan diye tanımlanmaktadır.

- Çocuk kavramı kronolojiden, iktidarla ilgilidir. Kavram, belli bir yaşa işaret etmekten daha çok, güç ilişkisini belirtme eğilimindedir. Başlangıçta düşük statüye tabi olanları tanımlamak için kullanılmıştır.

- Çocukluk oldukça yeni bir buluştur (Kılbaş, Köktaş 2004).

Biyolojik olarak yetişkin insan olmaya aday, bedensel ve ruhsal gelişimlerini tamamlamamış bireydir. Bu birey ergenliğe ginceye kadar çocuk sayılır. Bu çeşitli ülkelerin iklim özelliklerine göre de farklılıklar gösterir. Kanun yönüyle de rüştünü ispatlayana kadar çocuk sayılırlar. (Kılbaş, Köktaş 2004).

3.2.1 Ergenlik Dönemi

‘Ergen’ sözcüğü batı literatüründeki ‘adolescent’ karşılığı olarak kullanılmıştır. Latince büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan ‘adolescere’ fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir. Günümüzde, birey de gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilmektedir. Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenin gelişim ve olgunluğu genellikle devam edegelen bir süreçtir (Yavuzer 1995).

Ergen, içinde bulunduğu grubun idealleri ve sosyal standartları ile kendi davranışını değerlendirme durumundadır. Onun başarısı, yeteneklerini, dürtü ve ilgilerini, grup istekleri doğrultusuna yöneltmesiyle gerçekleşir. O, ancak bu şekilde, başarılı ve kabul edilmiş bir birey olur. Ergen, içinde bulunduğu sosyal grubun tutumlarıyla, önceden ailesinde kazanmış olduğu tutumları çok farklı bulur ana-baba ile ergen ile arasındaki çatışmalar, geniş bir alanı kapsayan farklı konuları içerir. Ana-babanın kişisel deneyimleri ile çocukları arasında oluşan görüş ve düşünce farkları

giderek genç bireyin iç dünyasını etkilemeye ve onu bazı çatışmalara itmeye başlar (Üstündağ 1998).

3.2.2 (14-16) Yaş Grubu Öğrencilerin Gelişim Özellikleri

- Özellikle erkek çocuklar için hızlı büyüme ve gelişme dönemidir. Bu dönemin başında kızlar erkeklere oranla daha gelişkindir. Dönem sonunda erkekler boy ve ağırlık olarak kızları geçer, Bundan böyle bu fark kapanmaz kızlar gelişimini tamamlamak üzeredir.

- Genellikle huysuz ve hayalperesttir.
- Arkadaşları arasında birlik ve koruma duygusu güçlüdür. Ahlak değerlerine saygılıdır.

- Bu yaş grubunda bireysel farklılıklar çok fazladır.
- Vücut bölümleri arasında denge kurulmaya başlamıştır. Dış görünümün tersine yeterince güçlü ve dayanıklı değildir.

- Bedensel gelişimlerine ilişkin endişe ve huzursuzlukları sürer.
- Vücut güzelliği ve çekicilik sosyal bir değeri taşır.
- Belleği güçlüdür, toplum kurallarına uymaya özen gösterir.
- Kişilik gelişimi devam eder (Harmandar 2004).

3.2.3 (14-16) Yaş Grubu Öğrencilerin İlgi ve İhtiyaçları

- Karşı cinsten arkadaş edinmek, dans etmek istegindedir. Kız, erkek birlikte etkinliklere heveslidir.

- Özgür olma, aile otoritesinden kurtulma çabasındadır.
- Serüvenlere ilgi duyar ve fırsat bulduğunda uygular.
- İyi beslenme ve dinlemeye gerek duyar.
- Güçlü ve zengin olmayı ister.
- Anne ve babadan hoşgörü, korunduğunu, kendisine değer verildiğini görmek ister. İnanırcılığı ve ilmi değeri olmayan örgütler vermekten kaçınılmalıdır.

- Kendine uygun ve tek arkadaş seçmek ister (Genellikle 15 yaşından sonra).
- Başarısını gösterebileceği fırsatlar verilmelidir (Harmandar 2004).

3.2.4 Ergenliğe Fiziksel Geçiş

Biyolojik değişmelerin yer aldığı buluş dönemi 11-14 yaşları arasında bir dizi hormonal değişimle başlamış olur. Büyümeyi hipofiz bezinin salgıladığı büyüme hormonu ve onun uyardığı diğer bazı hormonlar sağlarken, cinsel olgunlaşma cinsiyet hormonlarıyla kontrol edilir. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığındaki artma ve diğer fiziksel değişmeler cinsel olgunlaşmayla ilişkilidir. Birincil cinsiyet özellikleri, cinsel organlar ve üreme sistemindeki değişmelere, ikincil cinsiyet özellikleri ise cinsel olgunluğa işaret eden ve dıştan görülebilen kıllanma, ses değişmesi ve göğüslerin gelişmesi gibi değişmelere karşılıktır. Buluşa ait değişmeler kızlar da erkeklere göre bir kaç yıl daha erken başladığı için dönemin başında kızlar erkeklerden daha uzun boylu ve daha yetişkin görünümdeyken 14-17 yaşları arasında erkekler kızlara yetişmekte ve geçmektedirler (Sayıl 2006).

Buluşa geçişin akranlara göre erken veya geç olması ergenin fiziksel uyumuyla ilişkilidir. Erken olgunlaşan erkekler ile geç olgunlaşan kızların fiziksel görünüşleri kültürel beklentilere uyduğu için daha olumlu beden imgesine sahiptirler ve güven duyguları daha gelişmiştir. Geç olgunlaşan erkekler ve erken olgunlaşan kızlar ise fiziksel gelişmeleri akranlarıyla uyuşmadığı için duygusal ve sosyal açıdan zorluk çekmektedirler. Bu özellikler daha ilerideki yetişkinlik yıllarında değişebilmekte ve geç olgunlaşan erkekler ile erken olgunlaşan kızlar olumlu yetişkin özellikleri gösterebilmektedirler (Sayıl 2006).

3.2.5 Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Bedensel ve cinsel değişimlerle birlikte ergenler zihinsel yeteneklerinde de değişim yaşarlar. Bilişsel gelişim ergenlerin yalnız kendilerini, ailelerini, arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, dünyalarını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler taşır. Ergenlerin düşünme süreçleri değişir. Gittikçe artan biçimde geleceğe yönelik ve soyut düşüncelerle ilgili olurlar. İdealizm kazanır. Cinsellik, ahlak, din gibi konularla ilgili gerçekten kendilerine ait bir değerler takımı edinirler. 11-12 yaş dolaylarında başlayan

mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine ulaştığı bu döneme soyut işlemler dönemi denir (Yavuzer 1995).

Somut işlem döneminde olan bir çocuk gerçek sorunlarla uğraşmak zorunda olduğu halde (çünkü onun düşüncesi şimdiki zaman ile sınırlı) soyut işlem düşüncesine sahip olan ergen, yakın çevreyi varsayımsal bir geçmişe ya da geleceğe bağlayan olası sorunlarla uğraşır (geleceği hesaba katabilir). Somut işlem döneminde bir çocuk bilgi somut olarak verildiğinde (bilgi ile görsel ya da fiziksel bir ilişki kurabileceği ölçüde) bilgiyi sistemli ve mantıklı bir biçimde işleyebilir. Ergen ise olaylar olmadan sonuçlarını kestirme yeteneğini geliştirir. Zihninde birçok seçeneği gözden geçirip inceleyebilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir ve ister somut, ister soyut biçimde sunulsun, karmaşık sorunları sistemli bir biçimde çözebilirler (Yavuzer 1995).

Ergenin geleceğe yönelik planlar yapabilmesi, davranışlarını eleştirebilmesi, değerler sistemini olgunlaştırabilmesi ve kendini tanıyarak kabul edebilmesi soyut düşünme yeteneğinin kazanılmış olmasını gerektirir. O nedenle okullarımızda çocuğu ilgilendiren konular üzerinde soyut düşünme yeteneğinin sınırlarını genişletici tartışmalara yer vermek, onları ders dışı okumalara yöneltmek ve okunanları değerlendirmek vazgeçilmez etkinlikler olmalıdır (Yavuzer 1995).

3.2.6 Zihinsel, Ruhsal ve Sosyal Özellikler

Gençlik çağı insanın benliğini arama ve geliştirme dönemidir. Bu dönemde artık kendinize özgü fikirler geliştirirsiniz. Başlangıçta henüz çok yönlü düşünemediğiniz için bunlara körü körüne bağlanırsınız. Bu denli savunduğunuz görüşünüzden çok kolay vazgeçebilirsiniz. Bu dönemde sizler en acımasız eleştirmenler olursunuz. Sürekli değişime açık olunuzla, yenilikleri öğrenmek ve denemek çabası içine girersiniz. Soyut değerlendirmeler yapabilme yetisini kazanmaya başlarsınız (İmamoğlu, 2006)

Bu dönemde kendinizdeki ruhsal ve bedensel değişikliklerin neler olduğunu fark etmek ve anlamak önemlidir. Bunu izleyen yıllarda artık kendinizi tanıdığınız biçimi ile çevrenizdekilere kabul ettirme çabası içine gireceksiniz. Bağımsızlığınızı doyusya yaşamak en büyük uğraşınız olacaktır. Bu nedenle daha çok zamanınızı ev dışında geçirmek isteyebilirsiniz. Nerede olduğunuzun sorulmasını kimliğinize yapılan bir saldırı gibi algılayabilirsiniz. Gidilecek yerler ve dönüş saatinin tartışılması

genellikle sancılıdır. Oysa bunun denetim ihtiyacından çok birlikte yaşayan insanların birbirlerine saygılarının bir gereği olduğu unutulmamalıdır (İmamoğlu 2006).

3.2.7 Ergenlik Döneminde Psiko Motor Gelişim

Bu dönem içerisinde erkekler ve kızlar motor becerileri açısından da ulaşabilecekleri en üst beceriye sahip olurlar. Ancak ergenlik yıllarının başlangıcında motor becerilerde azalma yaşanmaktadır. Bunun nedeni ise kemik ve kaslardaki büyümenin farklı hızlarda olmasıdır (Siyez 2006).

3.2.8 Fiziksel Gelişimi Etkileyen Faktörler

Genetik faktörler, beslenme, hormonal faktörler, hastalıklar, kazalar, psikolojik rahatsızlıklar, sosyo-ekonomik statü, evrensel değişiklikler, fiziksel aktivite (Siyez 2006).

3.2.9 Ergenlik Dönemi Özellikleri

Asi olma çabuk öfkelenme, endişeli hal, kendine dönüklük, çabuk heyecanlanma, ruh halinde sürekli iniş-çıkışlar yaşama, ilgi alanları ve zevklerin hızla değişmesi, arayış içinde olma, dış görünüşün önem kazanması, özerk olma çabası, ailenin geri plana düşüp arkadaşların ön plana gelmesi, bir gruba ait olma gayreti, cinselliğinin farkına varma (Öger 2005).

3.3 Gençlik ve Boş Zamanların Değerlendirilmesi

Boş zaman eğitiminin çocuktan sonra yöneldiği ikinci alan, gençlik kesimidir. Hatta son yıllarda tüm ülkelerde gençliğin bunalımları ve bu nedenle çeşitli etkinliklere girişmeleri onların boş zaman eğitimine daha fazla önem verilmesine yol açmıştır (Tezcan 1982).

Aslan'ın gençlerin yaşadığı çevrede Yüksek öğrenimlerine başlamadan önceki dönemlerinde, gerçekleştirdikleri boş zaman aktiviteleri incelendiğinde; genel toplam içinde öğrencilerin %34.0' nün, en yaygın aktivite olarak, kitap, dergi, gazete gibi basılı yayınları okudukları anlaşılmaktadır. Daha sonraki sıralamalarda; öğrencilerin %23,7' nin arkadaşlarla sohbet ederek, %20.0'nin çeşitli spor dallarında aktif olarak ilgilenerek ve %15.0'nin evde televizyon izleyerek ve dinlenerek vakit geçirdiği saptanmıştır.

Sinema, tiyatro, dinleti, sergi gibi sanatsal ve kültürel aktivitelere katılanlar ise sadece %3,7 oranındadır (Aslan 2000).

Ergenlik döneminin sonlarına doğru, daha önceki etken ilgiler edilgen duruma gelir. Örneğin ergenlik döneminde sportif etkinliklere etken olarak katılan genç, artık sporu seyretmekten hoşlanır. Bu durum kızlar yönünden de söz konusudur. Özellikle 15 yaş, hemen hemen bütün atletik etkinliklerle ilgilenme çağıdır. Bu yaşlarda oyun yaşamı önem kazanır. Danslarda, sportif etkinliklerde yarış yapmaya ilgi artar. Daha sonra ise, yani 18 yaşlarında toplumsal ilgiler artar. Örneğin buluşma, toplantı, parti, dans, boş zamanlarının çoğunu kapsar. Yüzme, uzun süre ilgi çeken bir spor dalı olarak kalır. Fakat ergenliğin son dönemleri daha çok toplumsal etkinlikler, okumak ve sinemadır (Tezcan 1982).

Ülkemizde gençliğin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri, onlara verilen olanaklarla büyük ölçüde ilgilidir. Ayrıca aile, ailenin içinde yaşadığı çevre, arkadaş ilişkileri, okul veya iş ortamı ve kitle iletişim araçları, gencin seçtiği boş zaman faaliyetlerinde etkili olmaktadır. Aile, yakın çevre ve gencin öğrenim düzeyi de gencin boş zaman değerlendirmesinde önemli bir öğedir. Boş zaman etkinlikleri olarak spor, okuma, sanat ve kültür, oyun-sohbet, televizyon izleme veya dinleme ile bunların dışında kalan 'diğer' etkinlikler olarak belirtilmiştir. Genel olarak bakıldığında gençlerin çoğunun boş zamanlarını edilgen bir biçimde değerlendikleri görülmektedir (Gözaydın 2001)

3.4 Okulların Rekreatyon Eğitimindeki Rolü

Günümüzde eğitim, her toplumda rastlanan bir faaliyet olmasına rağmen, zengin toplumlarda daha yaygın ve daha ileri bir 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 arttırmaktadır (Karaküçük 2005).

Okulun değişen fonksiyon süreci içinde, rekreatyon eğitimi önemli bir yer tutmaktadır. Toplumun gelişmesine ve isteklerine paralel, okulun üstlendiği fonksiyonlarda değişimler yaşanmaktadır. Günümüzde rekreatyona olan ilgi, onun eğitim potansiyelinde; fiziki ve ruhsal sağlığa, becerilere, sosyal ve toplumsal

niteliklere, ayrıca çalışma verimine olan olumlu katkısının gücünde toplanmaktadır. Bu güç, okulların rekreasyon eğitimine ağırlıklı olarak yönelmeleri gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Okullar, öğrencilere bunu, boş zamanı olumlu ve etkin bir biçimde kullanabilmek ve rekreatif etkinliklerin, genel eğitimi desteklemesi ve bu amaçla kullanılması şeklinde vermek durumundadırlar (Karaküçük 1995).

3.5 Okulların Rekreasyon Eğitimi Açısından İşlevleri

- Öz saygısını geliştirmesinde bireye yardımcı olmak,
- Boş zaman ilgilerini geliştirmek,
- Boş zaman becerilerini öğretmek,
- Rekreasyon olanak ve hizmetlerini sunmak,
- Fiziki olanakları bu etkinlikler için geliştirmek,
- Bireyleri rekreasyon önderliği için hazırlamak,
- Bireyde işbirliği becerisi geliştirmek,
- Toplumsal bütünleşmeyi sağlamak (Kılbaş, Köktaş 2004).

Okullarda, rekreasyon alışkanlıkları edinip, yaşam boyu uygulayabilecek beceriler ve etkinlikleri öğrenebilecek zaman ve sistem bulunmaktadır. Bir öğrenci, okulda resim öğretmeninden resim sevgisini, edebiyat öğretmeninden sahne, tartışma, konferanslar gibi toplumda ifade etme ve konuşma sanatını öğrenmeyi, müzik öğretmeninden müzik dinlemeyi, bir enstrüman çalmayı veya şarkı söylemeyi öğrenmesi, coğrafya öğretmeninden ülkesini ve dünyayı gezip görecektir. Ayrıca yerleri daha iyi öğrenmesi, diğer öğretmenleriyle de ders dışında ilgi uyandırabilecek Laboratuvar deneyleri, güzel yazı, grafik, koleksiyonculuk gibi bir çok uğraşıya yönelmesi mümkündür. Ayrıca beden eğitimi öğretmeni, kapalı veya açık alanda birçok sportif etkinliğin tanıtıcısı, sevdircisi ve uygulayıcısı olacaktır (Karaküçük 1995).

Milli Eğitim Temel Kanunu 'nın 'Beden, bakımından dengeli ve sağlıklı bir biçimde gelişmiş kişiliğe ve karaktere sahip, yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler yetiştirmek' 1739/2 genel amacının yanı sıra yaygın eğitimin başlığı altında 'boş zamanlarını iyi değerlendirme ve kullanma alışkanlıkları kazandırma' 1739/40 özel amacına da yer verilmektedir. Bu gelişim çizgisinde 1987 Anayasası'nın 58. ve 59'uncu

maddelerinde ‘gençliğin korunması ve yetiştirilmesi’ ile ‘sporun geliştirilmesi’ görev ve sorumluluğu da devlete verilmiştir (Kılbaş 2001).

Okul, resmi öğretim programlarıyla, kişiyi tek başına hayata hazır hale getirmede, hayatta karşılaşılabilecek sorunların neler olduğu, karşılaşıldığında ise, nasıl bir davranış göstereceğini eksik kalması nedeniyle yetersiz kalabilir. Bu eksiklik, toplum yaşamının gerektirdiği bir takım bilgi, beceri ve alışkanlıkların öğrencilere doğrudan yaşayarak verilmesiyle giderilebilir (Karaküçük 1995).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: UYUM

Uyum, İngilizce’de “Adapdation”, fiziki çevreye uyum; “Adjustment”, sosyal çevreye uyum olmak üzere farklı iki terimle ifade edilmektedir (Alver 1998).

Oğuzkan (1974) eğitim terimleri sözlüğünde ise uyumu “Bir kimsenin kendi gereksinimine ve yeteneklerine uygun; bedensel, ruhsal ve toplumsal yönden içinde bulunduğu çevrenin istekleri karşılması eylemi” olarak tanımlanmıştır (Akt. Koç 2000).

Özgüven (1992) uyumu; bireyin hem kendisi, hem de çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilmesi olarak tanımlamaktadır.

Çağlar (1981) uyumu, “birey kendi benliğiyle ve çevresiyle dengeli ve etkili bir ilişki kurabilmesi, geliştirebilmesi ve sürdürebilmesi şeklinde tanımlarken, Heath uyumu “davranışları, bir yandan benlik yapısını bütünlüğünü koruyacak, diğer yandan çevresel koşullarla baş edebilecek bir biçimde düzenlemek” şeklinde ele almıştır (Akt. Geçtan 1992).

Uyum, bireyin çevresindeki değişiklikleri ve yenilikleri algılaması ve bunlara uygun davranışlar sergilemesidir. Bu nedenle uyumlu insanlar, çevrelerinde karşılaştıkları değişiklikleri, yeni ilişkileri fark eder, bu değişikliklere uygun davranışlar geliştirir.

Adler (1977), “yaşama biçimi” olarak ele aldığı uyumu; insanın doğaya karşı yetersiz bir varlık olduğunu, bu yetersizlik ve güvensizlik duygusunun, yaşama uyum sağlayabilmesi ve gelişebilmesi için hem itici hem de gerekli olduğunu öne sürer (Akt. Koç 2000).

Derlega-Janda, (1981) sosyal öğrenme teorisinde, uyumu açıkça tanımlamayan teorisyenler, uyumun çevre ile ve problemleri ile başedileceğini konusunda görüş birliği içerisinde oldukları (Sivrikaya 1992).

Uyum kavramına yaklaşım ve tanımlarda insanın doğal ve toplumsal çevresi ile ilgili konulara değinilmektedir. İnsan kurallarına uyması gerektiği bir toplumda yaşamakta ve aynı zamanda doğal ihtiyaçlarını doyurma çabası içinde olmaktadır (Bilal 1984).

Bireyin birbirini tamamlayan, devamlı etkileşim halinde bulunduğu sosyal, psikolojik, zihni, duygusal ve biyolojik bir yaşamı vardır. Bu bileşenler, bireyin yaşamını oluşturur. Bireyin önce kendi bünyesinde olan sosyal, psikolojik, duygusal zihni ve biyolojik değişiklikleri anlaması, bilmesi, kabul etmesi ve bu değişimlere uygun davranışlar ve tutum göstermesi gerekmektedir (Çağlar 1995).

Biyolojik Uyum: Çevrenin şartlarına göre, belirli bir hayat tarzının, devamının ya da gelişmesinin uygun duruma gelmesidir (Dönmezer 1994). Bu yaklaşıma göre biyolojik uyumu; bireyin kendinde olan fiziksel değişiklikleri öğrenmesi ve bu değişikliklere uygun davranış ve tutumlar gösterebilmesidir.

Sosyal Uyum: Sosyal uyum, bireyin diğer insanlara uyum gösterebilme başarısı, grubunda kendine özgün bir biçimde tanıtabilmesidir. İyi bir sosyal uyumun gerçekleşebildiği bazı ölçütlerle anlamak olasıdır. Şöyle ki;

- Farklı Gruplara Uyum Gösterme: Farklı gruplara uyum bir biçimde davranan, onlarla ilişki kuran arkadaşı olduğu kadar yetişkinlere de uyum gösteren birey, sosyal açıdan uyumlu bir kişi olarak kabul edilir.

- Sosyal Tutumlar Toplumca istenen tutum ve tavırlarla katılan kişiler, sosyal bakımdan uyumlu sayılırlar.

- Toplumsal ortamda aldığı role kurduğu ilişkiden yeterince doyum sağlayan kişi, sosyal bakımdan uyumlu sayılır.

- Sosyal uyum, bireyin kendi grubunda ve diğer kişilerle uyum içinde olmasıdır.

- Kendi bulunduğu arkadaş ortamından farklı gruplara girip iyi ilişki kuran, toplumca istenen davranışlar ve tutum içinde olan, bu ortamdan aldığı rolde yeterince doyum sağlayan birey uyumlu sayılır.

İyi bir sosyal uyumu engelleyen birçok etken vardır. Bunlar da şöyle sıralanabilir.

- a) Sosyal davranış biçimlerinin zayıf olduğu ailelerde çocuklar, ev dışında bu doğrultuda güçlü motivasyona sahip olsalar bile, iyi bir sosyal uyum gösteremezler.

- b) Eğer ailelerde çocukların kendilerine özdeş tutacakları modeller zayıfsa, ev dışındaki sosyal uyumları ciddi biçimde engellenir.

c) Sosyal uyum için-motivasyon azlığı, çoğunlukla ev içi ve dışında edinilen ilk sosyal deneyimlerin azlığından doğar.

d) Bütün kötü koşullara rağmen, çocukların iyi bir sosyal uyum gösterebilmeleri için güçlü motivasyonları olabilir. Bu durumda onların bu öğrenmeyi gerçekleştirecek küçük bir yardıma ve rehberliğe gereksinimleri vardır

Sosyal uyumları zayıf olan aileler, bu ailedeki modellerin yetersiz olması, ev içinde ve dışında yeterli sosyal deneyimlerinin olmaması, çocuklar her ne kadar güçlü motivasyon içinde olsalar da iyi bir sosyal uyum içine giremezler.

Bu koşullara rağmen çocukların güçlü motivasyonları varsa, öğrenmelerini tamamlamaları için küçük bir yardım ve rehberliğe ihtiyaçları vardır (Yavuzer 1997).

Kişisel Uyum: Kişisel uyum, bireyin kendi içinde yaşadığı dünyasındaki kararlılık, nevrotik eğilimlerdir. Bunlar daha sonra uyumsuz davranışlar olarak kendini gösterebilmektedir (IX. Ulusal Psikoloji Kongresi).

İnsanı başkalarından ayıran özelliklerin tümü ve çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimleri onun kişiliğini oluşturmaktadır (Yörükoğlu 1988).

Uyum kavramına istatistiksel yönden bakanlar ise, çocuğun davranışını ölçüt olarak alıp, normal dağılım eğrisinin iki ucunda olmama halini “normal” olarak kabul etmektedirler. Klinik yaklaşımlarda “normal” terimi ruhsal bozukluğa ilişkin belirtilerin yokluğu anlamında kullanılmaktadır (Özgüven 1992).

Bilimsel olarak uyum ve uyumsuzluğun ayrımını yaparken kullanılacak kesin bir ölçüt mevcut değildir. Bedenin normal yapısı ve fonksiyonları bilindiğinden fiziksel rahatsızlıkların tanımlanması kolaylaşmakta, buna karşın psikolojik olabilecek bir normal modeli bulunmamaktadır (Geçtan 1992).

4.1.Uyum İle İlgili Yaklaşımlar

İnsan davranışı ise, bu üç sistemin etkileşiminin ürünüdür. Ruhsal enerjinin kaynağı olan id, fazla enerji birikimi sonucu organizmada ortaya çıkan gerilimi gidermekle yükümlü olup, zevk ilkesine göre çalışmaktadır. Ego, kişiliğin yürütme organı olup, gerçeklik ilkesine göre hareket ederek id, süperegö ve dış dünyanın çatışma halindeki istekleri arasında bir uzlaşma sağlamakla görevlidir (Geçtan 1990).

Normal dışı davranışların temel belirleyicisi olarak toplumsal ilgiyi de ele alan Adler, toplumsal ilginin varlığı durumunda bireyin normal, yokluğu durumunda ise normal dışı olarak kabul edileceğini ileri sürer. Uyumlu bir kişide olması gereken özellikleri ise insanın kendi dışındaki şeylere değer vermesi, başkalarıyla da ilgilenebilmesi (toplumsal ilgi), kişinin amaçlarını diğer insanların çıkarlarına ve gereksinimlerine yönelik bir biçimde gerçekleştirebilmesi (yürekli), kişinin kendisinin ve diğer insanların ortak özelliklerine ve amaçlarına uygun düşen değer yargılarını geliştirebilmiş olması (sağduyu) olarak sıralar (Geçtan 1990).

Koç (2000) **davranışçı yaklaşımın** öncülerinden Skinner'in normal dışı davranışları, uyumlu yetenek ve davranışların yerine uyumsuz ve etkisiz davranışların öğrenilmiş olması, dolayısıyla karar vermeyi gerektiren çatışma durumlarında bireyin yetersiz kalmasıyla açıkladığını ileri sürmektedir.

Bu yaklaşım, davranışın nedenlerini bireyin öğrenme yaşantılarına indirgeyerek, uyumsuz davranışların temelinde çocuklukta kazanılmış yanlış öğrenilmiş tepkilerin bulunduğunu vurgulamaktadır (Geçtan 1992).

İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım: Davranışçı ve psikoanalitik yaklaşımlara tepki olarak gelişen hümanistlik yaklaşım insanı olumlu bir biçimde ele almakta, onun temelde iyi, akılcı, sosyal ve ileri doğru gelişmeye istekli ve eğilimli bir varlık olarak dünyaya geldiğini varsaymaktadır. İnsancıl psikologlar uyumu değerlendirirken uyumlu yada ruh sağlığı yerinde bireylerden olmaması gereken özellikleri belirtmek yerine, olması gereken olumlu özellikleri belirtmenin daha doğru olacağını savunurlar (Kuzgun 1985).

Varoluşçu Yaklaşım: Martin Heidegger (1889-1976) tarafından ilkeleri belirlenen varlığın varlık felsefesini temel alan varoluşçu felsefe, felsefeyi bir varoluş probleminin ortaya çıkarılması olarak görür. Somut insanın varoluş yapısını ve olanaklarını felsefenin temel konusu yaparak varoluşun özden önce geldiğini söyler. Varoluşçu felsefe, durağan bir varlık anlayışı yerine olanak özgürlüğüne sahip bir insan varoluşunu ele alır (Çüçen 2001)

Geçtan (1990) insanı gerçekte olduğu gibi tanımaya çalışan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda insanı hür olarak görülür ve çevreden ve de kendi içgüdülerinden kurtulmak için çaba gösterir. İnsanın kendi sorumluluğunu üstlenmesinin onu

özgürleştireceğini, ancak özgürlüğünde bir sınırı olması gerektiğini savunur. Bu sınırdan insanın içindeki varoluş alanıdır.

Tan (1986), “Varoluşçu ihtiyacı kişinin kendinden haberdar olmasını, potansiyellerini geliştirip kendi varoluşunu sağlamasını ve bundan sorumlu olmasını, varoluşunu tehdit eden tehlikelerin bilinci içinde bulunmasını ve varoluşunu tehdit eden bütün tehlikeleri cesaretle ve gerçekçi bir şekilde karşılayabilmesini gerekli kılmaktadır” (Akt. Sivrikaya 1992). İnsanın varoluşunu tehdit eden bu durumlar, kaygı ve uyumsuzluklar meydana getirir (Kepçeoğlu 1973).

Sivrikaya (1992) varoluşçu yaklaşımın temel hareket noktası olarak gerçeği ve hürriyeti olunca, insanın yaşantısı ve sorumluluklarını kabul edebilme düzeyine eriştiği zaman kapasitelerini kullanabilecek duruma gelebileceğini savunur. Bu durum ise bireyin uyumlu bir insan olabilmesine neden olabilir olduğunu ileri sürmektedir.

Gestaltçı Yaklaşımın Uyum Kavramı: Bu yaklaşıma göre, insan bir bütün olarak kabul edilir ancak bütün, parçaların toplamı değil, bütünlük içinde koordinasyonu ile bir sistemdir (Kepçeoğlu 1973).

Maslow’un Kişilik Teorisinin Uyum Kavramı: Maslow oluşturduğu ihtiyaçlar piramidinin alt basamağına fizyolojik ihtiyaçları koymuştur. Piramidin diğer basamaklarını ise sırası ile güvenlik ihtiyacı, sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve en üst basamağı da kendini gerçekleştirme olarak belirlemiştir. Maslow’a göre bu basamakların herhangi birisi normal koşullarda aşılamazsa bireyin bir üst basamağı motive olması düşünülemez. Bu şekilde bireyin uyumsuzluk göstermesi düşünülebilir (Sivrikaya 1992).

Rogers’in Kişilik Teorisinin Uyum Kavramı: “Rogers’in kişilik konusundaki yaklaşımı, benlik kavramının rolüne ve gerçekleşim eğilimine ağırlık verir ve gerçekleşim eğilimini bireylerin kendilerini gerçekleştirmek ve daha iyi bir yaşam elde edebilmelerini sağlamak için tüm kapasitelerini geliştirebilmeleri konusundaki yetenekleri olarak tanımlar”. Bu durumda bireyin kendine yeterli olması, yaşantılarını gerçekleştirebilmesi ve yaratıcı olabilmesi gibi kavramların geliştirilmesini içerir (Derlega-Janda 1981), (Akt.Sivrikaya 1992).

Sosyal Öğrenme Teorisinin Uyum Kavramı: Bu teori, “davranış değişimine çevresel değişimlerin etkisi ile ilgili temel kuralları içeren bir tutarlılık ve düzenlilik

bulma çabalarını kapsayan bir davranış teorisidir”. Bu teori normal veya anormal olsun insan davranışlarının en iyi şekilde öğrenme prensipleri ile anlaşılabilirliğini vurgular (Derlega-Janda 1981), (Akt.Sivrikaya 1992).

Bu teorisyenler uyumlu yada sağlıklı kişiliğin ne olduğunu açıkça belirtmemelerine rağmen normal dışı davranışlarla ilgilenmişlerdir. “Bu görüş, normal dışı davranışların nasıl yordanabileceğine ve nasıl kontrol edilebileceğine ve gerekli ise nasıl değiştirilebileceğine ağırlık verirler” (Derlega-Janda 1981), (Akt.Sivrikaya 1992).

Kendini kabul edebilme, kendi gizil güçlerini gerçekleştirme, başkalarıyla yakın ilişki kurabilme ve yaşamı anlamlı bulma sağlıklılık işareti sayılırken bunların yokluğu sağlıksızlık olarak değerlendirilmektedir. Kişiyi sağlıklı ve uyumlu olmaya götüren koşullar onun sevgi, güvenlik gibi bazı temel ihtiyaçlarının doyurulması ve bağımsızlığının engellenmemesi iken; kişinin kendi gerçek doğasını inkar eder bir biçimde yaşaması, kendi davranışlarının sorumluluğunu taşımada ve kendi benliğini yaşamada başarısız olması uyumsuzluğa götürücü nedenlerin başında gelmektedir (Kılıççı 1992).

BEŞİNCİ BÖLÜM: ATILGANLIK

Bireyin kendisini ifade edebilme biçimi olarak tanımlanabilen atılğanlık, kişinin çevresiyle olan ilişkilerinde en önemli belirleyicilerden biri olarak kabul edilmektedir. Bireyler arası ilişkilerin ve etkileşimin sağlıklı olabilmesine olanak sağlayan atılğanlık, bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilme, karşısındakinden istekte bulunabilme özelliğidir (Arı, 1989).

Başkalarının haklarına saygılı olmayı ve bireyin duygu, inanç ve düşüncelerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içeren atılğanlık, bireyin herhangi bir insan ilişkisine sağlıklı katılımı için temel yaklaşımlardan biridir. Bu yaklaşım, insanlar arasında güven, sıcaklık, yakınlık, sevgi ve sevecenlik gibi bağların oluşmasını ve bireyin kendini ifade edebilmesini mümkün kılmaktadır (Uğur 1996).

Çeşitli araştırmalar; bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışmayı sağlama, öz-güven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağladığını ve atılğan bireyler olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır (Arı 1989).

Atılğanlık, sağlıklı iletişimin temeli olarak kabul edilmekte ve kişinin duygu, düşünce ve isteklerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içermektedir. Bireyler arası ilişkilerin ve etkileşimin sağlıklı olabilmesine olanak sağlayan davranış özelliği çoğunlukla atılğan davranıştır (Aydın 1991).

Bireyler arası ilişkiler incelendiğinde ise, bazı bireylerin ilişkilerinde daha güven verici olduklarını, duygu ve düşüncelerini daha rahat bir şekilde ortaya koydukları görülmektedir. Bu bireylere, söz konusu özelliklerinden dolayı “atılğan bireyler” denilmekte ve diğer kişiler tarafından kendilerine saygı duyulmaktadır. Atılğanlık, bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilme, karşısındakinden istekte bulunabilme özelliğidir (Saruhan 1996).

Atılğanlık düzeyi kişiden kişiye ve çeşitli kişisel-mesleki özelliklerdeki farklılıklarda değişiklik gösterebilir. Atılğan davranış evrensel değil, kişiye ve duruma

yöneliktir. Atılganlık toplumsal sorumluluk üstlenmeyi ifade etmekte olup, insanın doğasında yoktur, öğrenilir. Humpreys (1998)'e göre, atılgan bireylerin özellikleri incelendiğinde; başkalarından bağımsız olarak iş yapabildiği; açık ve içlerinden geldiği gibi davrandıkları; iyimser ve esnek oldukları, yaşamaktan ve mücadele etmekten zevk aldıkları; başkalarına ve kendilerine cesaret verebildikleri; hayatın her yönüne katıldıkları; doğrudan ve açık iletişimi tercih ettikleri; kendi sorunlarını, duygularını, sezgilerini, hırslarını sahiplendikleri; çevreyle ilgili ve aksiliklere karşı hoşgörülü oldukları; fiziksel olarak önemli sağlık sorunlarının bulunmadığı; kendilerine güvendikleri ve değer verdikleri görülmektedir. Çeşitli araştırmalarda da bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirme, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışmayı sağlama, öz-güven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağladığı ve atılgan bireyler olmalarında rol oynadığı yönünde bulgular ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, sportif etkinliklerin, bireylerin atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülebilir (Demirbolat 1991).

İnsanların düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine iletebilme, onun düşüncelerini anlama potansiyeli toplumsal yaşamın temelini oluşturur. İnsanlar sahip oldukları bu potansiyel ölçüsünde çevresiyle olan ilişkilerinin niteliğini şekillendirerek benliğinin gelişimine de önemli oranda katkıda bulunur. Bireyin, iletişimdeki beceri ve tutumlarına bağlı olarak kurduğu ilişkiler zaman zaman kendilerini engellenmiş, öfkeli, huzursuz gibi rahatsız edici duyguları yaşamalarına zemin hazırladığı gibi sakin, rahat, mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerine de temel hazırlayabilir. Yani insanın içinde yaşadığı ilişkiler yumağı, onun varlığını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirilebildiği gibi kendini var eden ortam olarak da görülebilir. Bireyin, ilişkilerinde genelde boyun eğici (pasif), saldırgan (agresif), insanları yönlendirici (manipulatif) ve atılgan olmak üzere dört farklı temel davranış biçimlerinden birini seçerek tepkide bulunduğu söylenebilir Davranışların temelini ise bireylerin fizyolojik, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını giderme zorunluluğu oluşturur. Bireyler bu ihtiyaçlarını karşılarken, çevresiyle etkileşim ve iletişim halindedirler. Kişilerin iletişimdeki beceri ve tutumlarına bağlı olarak kurduğu ilişkiler zaman zaman kendilerini engellenmiş, öfkeli, huzursuz, suçlu, değersiz gibi rahatsız edici duyguları

yaşamalarına zemin hazırladığı gibi sakin, rahat, mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerine de temel hazırlar (Özcan 1996).

Bireyin kendini ifade edebilmesi, hem kendisinin hem de çevresindekilerin haklarına saygı duyup korumaya çalışması nedeniyle etkili bir iletişim kurabilmesi mutlu bireyler ve huzurlu toplum oluşturabilmesi açısından önem arz etmektedir. Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilebilecek atılganlık, insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir. Atılgan bireyler, haklarının farkında olup diğerlerinin haklarına da saygı gösterirken, olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edip, kendi davranış, duygu ve düşünceleri için tüm sorumlulukları alabilirler (Öksüz 2004).

Kendini tanıma becerisinden yoksun olan bazı insanlar bir kısım pasif davranışları pekiştirildiği için veya gerekli bilgi ve becerilere sahip olmadıkları için atılgan olmayan davranış örüntüsü sergilerler. Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilebilecek olan atılganlık, insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir (Cüceloğlu 1999).

Küçük ve geleneksel toplumlarda, toplumsal kontrolün fazla olması (Deniz 1997) ve bireycilik - yarışmacılık yerine itaat ve boyun eğmeyi teşvik eder (Arı 1989).

Bu nedenlerle toplumsal etkenlerin, bireyin atılganlık düzeyini etkilediği söylenebilir. Özellikle erkek egemen toplumlarda kadınların boyun eğici olması ve çevresindekilere kendini adamasının beklenilmesi atılganlıklarını engelleyebilir (Üstün 1995). Ayrıca üniversite öğrencilerinin bireysel değerleri gözden geçirme, geliştirme sürecinde kimlik arayışı içinde olmaları ve geldiği sosyo-kültürel ortamla karşılaştığı ortamın farklılaşmasından kaynaklanan güvensizlik ve ilişki kurmada güçlük yaşamaları onların atılganlık düzeylerini de etkilemektedir (Özdağ 1999).

Öğrencilerin kişilik özellikleriyle atılganlıkları arasındaki ilişkinin yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da bu görüşü doğrulamaktadır. Üniversite öğrencilerinin ortamlarındaki zor koşullara direnebilmek, kendilerini çaresiz ve ümitsiz hissetmelerini aşabilmek için atılganlık düzeylerinin yükseltilmesi onlara bu ve benzer durumlarla başa çıkmada güç verecektir. Toplumda lider konumda olacak ve yön verecek bireylerin yetiştirilmesi için atılganlık becerileriyle donatılması gereklidir.

Çünkü atılgan davranışın özellikleri: kendini ifade etmesini sağlayan, dürüst olması sebebiyle direkt olarak ifade edilen, ilişkiyi güçlendiren, başkalarının haklarına saygılı olan, sözel olmayan iletişimde de etkin kullanılmasını gerektiren ve sosyal olarak kabul gören bir davranış olarak sıralanabilir (Öksüz 2004).

Türkiye’de yapılan araştırmalarda assertiveness kavramının karşılığı atılganlık olarak ifade edilmiştir. Atılganlık kompleks bir yapı arz ettiğinden, bu yapıyı oluşturan bölümleri açıklamaya ve bileşenleri arasındaki ilişkiyi kurmaya çalışarak tanımlamanın yerinde olacağı düşünülmektedir. Bu anlayıştan hareketle atılganlık; bireyin olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve arzularını başkalarının haklarını göz ardı etmeksizin ve bu konuda kaygı ve suçluluk duymaksızın ifade edebilmesi olarak tanımlanabilir (Uğur 1996). (Lazarus 1993) atılgan davranışın birbirini tamamlayan dört özelliğinden biri olarak “olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneğini vurgulamaktadır (Akt. Arı 1989).

Yani diğer insanlara karşı olumlu ve olumsuz duygularını ifade edemeyen, haklarını isteyemeyen bireylerin atılgan olamayacağı söylenebilir. Duygularını özgürce ve doğrudan ifade edemeyen ya da ifade ettiklerinde büyük kaygı ve suçluluk duyanların atılgan özelliklerinin yetersiz olduğu düşünülebilir. Bireyler kendilerini ifade edebildikleri oranda çevresiyle etkili iletişim kurabilirler ve sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olurlar. Bireylerin atılganlık düzeyi yükseldikçe kişilerarası iletişim düzeyi yükselirken, atılganlık düzeyini olumsuz yönde etkileyen çekingen davranışların ya da saldırganlık olarak nitelendirilen davranışların ise çevresiyle olan iletişimini engellediği bilinen bir gerçektir Bireyin duygu ve düşüncelerini diğer insanlara açabilmesi insan ilişkilerinin geliştirilmesini destekleyebilir. Kendini açma iletişimi, günlük yaşamda karşımızdaki kişiyle konuşmaktan farklı bir olaydır. Kendini bir başka kişiye açma, o insanın bize uygun tepki vereceğine güvendiğimizi, onun fikirlerine ve tepkilerine önem verdiğimizi, anlattıklarıyla ilgilendiğimizi gösterir (Öksüz 2004).

Farklı toplumlarda uygun kendini açmanın nitelikleri farklılık gösterdiğinden kendini açmanın, genel bir tanımlamasını yapmak zordur (Selçuk 1988). Kişisel bilgileri paylaşmanın kendini açan kişinin daha samimi bir ilişki kurma isteğine işaret etse de bu, bazı durumlarda uygun olmayabilir. Çok gizli olan bir bilgiyi açığa vurmak,

bazen uygunsuz olarak değerlendirilebilir. Bu tür kendini açma yük olabilir; dinleyici sıkılabilir ve nasıl tepki vereceği konusunda şaşırabilir (Öksüz 2004).

Kendilerini gelişigüzel açan insanların başkalarıyla konuşurken akıllarına ne gelirse söyleyip, duygu ve düşüncelerini sınırlamayıp, kendilerini sözel olarak teşhir etmeleri sağlıklı bir özellik olarak kabul edilmemektedir (Selçuk 1988). Buna göre, sağlıklı bir kendini açma beceresi geliştirmiş olan kimsenin, duygu ve düşüncelerini nasıl, kime hangi ortamlarda dile getirebileceğini bilen kimse olduğunu söyleyebiliriz. Kendini açmanın bir alt boyutu olarak kabul edilebilecek “duyguların açılması”nın gerçekleştirilebilmesi, daha yoğun ilişkileri gerektirmektedir. Duygular insan davranışlarını yönlendiren temel süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir. Zaten sağlıklı iletişim kurabilme, bireyin duygularını karşısındakine anlatabilmesi ve karşısındakilerin de duygularını anlayıp yorumlamayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Voltan-Acar 1980, Terakye ve Üstün 1995, Arı 1989, Uğur 1996, Deniz 1997).

Duyguların açılması eğitimi sırasında birey, atılın olmalarını engelleyen duyguları değerlendirme, engelleyici olan inançları değiştirebilme, duygusal ve bilişsel engelleri azaltmak için alternatif yolları öğrenme gibi özellikler kazanılabilir. Böylelikle de birey olumlu veya olumsuz duyguları ifade edebilmek, olumsuz eleştirileri kabul edebilmek, kendi olumlu yönlerini daha net bir şekilde ortaya koyabilmek için deneme yapabilme fırsatını yakalamış olur. Bu çalışmada amaç, beden eğitimi ve spor yüksekokulu, rekreasyon bölümü öğrencilerinin atılınlık düzeylerini belirlemektir.

Atılınlık ile ilgili kaynaklar tarandığında bu konuda birçok farklı tanımlama olduğu bulunmuştur.

Birçok araştırmacı atılınlığın duruma özgü bir davranış olduğunu ileri sürmüştür. Atılınlığı "duruma özgü öğrenilmiş davranış" ve "yaşamak için geniş temelli kendini gerçekleştirme yaklaşımı" olarak tanımlamışlardır.

Alberti ve Emmons, atılınlığı " kişinin en fazla kazançlı çıkacak şekilde hareket etmesini, anlamsız kaygıya sahip olmadan kendi kendine ayakta durabilmesini, başkalarının haklarını çiğnmeden kendi haklarını ifade etmesini mümkün kılan " bir çeşit kişiler arası ilişki biçimi olarak tanımlamaktadırlar. Benzer olarak Lange ve Jakubowski atılınlığı “başkalarının haklarını ihlal etmeden dolaylı, dürüst ve uygun

yollarla düşünce, duygu ve inançlarını ifade etmek için ayakta durma” olarak betimlemiştir (Akt. Öksüz 2004).

Lazarus (1973) atılğan davranışın dört ayrı tepki sınıfı içinde bölünmüş olduğunu göstermiştir;

1. Hayır diyebilme yeteneği;
2. Dilekte bulunma ve rica etme yeteneği;
3. Olumlu ve olumsuz duygularını ifade etme yeteneği,
4. Genel konuşmaları başlatma, sürdürme ve sonlandırma yeteneği. (Akt. Öksüz 2004)

5.1 Atılğanlık Kültür İlişkisi

Atılğanlık-kültür ilişkisi: Batıdaki yayınların çoğu atılğanlığın bir grup öğrenilmiş tutumların ve değiştirilebilen iletişim yeteneklerinin bir ürünü olduğunu belirtmektedir. Özellikle Kuzey Amerika'daki görüşe göre atılğanlık kültüre bağımlıdır.

Bu doğrultuda Fukuyama ve Greenfield' in yaptığı araştırma sonucunda, Asya kökenli Amerikalı öğrencilerde atılğanlık düzeyinin değişik davranışsal normlara göre Çerkez - Kafkas kökenli Asyalı Amerikalı öğrencilerden düşük olduğu bulunmuştur; Asyalı Amerikalıların duyguları ifade etme, zor isteklerde bulunma, topluluk içinde ricalarda bulunma, övgüyü ifade etme, aile ile fikir ayrılığı, karşıt cinse üzüntüyü ifade etme gibi alt alanlarda düşük atılğan puanı aldığı bulunmuştur. Bu sonuç doğudaki ve batıdaki kültürel etmenlerin toplumsal değer sistemlerini farklı biçimde etkilemelerine bağlanmıştır (Aladağ 2006).

Ülkemizin de içinde bulunduğu Doğulu ülkelerde girişken olmayan, geleneklere bağlı, kararsız, aile bağları güçlü, sınırlı davranışları etkin olan bireyler yetişirken; Batılı ülkelerde özgürlüğüne düşkün, para ve başarıya önem veren, gelenek ve soyluluğa bağlı olmayan, davranışlarını belli kurallara göre düzenlemeyen, aile bağları zayıf bireylerin toplumda genellikle çoğunlukta olduğu belirtilmektedir.

Geleneksel Türk eğitiminde; ailede çocuğun korunduğunu, gözetildiğini, girişkenlik ve merakın desteklenmediği, çocuğun içinden geçenleri açıkça söylemesinin engellendiği vurgulanarak; okul ortamında çocuğun sıkı bir denetime sokulduğu,

öğretmenin otoritesini benimseyen, kurallara uyan çocukların ödüllendirildiği çok sayıdaki araştırmaların ortak bulgularıdır.

5.2 Atılganlık Eğitimi Programının Amacı

Genel olarak atılganlık eğitimi, bireyin kişilerarası ilişkilerinde kendi düşünce ve duygularını, kendine güvenli fakat sosyal ortama uygun bir biçimde ifade etmesini amaçlar. Bu eğitim, bireyin öz saygısını ve güvenini artırır. Bireye, eleştiriyi kabul etme yöntemlerini, stresle etkili baş etme yollarını, kendisi ile olumlu iletişimde bulunmasını, pasif, atılgan ve saldırgan davranışlar arasındaki farkı anlayabilmesini ve başkaları tarafından zorlanmaya izin vermeden kişisel haklarını nasıl koruyacağını öğretir (Çulha, Dereli 1987; Teegen 1995).

ALTINCI BÖLÜM: KAYGI

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 (Geçtan 1990).

Spielberg (1966), kaygıyı durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki şekilde ele almıştır. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği sübjektif 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).

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna “durumluluk kaygı” denir.

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 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).

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar Çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra, yaşlılarıyla 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).

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).

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).

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, Tekin, Meriç, Tekelioğlu 2004)).

6.1 Spor ve Kaygı İlişkisi

Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri de kaygıdır. Kaygı, “gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkın bir

bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” (Öncül 2000; Coşkun ve Günbey, 2009)olarak tanımlandığı gibi, “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu (Alisinanoğlu ve Ulutaş 2000) olarak da tanımlanır. Kaygı durumunda birey kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacakmış gibi hisseder, tedirginlik duyar (Nar 2005). En önemli nedenlerinden birinin korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anı olan (Morgan, 2000) kaygı durumu; titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomlarla seyreden bir tabloya işaret etmektedir (Beck ve Emery 2006).

Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Durumluk kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarınca da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte 1998; Selya 1998; Kuru 2000). Durumluk kaygı, sporcuyu anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir (İkizler 1993). Sürekli kaygı ise; “ stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” olarak tanımlanır(Arseven, Özgüven 1992). Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir.

Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (İkizler 1993). Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve şartlarda tespit edilen durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir (Öner ve Le Compte 1998).

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Başer 1998). Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri

unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir (Gümüş 2002).

Her yarışma, sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmada kaygıyla başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir. Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (Konter 1998).

YEDİNCİ BÖLÜM: YAŞAM KALİTESİ

Yaşam kalitesi (Quality of life, QOL); kişinin yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki pozisyonunu algılaması şeklinde tanımlanır. Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, inançları, sosyal ilişkileri ve çevresiyle ilişkisinden karmaşık bir yolla etkilenen geniş bir kavramdır. Bu tanım, yaşam kalitesinin kültürel, sosyal ve çevresel kavramlara iyice gömülmüş subjektif bir değerlendirme olduğu görüşünü yansıtmaktadır (Orley, Kuyken, Eds 1994).

Dünya Sağlık Örgütü, "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar yaşam kalitesini (quality of life). Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Yani bu kavram tıp teknikleri, laboratuvar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, sübjektif olarak yaşılan bir niteliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Esas amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerin varlığı veya yokluğunun ne ölçüde onları rahatsız ettiğinin saptanmasıdır. Bir örnek vermek gerekirse; merdiven inip çıkamamak bir fiziksel işlev kaybı değerlendirmesiye, merdiven çıkamamanın kişinin yaşamının niteliği üzerine olan öznel (algılanan) etkisi yaşam kalitesi ile ilişkilidir. Merdiven çıkamayan birinin, mesela, çok acil bir hasta yakınıni ziyaret edemeyişi ve bunun hastanın kaybedilmesiyle imkansız hale gelmesi onun yaşam kalitesi üzerinde ciddi tahribat yapabilirken; merdiven çıkamayan ve bunu dinlenmek için geçici bir fırsat olarak görüp kitap okuyarak çok zamandır yapmak istediği bir arzusunu gerçekleştirmeye çalışan biri için yaşam kalitesi üzerinde olumlu katkı bile sunabilir. Bir başka örnekle, kişinin kaç saat uyuduğu değil, uykusundan memnun olup olmadığıdır yaşam kalitesini belirleyen (Dilbaz 1996) (Akt. Fırat 2005).

7.1 Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite

Dünya Sağlık Örgütü, "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını

algılama biçimi" olarak tanımlar yaşam kalitesini (quality of life). Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Yani bu kavram tıp teknikleri, laboratuvar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, sübjektif olarak yaşatılan bir niteliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Esas amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerin varlığı veya yokluğunun ne ölçüde onları rahatsız ettiğinin saptanmasıdır (Zorba 2007).

Yaşam kalitesinin farklı pek çok tanımı yapılmıştır.

Dalkey ve Rourke (1973) yaşam kalitesini kişinin kendisini iyi hissetmesi, yaşamdan doyum ya da doyumsuzluğu, mutluluğu ya da mutsuzluğu olarak değerlendirmiştir. (Akt. Zorba, 2007).

Havighurst'a göre (1963), yaşam kalitesi; kişinin yaşamı hakkındaki öznel düşüncelerini içeren iç faktörler ile sosyal temas ve sosyal aktiviteler gibi ölçülebilir davranışları içeren dışsal faktörleri kapsar. (Akt. Zorba, 2007).

Shin ve Johnson (1978) yaşam kalitesini; bireyin isteklerini gerçekleştirmesi, etkinliklere katılması, kişisel gelişim olanaklarından yararlanması, nitelikleri bakımından yeterli kaynaklara sahip olması ve bu kaynakların sosyal karşılaştırmalar yoluyla yeterli bulunması" şeklinde ele alır. (Akt. Zorba, 2007).

Andrews ve Withey (1976) yaşam kalitesini bireyin sosyal ilişkilerinden doyumunu olarak görmektedir" (Akt. Zorba, 2007).

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kişinin kendisini iyi hissetmesi ve sağlık durumuna genel bir çerçeveden bakış açısı ile ilgilidir. Sağlık ile ilgili yaşam kalitesi hastalığın olmaması yanında, kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan aktif olmasını, kendisini iyi hissetmesini ve yaşam memnuniyetini kapsar Literatürde yaşam kalitesi çeşitli terimlerle eş anlamlı sayılmıştır. Yaşam kalitesi, yaşamın pek çok alanını ve kişiden kişiye değişen farklı değerleri kapsamaktadır. Fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşama katılımı sağlayan aktivitelerde tatminkarlık, boş zaman aktiviteleri, psikolojik durum, fonksiyonel yetenek, emosyonel, manevi ve cinsiyet açısından iyi olma hali, aile ve arkadaşlarla ilişkilerde tatminkarlık, gelecek ile ilgili oryantasyon gibi yaşam kalitesi

göstergeleri, kişinin karakterine, yaşamı algılayış biçimine, sosyo-kültürel alışkanlıklarına bağlı olarak değişim gösterir (Akt. Zorba, 2007).

Campbell, Converse ve Rodgers 1976'da yaşam kalitesi ile ilgili yaptıkları araştırmada, insanların genel mutluluk ve doyum duygularını özetleyen farklı doyum alanlarını kapsayan bir gösterge oluşturmayı amaçlamışlar ve önem sırasına göre 11 farklı doyum alanı tespit etmişlerdir (Akt. Zorba, 2007).

1. Sağlık, 2. Evlilik, 3. Aile hayatı, 4. Ulusal hükümet, 5. Dostluk, 6. Ev (konut),
7. İş, 8. Topluluk, 9. İnanç/din, 10. Rekreatif ve sportif etkinlikler 11. Mali durum.

“Bireyin sosyalleşmesinde, daha çok insanla iletişim içinde olmasında ve gün içinde oluşan stresten kurtulmasında ve daha fazla sosyal desteğe sahip olmasında” serbest zaman içinde gerçekleşen fiziksel aktivitelere katılımın payı oldukça fazladır (Zorba, 2007).

Yaşam kalitesi algısında önemli yeri olan sağlık; hayat tarzımızla ve davranışlarımızla etkilediğimiz çevremizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenle ki, zaman süreci içerisinde davranışlarımız ve yaşantımızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur. “Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanların vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik, vs.) insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir” (Zorba, 2007).

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere, yaşam kalitesini olumlu ya da olumsuz etkileyen unsurlar arasında kentleşme ve durağan yaşam tarzının getirileri önemli yer tutmaktadır. Çünkü “insan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır” (Zorba, 2006). Ancak yaşadığımız çağın özellikleri bizi bu ihtiyacımızdan uzaklaştırmıştır. Hareketsiz yaşam tarzı, beraberinde birçok sağlık sorununu da getirmektedir. “İnsanın; anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden iyi durumda olması, etkinliklerini sürdürebilmesi ve gereken hallerde, yedek gücünü kuvvetini ortaya koyabilmesi için” harekete; hareketli olabilmesi için de düzenli egzersize gereksinimi vardır. Hareketsizliğin sebep olduğu sağlık sorunlarının (obezite, vücut kompozisyonu bozuklukları, erken kemik erimesi, bel ve sırt ağrıları,

hipertansiyon, kötü kolesterol artışı, şeker hastalığı, kas-iskelet problemleri, kalp-damar rahatsızlıkları, psiko-sosyal bozukluklar) giderilmesinde, fiziksel aktivite ve spor, koruyucu ve tedavi edici özellikleri ile rekreatif etkinlikler içinde ayrıca bir öneme sahiptir (Zorba, 2007).

7.2 Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam

Yüzyıllardır sağlıklı olmak, yaşlanmayı yavaşlatmak, enerjik canlı ve pozitif olmak için araştırmalar yapılmıştır. Doğumla başlayan biyolojik gelişmede yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve hareketli olmak gibi elimizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olabiliriz (Zorba, 2007).

7.3 Aktif Yaşamın Sağlığımıza Kazandırdıkları

Doğanın kuralı olarak doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken, organizmamızdaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili daha birçok özelliğimiz gerilemeye eğilim göstermektedir. Genç yaşlarda hastalıklara karşı dirençliyizdir, otobüse yetişmek için koşabiliriz, asansörü beklemek yerine merdivenlerden çıkmayı yeğleyebiliriz. Sonraları ise otobüsü ya da asansörü beklemek daha kolayımıza gelir. Değişik ülkelerde ayrı adlar alan fiziksel güç uyumu (kondisyon, fiziksel uygunluk) organizmanın tüm sistemleriyle günlük yaşamımızdaki işlerimiz için hazırlıklı olması anlamına gelmektedir. Şöyle ki, postacılar kilometrelerce yürüyebilir, hamallar kilolarca yük kaldırabilir, sporcular ise saatlerce antrenman yapacak gücü kendilerinde bulabilirler. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, beceri gibi özelliklerin tümü fiziksel güç uyumumuzu oluşturmaktadır (Zorba 2007).

Yürüyüş, jogging, koşu, bisiklet, yüzme, kayak gibi büyük kas gruplarının hareket olayına katıldığı dayanıklılık sporları sırasında kaslar, kanın kalbe geri dönüşüne aktif olarak katkıda bulunurlar. Kendisine daha fazla kan geldiğinden ek bir yükü çalışan kalp ise her seferinde daha fazla kanı çevreye göndermek zorundadır. Buna zamanla iyice alışır ve pompa görevini daha ekonomik olarak sürdürür. Kalp kası kuvvetlendiğinden ve irileştiğinden, ayrıca iç hacmi genişlediğinden dinlenmiş

durumdayken eskisine oranla daha az sayıda atım ile aynı miktardaki kanı organlara gönderebilir (Zorba 2007).

Egzersize katılanlar iskelet kaslarındaki kılcal damarların çoğunu kullanırlar. Fiziksel iş sırasında kılcal damarlar görev yapmak üzere açılır ve çalışmalar düzenli sürdürülürse gerektiğinde kanı iletmek üzere kullanıma hazır durumda kalır. Aynı şey kalp kası için de geçerlidir. Kalp kasına ne kadar çok görev verirse kendi içinde kendisini besleyen kılcal damarlar ve bu kılcalların kaynaklandığı asıl damarlar (koroner) sürekli olarak geniş durumlarını korurlar. Ayrıca dokuda kullanılan artık ürünlerin uzaklaştırılmak üzere kana geçişi kolaylaşır. Kalbin daha iyi iş görmesi, kanı bolca pompalayabilmesi, genişleyen damarlarla dokuya bol besin gelmesi hücrelerde de değişikliklere yol açar. Daha çok enerji ortaya çıkması için yağların ve karbonhidratların yanmasını kolaylaştırmak üzere enzimlerde artış olur. Özellikle vücuttaki yağların egzersizlere katılmakla düşüş gösterdiği gözlenmiştir. Damar sertliğine yol açan ve kalp damar hastalıklarından sorumlu olan yağların egzersizlerle azaltılması mümkündür. Bu arada “iyi huylu” diyebileceğimiz ve diğer yağlı maddelere karşı savaş vererek damar sertliğini önlemeye çalışan bir madde olan HDL (yüksek yoğunluktaki lipoprotein) ise egzersizlerle arttırılabilir. Organizma fiziksel yük altındayken, depolanmış yağlar bulundukları yerlerden serbestleşirler. Fiziksel aktiviteyi bitirip dinlenmeye geçtikten sonra bile yağların yanması ile enerji sağlanması saatlerce sürer. Bu zayıflamak isteyenlerin unutmaması gereken bir konudur. Ayrıca, egzersizler beyinde iştah merkezinin düzenli çalışmasını sağlayarak beslenme ve enerji harcama dengesini korur. Yaşlandıkça azalan kas kitlesi ve düşen metabolizma hızı nedeniyle daha az yememiz gerekir (Zorba 2007).

Bu yüzden fiziksel aktivite ve spor eğitimi, 7 den 77 ye kadar her yaştaki insanın yaşam kalitesini arttırmak, çocukluk çağından itibaren; doğru beslenme, vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme özelliklerini geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, sigara alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma, daima aktif yaşam tarzını benimseme, aile ve toplum ile uyum içinde olma gibi değerlerde kazandırılmaya çalışılır. Ailede başlayan bu alışkanlıklar, okul çağında gelişir.

SEKİZİNCİ BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla, araştırma grubuna, araştırmanın soru cümlelerine, araştırmanın hipotezlerine, araştırma için kullanılan veri toplama araçlarına ve daha önceden yapılmış geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarına, araştırma verilerinin toplanmasına, araştırma verileri toplanırken ne gibi uygulamalar yapıldığına ve bu uygulamaların nasıl değerlendirildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

8. 1 Araştırma Grubu

Rekreasyon faaliyetlerinin öğrenciler üzerindeki bazı psikolojik durumların ve yaşam kalitelerine etkilerinin incelemesi üzerine yapılan çalışmaya araştırma grubu olarak Kocaeli ilinin Çayırova ilçesindeki Şekerpınar Hasan Tahsin İlköğretim Okulu'nda eğitim gören 21'i kız, 21'i erkek olmak üzere toplam 42 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin %40, 5' inin yaşı 13, %50, 4' ünün yaşı 14, %7,1' inin yaşı ise 15 dir.

8.2 Araştırmanın Soru Cümleleri ve Hipotezleri

8.2.1 Soru cümleleri:

Rekreasyon faaliyetleri deneklerin uyum, kaygı ve atılganlık durumlarını etkilemekte midir?

Rekreasyon faaliyetleri deneklerin yaşam kalite durumlarını etkilemekte midir?

8.2.2 Hipotezler ve Alt Hipotezler:

Hipotez 1. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası Genel Uyum durumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Alt hipotezleri:

1.1. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında kişisel uyum durumlarının alt boyutlarından **Kendini Gerçekleştirme** boyutu arasında bir fark vardır.

1.2. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında kişisel uyum durumlarının alt boyutlarından **Duygusal Kararlılık** boyutu arasında bir fark vardır.

1.3. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında kişisel uyum durumlarının alt boyutlarından **Nevrotik Eğilimler** boyutu arasında bir fark vardır.

1.4. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında kişisel uyum durumlarının alt boyutlarından **Psikotik Belirtiler** boyutu arasında bir fark vardır.

1.5. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında sosyal uyum durumlarının alt boyutlarından **Aile İlişkileri** boyutu arasında bir fark vardır.

1.6. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında sosyal uyum durumlarının alt boyutlarından **sosyal ilişkiler** boyutu arasında bir fark vardır.

1.7. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında sosyal uyum durumlarının alt boyutlarından **sosyal normaler** boyutu arasında bir fark vardır.

1.8. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında uyum sosyal durumlarının alt boyutlarından **antisosyal eğilimler** boyutu arasında bir fark vardır.

1.9. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında **kişisel uyum** durumları arasında bir fark vardır.

1.10. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında **sosyal uyum** durumları arasında bir fark vardır.

Hipotez 2. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası **Durumluluk Kaygı** durumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 3. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası **Sürekli Kaygı** durumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 4. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası **Atılgnalık** durumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 5. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası **Genel Yaşam Kalite** durumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 6. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Çevresel Yaşam Kalitesi** durumları arasında bir fark vardır.

Hipotez 7. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Fiziksel Yaşam Kalitesi** durumları arasında bir fark vardır.

Hipotez 8. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Sosyal Yaşam Kalitesi** durumları arasında bir fark vardır.

Hipotez 9. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Psikolojik Yaşam Kalitesi** durumları arasında bir fark vardır.

8.3 Veri toplama Araçları

Araştırmada anket tekniği ile survey (soru sorarak araştırma) tekniği kullanılmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Dokümantasyon Merkezi, yurt dışındaki tezler için, makaleler ve bildiriler için ise yurt dışındaki üniversitelerin elektronik tez veri tabanları, “ProQuest Dissertations and Theses”, “ American Journal of Sports Medicine”, “Exercise and Sport Sciences Reviews”, “International Journal of Sport Psychology” gibi veri tabanlarından da faydalanılmıştır.

Araştırmada kullanılan envanterler sırasıyla; Hacettepe kişilik envanteri, Durumluluk kaygı ve Sürekli Kaygı envanteri, Atılganlık envanteri ve Yaşam Kalitesi envanteridir. Envanterlerin içerikleri aşağıdaki anket formunda mevcuttur.

8.3.1 Anket formu

Araştırma grubuna 6 çeşit anket uygulanmıştır. Öncelikli olarak araştırma grubunun yaş cinsiyet kardeş sayısı aile yaşam durumları, aile gelir durumu gibi sosyo-

ekonomik düzeylerine ilişkin bilgiler toplamak için araştırmacı tarafından ve uzmanların bilgileri doğrultusunda 6 soruluk demografik yapı anketi hazırlanmıştır.

İkinci olarak bireylerin kendi içinde ve sosyal çevreyle uyumlu olup olmadığını öğrenmek için, Özgüven'in 1992 yılında hazırlamış olduğu Hacettepe kişilik envanteri kullanılmıştır.

Üçüncü ve dördüncü olarak araştırmaya katılan deneklerin ergenliğe geçiş döneminde olmaları, ilköğretim ikinci kademedeki 8. Sınıfta öğrenim görmeleri ve dolaylı olarak sınav kaygılarının yüksek olabileceğini göz önünde bulundurularak kaygı durumlarına ilişkin Spielberger'in 1966 hazırlamış olduğu ve daha sonra Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Necla Öner ve Ayhan Le Campite tarafından 1983 yılında Türkçe'ye uyarlanan Durumluluk kaygı ve Sürekli kaygı envanteri kullanılmıştır.

Beşinci olarak deneklerin özgüvenlerinin yani bireyin kendine özgü yeteneklerinin kullanabilme ve kişiler arası ilişkilerine bunu yansıtabilme durumlarını ölçmek **amacıyla** Rathus'un 1973 yılında hazırlamış olduğu ve Voltan'ın 1980 yılında Türkçeye uyarladığı RATHUS Atılganlık envanteri kullanılmıştır. Bu Araştırmayla ilgili olarak kullanılan Atılganlık envanterinin 3, 5, 8, 12, 13 ve 18. sorularının konunun uzmanları tarafından 13-15 yaş grubundaki öğrencilere uygun olmadığı düşüncesiyle envanterden çıkartılarak kalan kısımların aynı şekilde uygulanabileceği sonucuna varılmıştır.

Altıncı ve son olarak Araştırma grubunu oluşturan deneklerin Kişisel, sosyal, çevresel, fiziksel ve psikolojik olarak yaşantılarının ne kalitede olduğu ve bu durumun kendileri açısından ne ölçüde değerlendirildiğine yönelik dünya sağlık örgütünün(who) hazırladığı, Eser ve arkadaşlarının 1999 yılında Türkçeye uyarladığı ve geliştirdiği Yaşam Kalitesi ölçeği kullanılmıştır.

8.3.2 Araştırma Grubunun Kaygı Düzeylerine İlişkin Veriler

Grupların kaygı düzeylerine ilişkin veriler Spielberger'in Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri uygulanarak elde edilmiştir. Envanterlerde üçten fazla cevaplanmamış soru ile karşılaşıldığında o kişinin envanteri geçersiz sayılmıştır.

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

Daha sonra Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Necla Öner ve Ayhan Le Campite tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketi uygulanmıştır.

Durumluluk-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).

Durumluluk 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.

8.3.2.1 Durumluluk ve Sürekli Kaygının Hesaplanması

Durumluluk-Sürekli kaygı envanterindeki her iki ölçek içinde 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 (düz) ya da 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 ifadelere 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.

Durumluluk 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. Durumluluk kaygı ölçeği için bu değer 50, sürekli kaygı ölçeği için ise 35 tir. En son elde edilen puan, bireyin kaygı puanını göstermektedir.

8.3.3 Araştırma Grubunun Uyum Düzeylerine ilişkin Uygulanan Hacettepe Kişilik Envanteri

Araştırma Grubunun Uyum düzeylerine ilişkin Hacettepe Kişilik Envanteri (Ek:3) envanteri kullanılmıştır. Özgüven(1992) tarafından, bireylerin kişilik özellikleri, kişiliğine ait problemleri, kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile ilgili bilgileri toplamak amacı ile geliştirilmiştir. Envanterde 168 madde bulunmakta ve bu maddelerin 80 tanesi kişisel uyum, 80 tanesi sosyal uyum ve 8 tanesi de kontrol için olmak üzere oluşturulmuştur. Envanterde kişisel uyum dört, sosyal uyum dört olmak üzere toplam sekiz alt ölçek bulunmaktadır. Envanteri olmak üzere üç genel ve sekiz alt ölçekle ilgili bilgiler özet olarak aşağıda verilmiştir.

8.3.3.1 Kişisel Uyum Alt Ölçekleri

Kendini gerçekleştirme: Kendini gerçekleştirme puanı, kendini gerçekleştiren kişinin davranış özelliği olarak kabul edilen kendine güvenme, kendi yeteneklerinin farkında olma, kendi kendine karar verebilme, doğru bildiğini söyleme, kabul edilme ve bir işe yaradığı duygusu içinde olma gibi niteliklerle ilgilidir. Bireyin bu nitelikteki davranışlarına, puanın yüksek veya düşük olmasına göre değerlendirme yapılmaktadır.

Duygusal kararlılık: Duygusal kararlılık puanı, bireyin duygusal yönden kararlı olup olmadığını göstermektedir. Duygusal kararlılık düzeyi yüksek olan bireyler, kendine güven duyar, huzurlu, sakin, az üzülen ve alınganlık özelliği göstermeyen

bireylerdir. Kendi kararlarını kendileri verirler. Ortaya çıkan yeni durumlardan pek çekinmezler. Acil ve önemli durumlarda etkili kararlar verirler. Duygusal kararlılık puanı düşük olan bireyler, sık sık karamsarlığa ve mutsuzluğa düşerler. Alındandırırlar ve çabuk kızarlar. Karşılaştıkları yeni durumlarda çekingen ve korkak davranırlar.

Nevrotik Eğilimler: Nevrotik eğilimleri olan bireyler, halsizlik, yorgunluk, iştahsızlık, baş ağrısı ve görme güçlükleri gibi çeşitli psikosomatimk belirtilerin bir veya bir kaçından şikayetleri olan kişilerdir. Nevrotik eğilimler puanının yüksek olması bu tür belirtilerin azlığını, düşük olması hali ise nevrotik eğilimlerin fazlalığını göstermektedir.

Psikotik Belirtiler: Aşırı duygusallık, hayal kurma, alınganlık, başkalarıyla uzlaşmama, yalnızlık gibi psikosomatik belirtilerin yüksek olması ile, uyum, sağlıklı ilişkiler gibi nitelikler de puanın yüksek olması puanın düşüklüğü ile, iyi bir uyum, sağlıklı ilişkiler gibi nitelikler de puanın yüksek olması ile ifade edilir.

8.3.3.2 Sosyal Uyum Alt Ölçekleri

Aile İlişkileri: Aile ilişkileriyle ilgili puanın yüksek olması, bireyin ana-baba ve kardeşler arasında iyi ve sağlıklı ilişkiyi ve aile bireyleri arasındaki sevgi bağının güçlü olduğunu gösterir. Bununla birlikte, aile üyeleriyle bir arada bulunma, çeşitli etkinliklere birlikte katılma sıklıkla görülür. Aile ilişkileri puanın düşük olması ise aile ilişkilerinin düzensizliğini ve uyumsuzluğunu gösterir.

Sosyal İlişkiler: Sosyal ilişkiler puanı, bireyin diğer insanlarla ilişkilerinin niteliği hakkında bilgi verir. Puanın yüksek olması, bireyin sosyal olgunluk yönünden olgun, uyumlu ve sosyal becerilerinin mükemmel olduğunu gösterir. Karşılarındaki bireylere daha fazla ilgi gösterme ve onlarla birlikte olmaktan hoşlanma, onları sevmeye görülen niteliklerdendir. Sosyal ilişkiler puanının düşük olması ise, bireyin sosyal ilişki ve beceri yönünden yetersizliğini gösterir. Birey başkaları ile birlikte olmaktan pek hoşlanmaz ve dışarıdan gelen sosyal uyarıcılara karşı tepki göstermede isteksizlik görülür.

Sosyal Normlar: Sosyal normlar puanı, bireyin toplum yaşantısında uyması gereken kural ve toplum değerlerini, diğer bireylerin haklarına saygılı olma, istek ve ihtiyaçlarını toplumla uzlaşarak belli ölçüler içinde karşılayabilme gibi davranışların

değerlendirilmesini sağlar. Puanın yüksek olması toplumla uyum içinde olma durumunu, düşük olması ise uyumsuzluk durumunu ortaya koyar.

Antisosyal Eğilimler: Anti sosyal eğilimler puanının düşük olması bireyin bu tür eğilimlere sahip olduğunu gösterir. Bu tür eğilimleri gösteren bireyler, genellikle başkalarına zarar verme, öc alma duygusu içinde olma, kavgacı, sert ve öfkeli, bilinçli olarak toplumsal normlara ters düşen davranışlar gösterir. Puanın yüksek olması durumu anti sosyal eğilimlerden uzak, toplumsal normlara uyan, belli ölçüler içersinde davranışlarını ortaya koyan bireyler olduğunu gösterir.

Kişisel Uyum Puanı: Kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler ve psikotik belirtiler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır.

Sosyal Uyum Puanı: Aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve anti sosyal eğilimler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır.

Genel Uyum Puanı: Kişisel uyum ve sosyal uyum puanlarının toplanmasından oluşmaktadır.

8.3.4 Araştırma Grubunun Atılganlık Durumlarına ilişkin Uygulanan Rathus Atılganlık Envanteri

Atılganlık: Kişiler arası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla Rathus Assertiveness Schedüle (Rathus, 1973) kullanılmıştır. Bu envanter farklı kültürlerle uygulanması, kısa oluşu, değerlendirmesinin kolay oluşu gibi avantajlar taşımaktadır. Voltan (1980) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

R. A. E. 30 maddeden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz ifadeler bulunmaktadır. Bunların puanlanması da farklıdır. Olumlu ifadelerin toplamı ile olumsuz ifadelerin toplamalarını, toplayacağız. Çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılganlığa uzanan uç puan ise 180 dir.

Olumlu ifadeler: 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29 (13 madde) bulunmaktadır. Bu sorularda verilecek puanlarda şöyledir.

Çok iyi uyuyor : 6 puan

Pek uymuyor : 3 Puan

Oldukça uyuyor : 5 puan

Fazla uymuyor : 2 Puan

Biraz uyuyor : 4 Puan

Hiç uymuyor : 1 Puan

Olumsuz ifadeler: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 (17 madde) bulunmaktadır. Bu sorulara verilecek puanlar şöyledir.

Çok iyi uyuyor : 1 puan

Pek uymuyor : 4 Puan

Oldukça uyuyor : 2 puan

Fazla uymuyor : 5 Puan

Biraz uyuyor : 3 Puan

Hiç uymuyor : 6 Puan verilecek.

Düşük yani çekingenlik

Ortalama

Atılganlık yüksek

30.....105.....180

30 - 80 Çekingenlik

80 - 130 Orta

130 - 180 Atılganlık

8.3.5 Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF-TR)

Ankette genel yaşam 1,2 fiziksel alanı kapsayan soruları; 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18 Psikolojik alanı kapsayan sorular; 5, 6, 7, 11, 19, 26 Sosyal İlişkiler alanı kapsayan soruları; 20, 21, 22 Çevresel Alanı kapsayan soruları ise 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25 temsil etmektedir.

Genel yaşam: Genel olarak sağlık ve yaşamıyla ilgili sorular yer olmaktadır.

Fiziksel alan: Gündelik işleri yürütebilme, ilaçlara/tedaviye bağımlılık, canlılık/bitkinlik, hareketlilik, ağrı/rahatsızlık, uyku/dinlenme ve çalışabilme gücü ile ilgili sorular yer alır.

Psikolojik alan: Beden imgesi ve dış görünüş, olumlu/olumsuz duygular, benlik saygısı, maneviyat/din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama ile ilgili sorular yer alır.

Sosyal alan: Diğer kişilerle ilişkiler, sosyal destek ile ilgili sorular yer alır.

Çevre alanı: Maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik/emniyet, sağlık hizmeti ve sosyal yardım alabilme, ev ortamı, ulaşım, yeni bilgi ve beceri edinme fırsatı,

dinlenme/boş zaman değerlendirme fırsatları ve bunlara katılabilme ile fiziksel çevreye (kirlilik, gürültü, trafik, iklim) ilişkin sorular yer alır.

8.4 Araştırmada Kullanılan Envanterlerin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları

8.4.1.Durumluluk ve Sürekli kaygı Envanterin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları

Durumluluk 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). Bu envanter, Amerika Birleşik Devletlerindeki araştırmalarda geniş ölçüde kullanılmıştır.

Durumluluk 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).

Türkçe formun güvenilirlik çalışmaları; 1974-75 eğitim öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Bölümü, 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).

8.4.2 Araştırmada kullanılan Hacettepe Kişilik Envanterinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Envanter, Özgüven (1980) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan 56 kişilik bir gruba 15 gün ara ile iki defa uygulanmış, iki uygulama sonucunda alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayılarının 0.58 ile 0.92 arasında olduğu ortaya çıkmıştır.

Envanter, Bilal (1984) tarafından 62 kişiden oluşan lise öğrencisi bir gruba 15 gün ara ile iki defa uygulanmış ve güvenilirlik katsayısı alt ölçeklerde en düşük 0.63 en yüksek 0.93 olarak ortaya çıkmıştır. Envanter güvenilirlerdir.

8.4.3 Araştırmada Kullanılan Rathus Atılganlık Envanterinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Test tekrar yöntemi ile 78, testin iki yarıya bölünmesi yöntemi ile de 77, bulunmuştur. Voltan ise Türkçe'ye çevirisinde ise test tekrarı yöntemi ile 92, testin yarıya bölünmesi yöntemi ile de 63 ve 77 güvenilirliğini bulmuştur.

8.4.4 Who Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Türkçe Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilmiş ve ülkemizde de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eser ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. WHOQOL-100 içinden seçilen 26 soru ve 5 alanı kapsamaktadır. Bu 5 alan genel yaşam, fiziksel, psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevre alanlarıdır. Ölçek likert tipi kapalı uçlu yanıtlar içermektedir.

İlk iki genel soru dışındaki sorular kullanılarak bedensel, psikolojik, sosyal, çevre ve ulusal çevre alan puanları hesaplanmaktadır. Yaşam kalitesi ölçeği(WHOQOLBREEF) uygulandıktan sonra 0-20 puan üzerinden hesaplanan fiziksel, psikolojik, sosyal, çevresel ve genel yaşam kaliteleri alan puanları yükseldikçe yaşam kalitesi de yükselmektedir.

8.5 Araştırma Verilerinin Toplanması

Çalışma öncesinde kurumun bağlı olduğu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve Okul Müdürlüğü'nden yazılı izin alınmıştır. İzin belgeleri Ek-6'da sunulmuştur.

Veriler ön test –son test deney deseni ile toplanmıştır. Ön test aşamasında iki noktaya dikkat edilmiştir. Birincisi; anketler öğrencilerin önemli bir sınavından önce

yapılmıştır. Bunun sebebinin kaygı envanterleriyle ilgili olarak stres anında öğrencilerden daha tutarlı sonuçlar alabileceğimiz düşüncesinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. İkinci nokta ise anketlerin öğrencilere uygulanacak olan faaliyetler öncesinde yapılmış olmasıdır. Son test aşamasında aynı anketler faaliyet sonrası aynı gruba aynı şartlar altında uygulanmıştır. Araştırma bilimsel bir araç niteliği taşıdığından anketlerin öğrenciler tarafından doldurulması esnasında araştırmacı tarafından gruba özenli ve düzgün doldurulmasıyla ilgili telkinlerde bulunulmuş ve kontrol edilmiştir. Faaliyetler öncesinde anketlerin doldurulması yaklaşık olarak 30-40 dk sürmüştür. Faaliyetler sonrasında da aynı sürelerde anketler doldurulmuştur.

8.6 Araştırmada Kullanılan Program ve Uygulama Yöntemi

Çalışmalar öğrencilerin bulundukları okulda, haftada üç gün olarak planlanan eğitici niteliği yüksek oyun formu rekreasyon aktivitelerinden oluşturulmuştur. Çalışmalar 20 hafta devam etmiştir. Araştırmada kullanılan program haftalıktır ve haftanın 3 günü aynı program günde 1 saat uygulanmıştır. Çalışmalar öğrencilerin okul çıkış saatlerinde yaptırılmıştır.

Araştırma grubuna uygulanan Rekreasyon Faaliyetleri sonbahar ayında okulların açılmasıyla birlikte başlatıldığından dolayı hava şartları güzel olduğunda bahçede, kötü hava şartlarında sınıfta ve okulun tiyatro salonunda yapılmıştır.

Faaliyetlere başlamadan önce öğrencilerle boş bir sınıfta tanışma toplantısı yapıldı ve 20 haftalık çalışma planıyla ilgili öğrencilere bilgiler verildi.

Araştırmanın faaliyet programı, bölgenin beden eğitimi ve spor yüksekokulunun Rekreasyon bölümünde çalışan öğretim üyeleri ve öğretim elemanlarının görüşleri alınarak hazırlanmıştır. Kendilerinin daha önceden bu konuyla alakalı birçok bilimsel çalışmalarda aktif görev almaları ve yaptırılan uygulamalarla ilgili kaynaklardan da kontrol edilmesi çalışma içerisindeki faaliyetlerin eğitici değeri yüksek olduğu düşüncesini destekler niteliktedir. Ayrıca faaliyetler sonrası elde edilen olumlu sonuçların faaliyet programında yer alan hedef ve amaçlar kısmıyla da paralellik göstermesi uygulanan aktivitelerin eğitsel yönden önemli olduğunu göstermektedir.

1.HAFTA

SÜRE	:60 Dk
KONU	:Tanışma ve Eğitsel Oyunlar
YER	:Okulun bahçesi
ARAÇ-GEREÇ	:Herhangi bir araç gereksinimi olmamıştır.
AMAÇ	:Öğrencileri tanımak, rekreatif faaliyetleri sevdirmek ve faaliyetlere karşı öğrencilerin tutumlarını gözlemleyebilmek.

İÇERİK : Dönemin yaz sonu bahar başlangıcı olmasından dolayı faaliyetlere okul bahçesinde öğrencilere eğitsel oyunlar oynatılarak başlanmasının daha doğru olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu konuda öğrencilerin düşünce ve isteklerinde bu doğrultuda olduğu gözlemlenmektedir.

Yapılan eğitsel oyunlar sırasıyla şu şekildedir.

Önde Turna 1-2-3 oyunu

Katılımcılardan bir ebe seçilir. Diğer katılımcılar alanın bir başka köşesinde dururlar. Ebe yüzü duvara dönük bir şekilde 'önde turna 1-2-3' diye sayarken katılımcılar ona doğru ilerlemeye çalışırlar. Ebe saymayı bitirdiğinde katılımcılar donacaktır. Ebe, saymayı bitirdiğine arkasına doğru dönerek diğerlerini hareket halinde yakalamaya çalışır. Ebenin hareket halinde gördüğü kişi oyun dışı kalır. Ebenin tam arkasına gelindiğinde ona en çok yaklaşmış olan kişi, sırtına dokunarak gruptan kalan diğerleriyle birlikte geriye doğru kaçarlar. Ebenin yakaladığı kişi yeni ebe olur. Eğer ebe herhangi birine dokunamamışsa yeniden ebe olur.

Don- Kurtul Oyunu

Gruptakilerden bir ebe seçilir. Diğerleri kaçarlar. Ebenin dokunduğu kişi, ebe ona hangi pozisyonda dokunmuş ise o şekilde donar. Gruptaki diğer üyelerden herhangi biri, donmuş durumda bulunanlardan birinin karşısına geçerek aynı biçimi alırsa, donmuş olan kurtulur. Bu sırada ebeye yakalanmamaları gerekecektir. Ebe tüm katılımcıları yakalayınca kadar oyun sürdürülür.

Meyve Sepeti

Grup çember olur. Herkese bir meyve ismi söylenir. Ortada bir ebe olur. Ebe hangi meyveyi söylerse halkadaki o değiştirir. Meyve Sepeti derse bütün herkes yer değiştirir. Bu sırada ebe boş kalan bir yer kapmaya çalışır. Ortada kalan ebe olur.

Kör tavuk ve Sürücü Oyunu

Katılımcılar iki gruba ayrılır. Bir kısmı 'kör tavuk', bir kısmı 'sürücü' olur. Sürücü olan gruptakiler ayrı ayrı sesler çıkarmaya çalışırken, kör tavuk olan gruptakiler ise gözleri kapalı olarak sürücüyü takip etmeye çalışırlar. Daha sonra kör tavuk olanlar sürücü, sürücü olanlar ise kör tavuk olarak oyun tekrar oynanır.

2.HAFTA

SÜRE	:60 Dk.
KONU	:Doğaçlama
YER	:Sınıf
ARAÇ-GEREÇ	:Sınıf tahtası, sınıf kürsüsü
AMAÇ	:Öğrencilerin akıllarına gelen nesneleri doğaçlayarak arkadaşlarına anlatmak, Grup içi iletişimi ve öğrencilerin kendilerini ifade edebilmelerine katkıda bulunmak.
İÇERİK	:Bu süreçte bireysel ve grupsal yaratıcılığın ön plana çıktığı, daha az kesin olarak belirlenmiş bir süreçte saptanan bir konu yada temadan çıkılır yada saptanan hedefe doğru belli aşamalarda yol alınır. Doğaçlamalar yapılırken öğrenciler üç grupta ayrılmaktadır Her grubun bir sırası ve ismi bulunmaktadır. Sırasıyla gruplar 1.2.3. grup olarak ayrılır. Sırası gelen grup kendi aralarından belirlemiş oldukları 1 kişiyi tahtaya çıkartır ve onun anlatmak istediği temayı sözlü olarak bilmeye çalışırlar. Konuyu ya da temayı bilen grup 1 puan almaktadır. Bilemeyen grup ise puan alamamaktadır Ayrıca gruplar belirli süreler içerisinde konuyu tahmin etmeleri gerekmektedir. Anlatılacak konuyu, faaliyetleri yaptıran uzman karar vermektedir.

3.HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Dramatik Oyun
YER	: Okulun tiyatro salonu
ARAÇ-GEREÇ	: Tiyatro sahne dekoru
AMAÇ	: Öğrencilerin surat ifadeleriyle ve o surat ifadelerine uygun bir anın canlandırılmasını sağlamak. Toplum içerisindeki özgüvenlerini geliştirmek.
İÇERİK	:Dramatizasyon, oyunlaştırma; bir duygu ve düşüncenin, durumun, sorunun ya da olayın hareket, mimik, ses ve sözle bir grup önünde canlandırılması anlamına gelmektedir. Öğrenciler Kendi içlerinde 5 gruba ayrılır ve her grup sırası geldiğinde uzman tarafından kendilerine anlatılan bir konuyu sevinçli, üzüntülü, şaşırılmış, utangaç ve sıkıntılı şeklindeki ifadelerden birini seçerek anlatmaları istenmiştir.

4. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk..
KONU	: Temel Cimnastik
YER	: Okulun bahçesi
ARAÇ-GEREÇ	: Cimnastik minderi
AMAÇ	:Öğrencilerine fiziksel açıdan estetik ve esneklik kazandırmak geliştirmek. Sıralar halinde kurallara uymalarına dikkat etmelerini sağlamak.
İÇERİK	:Faaliyet önce okulun beden eğitimim öğretmeni ve okul yönetiminden gerekli izinler alınarak okul bahçesine okulun Cimnastik minderleri çıkartılmıştır. Öğrencilerin kıyafet olarak spor giysisi giymeleri 1 hafta öncesinde kendilerine iletilmiştir. Okulun varolan 5 adet jimnastik minderi olduğundan dolayı öğrencilerde 5 gruba ayrılmıştır ve temel jimnastik hareketleri öğrencilere uygulatılmıştır. Sırasıyla Bacaklar kapalı ayakta duruş, bacaklar açık ayakta duruş, çömelik duruş, dört ayak duruşu, diz üstü duruş, tek dizüstü duruş, jimnastik yürüyüşü, kartal duruşu, bank duruşu, öne takla, geriye takla son olarak öğrencilerin jimnastik hareketlerinin hepsini gösterebilecekleri bir seri yapmaları istenmiştir.

5.HAFTA

SÜRE	: 60 Dk..
KONU	: Ritm Eğitimi
YER	: Sınıf
ARAÇ-GEREÇ	: Cd çalar, hoparlör.
AMAÇ	:Öğrencileri müzik eşliğinde ritim duygularını geliştirmek.
İÇERİK	:Öncelikle öğrencilerin iki gruba ayrılır. Birinci grup sınıfta bulunan materyalleri (masa, kalem... vs.) ya da ellerini kullanarak ritim verir. İkinci grubun da verilen ritmi algılar ve tekrar etmeye çalışır. Sonrasında ise günlük hayattaki ritmik olayları (Herhangi bir doğa olayı, insan hareketi, suyun damlaması, kalp atışı vs.) seçerek sınıfta sunum yapar . Bütün bunlar yapıldıktan sonra öğretici yada uzmanın elleriyle vermiş olduğu ritimlerin tüm sınıfça yapılması beklenir. Herşey tamamlandıktan sonra sınıf içi ritm yarışmaları başlar. Gruplar halinde yapılan yapılan ritm yarışmasında her grup kendi ritmini belirler ve diğer grupların aynı ritmi tekrar etmesi istenir. Tekrar eden grup 1 puan alırken tekrar edemeyen grup 0 puan alır. Oyunun sonunda puanlar toplanır ve galip grup belirlenmektedir

6. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Eğitsel oyunlar
YER	: Okulun bahçesi
ARAÇ-GEREÇ	:Oyunların oynatıldığı saha içerisindeki saha çizgileri.
AMAÇ	:Öğrencilerin oyunlar içerisindeki grup çalışmalarıyla birlikte birbirleri arasındaki iletişimlerini arttırmak.
İÇERİK	:Bahçeye çıkartılan öğrencilere sırasıyla şu oyunlar oynatılmıştır:

Balık Ağı Oyunu

Balık ağında 2 kişi ebe seçilir ve el ele tutuşur. Diğer öğrenciler ise oyun oynatılan saha çevresinde kaçmaya başlar ebelerin dokunduğu kişiler gruba ebelerin herhangi birinin elinin tutarak ebelere eşlik eder. Oyun herkes yakalanıncaya kadar devam eder.

Sesli Sinema

Sınıf 3 e ayrılır ve her grup üyeleri yan yana sıralanır. Gruplar karşılıklıdır ve aralarında yaklaşık 2 m mesafe vardır. Öğreticinin en baştaki gruba söylemiş olduğu atasözünü 1 grup 3. gruba iletmeye çalışır. Ortadaki grup ise ses çıkartarak yada görüş açılarını engelleyerek gruplar arasındaki iletişimi olumsuz etkileye çalışır. Eğer ki 1 dk içerisinde bunu başarır ise ortadan çıkar. Başaramazsa ise ortada kalmaya devam eder.

Renk Oyunu

Oyuncuların her biri sarı bölgede, bir renkle adlandırılır. Oyuncular sarı bölgede, serbest koşu halinde iken hakem bir renk söyler. Rengi söylenen kişi en kısa sürede kimseye yakalanmadan mavi bölgeye varmak zorundadır. Diğer oyuncular ise bu oyuncuyu yakalamaya çalışır. Son oyunumuz ise tek ayak bayrak yarışıdır. Bu oyunda sınıf 2 gruba ayrılır gruplar yan yana kendi içlerinde ise arkaya dizilirler. Gruplar arasında yaklaşık olarak 3 metre olmasına dikkat edilir. Grup başları öğreticinin komutla birlikte tek ayak sekerek daha önceden belirlenen noktaya tek ayak koşması istenir Sırası gelen kişi parkuru tek ayak koşan arkadaşının eline dokunmasını bekler. Koşan öğrenci kendi grubunun arkasına geçer ve grup başına tekrar sıra gelinceye kadar devam eder. Önce bitiren grup galip gelmiş sayılır ve karşı gruba ceza verir. 'kere üst üste kazana grup oyunu da kazanmış sayılır. Gruplarda eşitlik olması durumunda ise final olarak 1 kez daha aynı oyun yapılır ve oyunun galibi belirlenir.

7. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk..
KONU	: Ağaç Dikme Çalışmaları
YER	: Okulun bahçesi
ARAÇ-GEREÇ	:Ağaçlar, Rekreatif parkur alanı, Kazma, kürek, kova, su, kurdele.
AMAÇ	:Doğayı ve okulu sevdirmek sevdirmek.
İÇERİK	:Öncelikli olarak okul yönetimine yapılacak faaliyet hakkında bilgi verilmiş ve destekleri istenilmiştir. Okul yönetimi ve belediyenin iş birliği ile okula çam ağacı kazma ve kürek getirtilmiştir. Öğrenciler getirilen çam sayısını göre gruplandırılmış ve her grup kendi çamını okulun belli başlı yeşillik alanlarına dikerek kurdele bağlamıştır.

8. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Doğa Yürüyüşü ve piknik
YER	: Okulun dışı
AMAÇ	: Okul dışındaki iletişimi güçlendirmek.
ARAÇ-GEREÇ	: İp, top, yiyecekler, içecekler.
İÇERİK	: Faaliyet, yer ve güzergah bir hafta öncesinden öğrencilere söylenildiğinden dolayı iletişim konusunda herhangi bir sıkıntı yaşanmamıştır. Hareket yeri olarak okul bahçesi belirlenmiştir ve belirlenen güzergaha doğru yol alınmıştır. Yakın bir tepe yapılan yürüyüş tepede piknik yapılarak devam edilmiştir. Piknik esnasında öğrencilerin evlerinden getirmiş oldukları top, ip gibi oyun malzemeleriyle oyunlar oynanılmış, şarkılar söylenilmiş ve tekrar geri dönmüştür.

9. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Sınıf içi bilek güreşi yarışması
YER	:Sınıf
ARAÇ-GEREÇ	:Sınıf sırası.
AMAÇ	:Öğrencilerin rekabet ortamında kurallara uymalarını sağlamak
İÇERİK	:Sınıf kız ve erkek olarak 2 gruba ayrılmıştır. Öncelikli olarak kız öğrenciler sonrasında ise erkek öğrenciler eleme usulüyle birbirleri arasında müsabakalar yapılmış ve şampiyonlar belirlenmiştir.

10. HAFTA

SÜRE	:60 Dk.
KONU	:Halk Oyunları
YER	:Okulun bahçesi
ARAÇ-GEREÇ	: Cd çalar, hoparlör.
AMAÇ	:Öğrencilerin belirlenen müzik eşliğinde yöresel hareket ritimlerini gerçekleştirmelerini sağlamak, grup iletişimi ve grup ritmini yakalamalarına yardımcı olmak.
İÇERİK	:Faaliyet Öncesinde öğrencilere halk oyunun müziksiz çalışmalar yaptırılmıştır. Öncelikle tüm sınıfa hareketler ezberletilmeye çalıştırılmıştır. Daha sonra parça parça müzik çalınmaya başlanmış ve ezberletilen hareketlerin yapılmasına özen gösterilmiştir. Son olarak müzik baştan sona çalınmış ve bütün olarak sınıfın hareket ritimlerine dikkat edilmiştir. Hatalar düzeltilmiş ve iyi seviyede bir halk oyunları ekibi meydana getirilmiştir.

11. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Ritüeller – Seremoniler
YER	: Okulun Tiyatro salonu
ARAÇ-GEREÇ	:Sahne dekoru
AMAÇ	:Öğrencilere bir yerin açılışıyla ilgili doğaçlama yapmalarını sağlamak. Öğrencilerin Özgüvenlerinin geliştirmek ve kendilerini ifade edebilmelerine katkı sağlamak.
İÇERİK	:Faaliyet olarak bir okul açılışı öngörülmüştür. Açılış töreni sırasında bakan, milletvekili, belediye başkanı siyasi parti başkanları , okul müdürü ve öğrenciler gibi öğrencilere roller dağıtılmıştır. Daha sonra dağıtılan rollerin görevleri anlatılmış ve parça parça çalışmaları başlanılmıştır. Çalışmalar yeterli seviye gelince bütün olarak çalışmalar yapılmış ve bir tiyatro sahnesi canlandırılmıştır.

12. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	:Gerçek An.
YER	: Tiyatro salonu
ARAÇ-GEREÇ	:Sahne dekoru
AMAÇ	:Öğrencileri gerçek bir anı canlandırmalarını sağlamak ve yaratıcılıklarını geliştirmek, grup içi iletişime katkıda bulunmak, özgüvenlerinin geliştirmek.
İÇERİK	:Faaliyet başlamadan önce öğrenciler 5 er li gruplara ayrılmıştır ve uzman eşliğinde gruplara günlük hayatta ya da geçmişte yaşanan olaylar anlatılmış ve grupların tek tek canlandırmaları istenilmiştir. Çalışmalar her grubun kendi içlerinde rol dağılımlarını yapmalarında uzman tarafından destek sağlanmış ve gruplara bir kareografi oluşturulmuştur. Yeterli çalışma yapıldıktan sonra gruplar kendilerini sahnede sergilemiş ve en iyi grup seçilmiştir.

13. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Görüşmeler-Sorgular
YER	: Tiyatro salonu
ARAÇ-GEREÇ	: Sahne dekoru
AMAÇ	:Öğrencileri hayatlarında karşılarına çıkabilecek görüşmeler ve sorgulamalarla ilgili ön çalışmalar yaparak kendilerini ifade etmelerine katkıda bulunmak. Özgüvenlerinin geliştirmek.
İÇERİK	:Öğrenciler ikiyeşerli gruplara ayrılmış ve 1.2.3... grup şeklinde sıralanmıştır. Her ikiliye uzmanın söylemleriyle bir konu belirlenmiştir.(baba-oğul, öğretmen öğrenci, polis-vatandaş, suçlu- hakim gibi) Gruplara verilen 30 dk deneme süresinden sonra sırasıyla başta 1. Grup olmak üzere tüm gruplar 5 dk lık görüşme ve sorgulamalar yaptırılmıştır. Faaliyet sonunda en iyi görüşme ve sorgulama yapan grup belirlenmiş ve tebrik edilmiştir.

14. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Donuk İmgeler
YER	: Tiyatro salonu
ARAÇ-GEREÇ	: Sahne dekoru
AMAÇ	: Öğrencilerin doğadaki herhangi bir şeyi hareket etmeden canlandırmalarını sağlamak. Yaratıcı zekayı geliştirmek.
İÇERİK	:Bu teknikte gruptakiler, bir anı, bir düşünceyi, bir konuyu veya bir resmi dondurmak için kendi vücutlarını kullanarak hareketsiz bir görüntü ortaya çıkarırlar. Görüntülerdeki önemli anları, düşüncelerdeki odak noktalarını vurgulamak basit gibi gözükse de aslında etkili bir tekniktir. Her öğrenci kendi belirlemiş olduğu konuyu sahneye çıkıp sergiler ve diğer öğrencilerin anlamasını sağlar. Faaliyet sonunda vücudunu en güzel şekilde kullanan 5 öğrenci belirlenmiş ve son olarak 1 er konu daha yapmaları istemiş ve faaliyet galibi belirlenmiştir.

15. HAFTA

SÜRE : 60 Dk.

KONU : Toplantı Düzenleme

YER : Tiyatro Salonu

ARAÇ-GEREÇ :Sahne dekoru, masa, sandalye, mikrofon, hoparlör.

AMAÇ :Drama içinde kimi olayları kontrol etmek ya da yönlendirmek için kullanılan etkin bir tekniktir. Grup çalışmalarında yeni bir odak yaratmak amacıyla da kullanılır. Katılımcıların, konuşma becerilerinin de açığa çıkması ve gelişmesi için olanak yaratır. Öğrencilerin herhangi bir grubu hitap etmelerine yönelik çalışmalar yapmak ve kendilerini ifade edebilme yeteneklerine katkıda bulunmak.

İÇERİK :Sınıf beşerli gruplara ayrılmış ve her gruba bir konu verilmiştir.(okul müdürü ve öğretmenler, emniyet müdürü ve polisler, antrenör ve sporcular gibi...) Her gruba yaklaşık 30 dk süre verilmiş ve bu süre zarfında uzman her grubu tek tek kontrol etmiştir. Süre bittikten sonra gruplar tek tek sahneye çıkarak çalışmalarını sergilemişlerdir.

16. HAFTA

SÜRE : 60 Dk.

KONU : Sıcak Sandalye Öykü Tamamlama

YER : Sınıf

ARAÇ-GEREÇ : Herhangi bir araç gereksinimi olmamıştır.

AMAÇ :Yaratıcı zekayı ve özgüveni geliştirmek.

İÇERİK :Faaliyetin Bölümünden oluşmaktadır 1. Bölümde Öğrencilerin sınıfın ortaya koymuş oldukları bir sandalyeyi herhangi bir nesneye benzeterek arkadaşlarına anlatmalarını sağlamaları istenilmiştir. Tüm öğrenciler numara sırasına göre çağırılmış ve faaliyetin 1. Kısmı tamamlanılmıştır. 2. Bölümde ise uzman eşliğinde başlatılan bir hikaye öğrencilerin birer cümle ekleyerek öykünün tamamlanması sağlanmıştır.

17.HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Okul İçi Oryantiring Çalışmaları
YER	: Tüm Okul
ARAÇ-GEREÇ	: Kağıt, kalem, okulun belli başlı bölgeleri(tiyatro salonu, bahçe, kantin, kütüphane...)
AMAÇ	:Öğrencilerin grup arkadaşlarıyla birlikte okul içerisinde önceden hazırlamış olduğumuz şifreleri ve sonunda hedefi bulmalarını sağlamak.
İÇERİK	:Faaliyet öncesinde uzman kişi okulun belli başlı bölgelerine küçük notlar koymuştur. Her küçük not bir sonraki gidilmesi gereken yerler ile ilgili ipuçlarıyla doludur. Uzman kişi sınıftaki öğrencileri 5 er kişilik gruplara ayırmış ve her gruba numara vermiştir. Sırası gelen grup sürenin başlamasıyla birlikte harekete geçilmiştir. Sonuca en kısa sürede ulaşan ekip oyunu kazanan ekiptir.

18. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk..
KONU	: Latin Dansları
YER	: Tiyatro salonu
ARAÇ-GEREÇ	:Cd çalar, hoparlör.
AMAÇ	:Öğrencilere latin müzikleriyle birlikte çaça, rumba gibi dans çeşitlerinin öğretmek ve ikili iletişimlerine katkıda bulunmak.(Eşler bir bayan bir erkek)
İÇERİK	:Öğrenciler 1 kız ve 1 erkek olarak karşılıklı 2 ye ayrılmıştır. Müzik öncesi uzman eşliğinde müziksiz ayak hareketleri kızlara ve erkeklere ezberletilmiştir. Müzik çalınmaya başladığında ise parça parça müzik durdurulmuş, hatalar düzeltilmiş ve müzikli çalışmaya devam edilmiştir. Son olarak müzik hiç bölünmeden çalınmış ve istenilen dans figürleri eşlerden baştan sona istenmiştir.

19. HAFTA

SÜRE	: 60 Dk.
KONU	: Sınıf İçi Eğitsel Oyunlar
YER	: Sınıf
ARAÇ-GEREÇ	: Herhangi bir araç gereksinimi olmamıştır.
AMAÇ	:Öğrencilerin sosyal iletişimlerine, grup oyunları ile birlikte katkıda bulunmak.
İÇERİK	:Sınıf içerisinde öğrencilere uygulatılan eğitsel oyunlar sırasıyla şu şekildedir:

Kar Yağmur Oyunu

Bir başkan seçilir. Başkan bütün sınıfı görebilecek bir yerde durur. Oyuna başlama ise “fırtına” deyince bütün sınıf ellerini dizine vurur. “kar” deyince elleri göğsüne “yağmur” deyince elleri yukarıda şaklatırlar. Başkan birkaç kez düzenli olarak bu isimleri söyler. Daha sonra oyuncular şaşırtmak için bu isimleri değişik (karışık) şeklinde söyler. Şaşıranlar oyundan çıkar, en son kalan alkışlanır.

Öt Kuşum Öt

Sınıftan bir ebe seçilir. Ebe gözlerini kapatır. Öğretmen oyunculardan birine sessizce işaret verir, işaret edilen oyuncu, ses tonunu değiştirerek, bir kuş sesi çıkarır. Gözü kapalı olan ebe bu sesin kime ait olduğunu bulmaya çalışır. Ebeye 3 tahmin hakkı verilir. Bulamazsa ceza alır, bulur ise kuş taklidi yapan oyuncu ebe ile yer değiştirir.

Kim Saklandı?

Bütün öğrenciler yerlerinde otururlar. Bir öğrenci kara tahtanın önüne getirilir. Diğerlerine arkası dönüktür ve gözlerini kapatır. Diğer bir çocuğu sınıfta bir yere saklar veya dışarı çıkarırlar. Öbür çocuklar da yerlerini değiştirerek karışık otururlar. Bundan sonra tahtada bekleyen öğrenciye "Kim saklandı ?" derler. Gözlerini yuman çocuk arkasını dönerek kimin dışarıya çıktığını veya saklandığını bulmaya çalışır. Bulamazsa ebe değiştirilir ve böylece oyun devam eder.

20. HAFTA

SÜRE : 60 Dk.

KONU : Telefon Görüşmeleri

YER : Sınıf

ARAÇ-GEREÇ : Kalem kutusu(telefon olarak), sınıf tahtası.

AMAÇ :Öğrencilerin arkadaş, anne-baba ve akrabalarıyla telefon görüşmelerini doğaçlama olarak yapmaları sağlayarak, yaratıcı zekâlarına katkıda bulunmak. Öz güvenlerini geliştirmek, kedilerini ifade etmelerine katkıda bulunmak.

İÇERİK :Öğrenciler uzmanlar eşliğinde 2 şerli gruplara ayrılır ve her gruba bir konu verilir. (Asker-baba, antrenör oyuncu, öğretmen öğretmen gibi...) Öğrencilere yaklaşık 30 dk süre verilir ve bu sürede onların çalışmaları istenir. Süre bittikte sonra sırasıyla tüm gruplar teker teker tahtaya çıkarak ve telefon görüşmelerini sergiler.

8.7 Verilerin Analizi

Elde edilen veriler Windows altında çalışan Office 2007 Word, Excel programında düzenlenip Spss 18.0 paket programına aktarılarak test edilmiş olup anlam düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir. Denek Grubunun ortalama, standart sapma ve yüzde değerlerinin test etmek amacıyla tanımlayıcı istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Grupların ön test ve son testlerini karşılaştırmak amacıyla non-parametrik testlerden wilcoxon testi kullanılmıştır.

DOKUZUNCU BÖLÜM: BULGULAR

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

9.1. Araştırma Grubunun Demografik Yapılarına İlişkin İstatistikler

Tablo 1. Araştırma Grubunu Oluşturan Deneklerin Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kız	21	50,0
Erkek	21	50,0
Toplam	42	100,0

Tablo 1’de de görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan katılımcıların %50’sini kız öğrenciler, %50’sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Yaş Özellikleri

	Frekans	Yüzde
13	17	40,5
14	22	52,4
15	3	7,1
Toplam	42	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan katılımcıların %40,5’i 13, %52,4’ü 14, %7,1’i 15 yaşındadır.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Kardeş Sayılarına Göre Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Tek çocuk	12	28,6
2 Kardeş	19	45,2
3 Kardeş	7	16,7
4 Kardeş	4	9,5
Toplam	42	100

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan katılımcıların %33’ü, yaratıcı drama %28,6’sı tek çocuk, %45,2’si 2 kardeş, %16,7’si 3 kardeş, %9,5’i ise 4 kardeşir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin Anne ve Babalarının yaşam durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

	Frekans	Yüzde
Sağ	42	100
Ölü	-	-
Toplam	42	100

Tablo 4’de görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan katılımcıların %100 yani tamamının anne ve babasının sağ olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin Anne ve Babalarının yaşam durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

	Frekans	Yüzde
Öz	41	97,6
Üvey	1	2,4
Toplam	42	100

Tablo 5’de görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan katılımcıların %97,6 sının anne ve babaları öz, %2,4’ünün ise üveydir.

Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrenci ailelerinin aylık gelir durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

	Frekans	Yüzde
500 YTL den az	3	7,1
500-1000 YTL	12	28,6
1000-1500 YTL	16	38,1
1500 YTL den fazla	11	26,2
Toplam	42	100

Tablo 6’de görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan katılımcıların %7,1’ini aylık gelir durumları 500 ytl’den az, %28,6’sının 500 ile 1000 ytl arasında, %38,1’ini ise 1000 ile 1500 ytl arasında, %26,2’sinin ise 1500 ytl den daha yüksektir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan öğrencilerin oturdukları eve göre frekans ve yüzde dağılımları

	Frekans	Yüzde
Kendimizin	21	50
Kira	21	50
Diğer(lojman vb)	-	-
Toplam	42	100

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan katılımcıların %50’sinin oturdukları evin kendilerine ait olduğunu, kalan %50’sinin ise kirada olduğu görülmektedir

9.2. Araştırma Grubunun Uygulanan Anketlerin Öntest ve Sontest Sonuçları

Tablo 8. Araştırma Grubu Oluşturan Katılımcıların Hacettepe Kişilik Envanterine Göre Elde Edilen Cevapların Öntest ve Sontest Sonuçları

Hacettepe Kişilik Envanterine ilişkin Alt Boyutlar	ÖN TEST ORT±SS	SONTEST ORT±SS	p-Değeri
Kendini Gerçekleştirme	10,31±1,89	11,69±1,20	,000
Duygusal Kararlılık	9,79±1,46	11,33±1,18	,000
Nevrotik Eğilimler	11,10±1,41	11,48±1,40	,338
Psikotik Belirtiler	11,71±1,61	12,60±1,50	,009
Kişisel uyum	42,67±4,90	47,10±3,97	,000
Aile İlişkileri	10,33±1,51	11,76±1,23	,000
Sosyal İlişkiler	10,98±1,73	12,36±1,57	,001
Sosyal Norm	11,71±1,52	12,67±1,44	,003
Anti Sosyal Eğilimler	11,40±1,52	12,57±1,33	,001
Sosyal Uyum	44,43±4,81	49,36±4,27	,000
Genel Uyum	72,88±22,26	96,45±5,41	,000

*p < ,05’ e göre istatistiksel olarak anlamlı.

Tablo 8’de görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan deneklerin Hacettepe kişilik envanteri ölçeğinin öntest ve son test sonuçlarından kişisel uyum içerisindeki nevroitik eğilimler boyutunda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer alt boyutlarda ise yukarıda tablo da görüldüğü gibi anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 9. Araştırma Grubu oluşturan katılımcıların Durumluluk, Sürekli Kaygı ve Atılgnlık envanteri ölçeğinden elde edilen cevapların ön test ve son test sonuçları

Kaygı ve Atılgnlık Durumları	ÖnTest ORT±SS	Sontest ORT±SS	p-Değeri
Durumluluk Kaygı	44,26±7,13	46,10±5,77	,167
Sürekli Kaygı	48,60±8,82	44,00±4,94	,008
Atılgnlık	90,21±13,85	96,83±12,03	,016

*p < ,05' e göre istatistiksel olarak anlamlı.

Tablo 9'da görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan deneklerin durumluluk ve sürekli Kaygı envanteri ölçeğinden elde edilen cevapların ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında durumluluk kaygı ile ilgili olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Sürekli kaygı durumlarına bakıldığında ise ilk test göre son testte anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 10. Araştırma Grubu oluşturan katılımcıların Yaşam Kalitesi envanteri ölçeğinden elde edilen cevapların ön test ve son test sonuçları

Yaşam Kalitesi Ölçeği	ÖnTest ORT±SS	Sontest ORT±SS	p-Değeri
Genel	7,26±1,21	8,21±1,09	,001
Çevresel	20,86±3,65	23,62±3,23	,001
Fiziksel	16,86±2,66	17,50±2,18	,290
Psikolojik	14,79±3,03	17,05±2,34	,001
Sosyal	6,62±1,40	7,43±1,36	,013

*p < ,05' e göre istatistiksel olarak anlamlı.

Tablo 10 da görüldüğü gibi araştırma grubu oluşturan katılımcıların yaşam kalitesi envanteri ölçeğinden elde edilen cevapların ön test ve son test sonuçları bakıldığında fiziksel yaşam kalitelerinin öntest ve son test aralarında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Genel, çevresel, fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşam kalitelerinde ise ilk test ve son test arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

ONUNCU BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüz eğitim sistemindeki sınavlar, dershaneler ve özel derslerle her yaştaki öğrenci kitlesini gerek kendi iç dünyalarına gerekse topluma karşı ciddi bir yabancılaşmaya doğru ittiği görülmektedir. Bu durumda öğrenciler ergenlik dönemlerinde ve sonrasında kendi iç benliklerine erken yaşta hakim olmamaları ve bunun devamında sosyal çevreyle olan uyumlarında sıkıntılar yaşadıkları son dönemlerde yapılan çalışmalarda ve medyada gözlenmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların uyumla ilgili anketimizi oluşturan tablo 8’de görüldüğü gibi Hacettepe kişilik envanterinin faaliyetler öncesi ve sonrası sonuçlarına bakıldığında aralarında $p < ,05$ ’ e göre kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyumlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Yapılan çalışmamızın sonuçlarıyla paralel olarak Baş (1984), grupla on haftalık psikolojik danışma programının bireylerin uyum düzeylerini arttırdığını bulmuşlardır. Ayrıca Selçuk (1988) bireyin kendini açmasıyla uyum düzeyi arasında önemli bir ilişkinin olduğunu söylemiştir. Bireyin kendini açması için yaptığımız rekreatif faaliyetler ayrıca bu çalışmaya örnek olarak da gösterilebilir.

Uyum hem kişisel hem de sosyal gelişim olarak birbirine bağlıdır. Yapılan araştırmanın sonuçları arasında tablo 8’de görüldüğü gibi rekreatif çalışmaların uyum konusunda öğrencilerin olumlu katkılar sağladığını yukarda da belirtmiştik. Benzer bir çalışmada ise Cengiz (1999) düzenli rekreasyonel içerikli faaliyetlerin 14-16 yaş grubundaki öğrenciler üzerinde sosyal, kişisel ve başarı durumlarını etki ettiği sonucuna varmıştır. Bu sonuç araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Yaptığımız çalışmada rekreatif faaliyetler sonrası öğrencilerin kişisel uyum durumlarında tablo 8’de görüldüğü gibi ön-test ve son-test arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Fisher, Juszczak, Friedman, (1996) da yapılan başka bir çalışmada sportif aktivitelere katılımın öğrencilerin kişilik durumlarına ve bununla bağlantılı olarak derslerindeki başarılarına etki ettiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç bizim çalışmamızla alakalı kişisel gelişim anlamında paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçlarından tablo 8’de görüldüğü gibi sosyal uyum alanın da öntest ve son test arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Jordan (1999)

yaptığı bir çalışmada okul denetiminde yapılan sportif faaliyetlere katılımın öğrencileri sosyalleşmesi anlamında olumlu katkıları olduğu sonucunu bulmuştur. Bu sonuç çalışmamızın tablo 8’de de görüldüğü gibi rekreatif faaliyetlerin sosyal uyuma olan olumlu katkılarıyla alakalı benzerlik göstermekte ve çalışmamızı desteklemektedir.

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında rekreatif faaliyetler sonrası öğrencilerin genel uyum durumlarında öntest ve son-test arasında tablo 8’ de de görüldüğü gibi $p < ,005$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Saygılı (2000) yılında yapmış olduğu bir çalışmada şu şekildedir; öğrencilerin problem çözme becerisinin, sosyal, kişisel ve genel uyumlarının gelişiminde okul içerisinde sportif ve rekreatif faaliyetlere katılımın çok etkili olduğu ve bu durumun öğrenciler üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varmıştır. Elde edilen bu sonuç çalışmamızın bulgular kısmını destekler niteliktedir.

Tablo 9’ da Araştırma Grubu oluşturan katılımcıların Atılganlık envanteri ölçeğinden elde edilen cevapların ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında $p < ,005$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Voltan (1980), Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisini inceleyerek eğitim sonunda atılganlık düzeyinin yükseldiğini; Çulha ve Dereli (1987), yedi haftalık atılganlık eğitimi programı uygulaması sonucunda atılganlık düzeyinin arttığını; Bozkurt (1989) duyguları açamamanın atılgan davranabilmeyi azalttığını; Donley ve Rita (1989) psikolojik danışmanların danışma sürecinde kendilerini açmalarının danışma sonucuna olumlu katkılarının olduğunu; Aşık (1992) kendini kabul düzeyinin yükselmesinin bireyin kendini açma eğilimini de yükselttiğini ifade etmişlerdir. Yapılan çalışma, eğitici oyunlar içerikli ve çocuğun duygularını açmaya yönelik olduğu çalışmanın faaliyet programında da açıkça görülmektedir. Böylelikle yukarıda bahsedilen sonuçlarla çalışmamızdan elde edilen atılganlık durumuyla ilgili bulgular birbirleriyle paralellik göstermektedir ve çalışmanın sonucunu desteklemektedir.

Araştırma sonuçlarında tablo 9’da görüldüğü gibi rekreatif faaliyetlerin öntest ve son-test sonuçları arasında $P < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarıyla paralel olan bazı çalışmalarda da (İnceoğlu & Ayatar 1987; Kilkus 1993; Tegin 1990; Aydın 1991; Kapıkıran 1993; Uğur 1996; Saruhan 1996; Kaya

2001; Yalçinkaya, Silkü, Özkütük. 2002, Pardeck, Anderson, Gianino, Miller, Mothershead, and S. A Smith. 1991, Şahiner, 1994, Tataker 2003) sporun atılganlık üzerine olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuç çalışmayı desteklemektedir.

Atılganlığın bireyler arası iletişimde istenen bir özellik olduğunu bilen ebeveynler çocuklarını bu özelliği kazanmaları için spora yönlendirebilir. Çünkü; çeşitli araştırmalarda bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağlandığını ve atılgan birey olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır. Suveren (1991), Kapıkıran (1993), Büyükyazı, Saraçoğlu, Karadeniz, Çamlıyer (2003). Buna ek olarak; Spor yapanlar ve yapmayanlar arasında yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur. Tiryaki, Erdil, Acar, Emlek, (1991) Tablo 9' da görüldüğü gibi öğrencilerin atılganlık durumlarıyla ilgili olarak öntest ve sontest sonrasında elde edilen veriler gösteriyor ki rekreatif faaliyetler öğrencilerin üzerinde birçok anlamda olumlu sonuçlar ortaya koyduğu gözükmemektedir. Atılganlıkla ilgili olarak özellikle öğrencilerin özgüvenlerinde gelişmeler olduğunu söylenebilir.

Yapılan çalışma sonucunda elde edilen veriler, rekreatif faaliyetlerin öğrenciler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Fakat birçok çalışmada görülüyor ki atılganlık durumları yüksek ergen ya da bireylerin sadece eğitici oyun formulu rekreatif faaliyetlerin dışında birçok sebepten dolayı olabileceği üzerinedir. Buna örnek olarak; Güvengenlik, birçok faktöre bağlıdır ve alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde kültürel farklılığın güvengenlikle ilişkili önemli bir değişken olarak ele alındığı görülmektedir. Örneğin, güvengenliğin tamamen kültürel özelliklerle ilişkili olduğu görüşünü (Voltan 2008) savunmaktadır. Bireyciliği ve yarışmayı teşvik eden kültürlerde yetişen bireyler, kolektivist ve itaat etmeyi onaylayan kültürlerde yetişen bireylerden daha güvengen olmaktadırlar. Asya kültüründe çekingenliğin, Batı kültüründe ise güvengenliğin öne çıktığı belirtilmektedir. Bu kültürel farklılığın, cinsiyet rollerine de yansıdığı ve erkeklerde güvengenliğin daha istenen ve pekiştirilen

bir özellik olduğu ortaya konmaktadır (Akt. Alberti ve Emmons 2002). Arı (1989), Aydın (1991), Kaya (2001), yaptıkları çalışmalarda, erkeklerin kızlara göre daha güvengen olduğunu ortaya koymaktadırlar. Bu çalışmalarda elde edilen bulgulardan farklı olarak cinsiyet ile güvengenlik düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığını; ise tam tersine kızlar lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtmektedirler (Onur 2006).

Yapılan araştırmaların sonucunda demokratik anne-baba tutumuna sahip olan ya da ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak algılayan bireylerin, diğerlerine göre daha güvengen oldukları saptanmıştır. Güvengenlik açısından alt ve üst sınırdaki olan bireylerin ise otoriter ebeveynlere sahip oldukları ortaya konmuştur (Tataker, 2003). Araştırma sonuçlarına göre anne-babanın çocuklarını yetiştirmede demokratik bir tutum sergilemesi, çocuğun güvengen olması açısından önem taşımaktadır.

Bu konuyla alakalı olarak yapılan birçok çalışma, güvengen davranış örüntüsünün uygun bir eğitim ile geliştirilebileceğini göstermektedir. Bu görüş çocuklar, ergenler, öğrenciler, kadınlar, evli çiftler, yaşlılar, iş arayanlar gibi birçok değişik grup üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan kuramsal ve ampirik bulgularla desteklenmektedir (Voltan 1980, İncoğlu ve Aytar 1987).

Tablo 9'da görüldüğü araştırmanın bulgular kısmında durumluluk kaygı durumlarında $p>,05$ düzeyinde anlamlı fark bulunamazken, sürekli kaygı düzeylerinde ön-test ve son-test arasında $p<,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışmamızın sonuçlarından olan öğrencilerin sürekli kaygı durumlarıyla alakalı olarak yapılan başka bir çalışma şu şekildedir. Düzenli olarak yaptırılan rekreatif etkinliklerin öğrencileri sürüklediği aktif ortamın sağladığı uyaran zenginliği, öğrenciler üzerinde ortamın ve akademik yüklenmelerin oluşturduğu kaygının azalmasına neden olduğu için akademik başarıları da pozitif yönde artışa neden olduğu sonucuna varılmıştır (Sivrikaya, Tekin, Eliöz, Akpınar 2006). Bu sonuç, çalışmamızın öğrencilerin sürekli kaygı durumlarıyla alakalı sonucunu destekler niteliktedir.

Açık havada yapılan her rekreasyonel etkinlikler günlük baskılardan ve olumsuz etkilerinden terapötik (tedavi edici) bir kaçıştır. Açık havada, doğa içinde uzun bir yürüyüş büyük bir sorunun çözümü olabilir veya rahatsız edici düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir (Tomprowski ve Ellis 1984). Yani açık alan etkinliklerine düzenli katılım, stresi meydana getiren unsurları ortadan kaldıracabileceği gibi aynı

zamanda stres içindeki bireyin bu olumsuzluktan kurtulması içinde bir yoldur. Rekreasyon hem önlem hem de tedavi şekli olarak kullanılabilir (Schroeder 1963). İnsanların egzersiz ve rekreasyonel faaliyetlere katılımları ile benlik kavramları, yaşam doyumları, özsayıları ve akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Paxton 1998).

Tablo 9 da görüldüğü gibi Araştırmaya katılan denek grubunun durumluluk kaygı sonuçlarına ve Atılganlık sonuçlarına bakıldığında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulmuştuk. Ayrıca tablo 10 da görüldüğü gibi yaşam kalitesi ölçeğimizin alt boyutlarına bakıldığında çevresel, psikolojik, genel ve sosyal olarak araştırma grubuna katılan öğrencilerin öntest ve sontest sonuçları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlarımızla paralellik gösteren başka çalışmalar ise şu şekildedir; Modern toplumda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için etkin yollardan en önemlisidir. "Fiziksel aktivite ve rekreasyona katılım psikolojik sağlık, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, toplumsal gelişim ile ilgili faydalar sağlayabilir (Cpra 1995). Scholl, McAvoy ve Smith (1999), serbest zaman aktivitelerine toplu veya bireysel katılımın atılganlık, dışadönüklük gibi kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğu, depresyon ve kaygı gibi duygu durum bozukluklarının düzeyini azaltarak olumlu kazanımlar sağladığı sonucuna varmışlardır. Benzer sonuçlar Shaw (2000), Zabriskie (2000) tarafından da elde edilmiştir.

Her rekreasyonel aktivite günlük baskılardan ve olumsuz etkilerinden terapötik bir kaçıştır. En azından uzun bir yürüyüş büyük bir problemin çözümü olabilir veya rahatsız edici düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir (Tomprowski 1984). Serbest zaman aktivitesine katılımın psiko-sosyal gelişime katkı sağladığını, her yaş grubunun spor, açık alan rekreasyonu ve diğer serbest zaman aktivitelerine sık ve düzenli bir şekilde devam etmesinin mutluluk düzeylerini arttıracığı ileri sürülmektedir. (Kleiber 1980; Patterson ve Carpenter 1994). Düzenli orta düzeyde egzersiz, depresyon ve anksiyeteyi azaltır, benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır. Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsayı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım yolu ile arttırılabilir (Long 1983; Tekin 1997). Aerobik egzersiz ruh halini düzeltir, kontrol ve egemenlik duygusu sağlar,

depresyonu azaltır, benlik kavramı, atılganlık ve özsaygıyı artırır (Hayden ve Allen 1984).

Tablo 9'a göre öğrencilerin durumluluk kaygı sonuçlarının ön-test ve son-test bulguları arasında $p > ,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durumun sebebi olarak Öğrencilerin stresli ortamın yeterli seviyede olmadığından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Yaşam Kalitesi ölçeğinin alt boyutlarından biri olan fiziksel yaşam kalitesi sonuçlarına bakıldığında öğrencilerden elde edilen sonuçlarda $p > ,005$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Bunun sebebi olarak rekreatif faaliyetlerin içeriklerinde hareket sınırlamasının az olduğu ayrıca kapalı alanlar içerisinde ağırlıklı olarak çalışılması ve faaliyetlerin öğrencilerin temel motorik özelliklerine yönelik olmamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Sonuç olarak rekreasyon faaliyetlerinin öğrencilerin uyum, süreklilik kaygı, atılganlık ve yaşam kalite durumlarına olumlu katkılar sağladığı görülmektedir.

10.1 Araştırma Sonuçları

10.1.1 Araştırmanın Hipotez ve Alt Hipotez Sonuçları

Araştırmanın bulgular kısmından elde edilen sonuçlara bakıldığında deneklerin faaliyetler öncesi ve sonrası genel uyum durumlarına bakıldığında;

Hipotez 1. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası **Genel Uyum** durumları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

Alt Hipotezleri:

1.1. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında kişisel uyum durumlarının alt boyutlarından **kendini gerçekleştirme** boyutu arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

1.2. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında kişisel uyum durumlarının alt boyutlarından **Duygusal kararlılık** boyutu arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

1.3. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında kişisel uyum durumlarının alt boyutlarından **Nevrotik Eğilimler** boyutu arasında $p > ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Bu sonuçla birlikte alt hipotez reddedilmektedir.

1.5. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında kişisel uyum durumlarının alt boyutlarından **Psikotik Belirtiler** boyutu arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

1.6. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında sosyal uyum durumlarının alt boyutlarından **Aile İlişkileri** boyutu arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

1.7. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında sosyal uyum durumlarının alt boyutlarından **sosyal ilişkiler** boyutu arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

1.8. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında sosyal uyum durumlarının alt boyutlarından **sosyal normalar** boyutu arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

1.9. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında uyum sosyal durumlarının alt boyutlarından **antisosyal eğilimler** boyutu arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

1.10. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında **kişisel uyum** durumların arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

1.11. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında **sosyal uyum** durumları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte alt hipotez kabul edilmektedir.

Hipotez 2. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası **Durumluluk Kaygı** durumları arasında $p > ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

Hipotez 3. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası **Sürekli Kaygı** durumları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

Hipotez 4. Araştırmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetlerine katılım öncesi ve sonrası **Atılgnalık** durumları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

Hipotez 5. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Genel Yaşam Kalitesi** durumları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

Hipotez 6. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Çevresel Yaşam Kalitesi** durumları arasında $p < ,005$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

Hipotez 7. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Fiziksel Yaşam Kalitesi** durumları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

Hipotez 8. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Sosyal Yaşam Kalitesi** durumları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

Hipotez 9. Çalışmaya katılan deneklerin rekreasyon faaliyetleri öncesi ve sonrası arasında yaşam kalite durumlarının alt boyutlarından **Psikolojik Yaşam Kalitesi** durumları arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte hipotez kabul edilmektedir.

10.2 Öneriler

Rekreasyon faaliyetlerinin öğrenciler üzerindeki etkilerinin öncelikle milli eğitim bakanlığına, daha sonra il milli eğitim müdürlüklerine ve en son olarak okul müdürlüklerine bildirilmesi ve sunum yapılması eğitime katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Rekreasyon faaliyetlerinin merkeze uzak olan okullarda uygulanmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

Okul müdürlükleri okullarda öğrencilerin boş zamanlarını test çözmek ve ders çalışmanın dışında onları mutlu edebilecek ve eğlendirecek imkanlar sağlanabilir.

Okul içerisindeki eğitsel kolların daha aktif bir şekilde çalışması sağlanabilir.

Her okulun kendi bünyesinde bir rekreasyon uzmanı bulundurması gerekli olduğu düşünülmelidir.

Okul içi iletişimde özellikle öğretmenlerin de aktif katılım yapabileceği faaliyetler düzenlenebilir.

Milli Eğitim Bakanlığı'nın üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarıyla irtibata geçip okul içi rekreasyon faaliyeti adı altında ortak projeler düzenlenebilir.

Öğrenci velilerine yönelik rekreasyon faaliyetleri düzenlenebilir.

Belediyelerin yapılacak tüm rekreasyon faaliyetlerine maddi ve lojistik anlamda destekleri istenebilir.

Okullarda bulunan beden eğitimi öğretmenlerinin okulda bulunan öğrenci yapısını daha da iyileştirmek ve daha kaliteli hale getirmek için okul yönetimiyle beraber ortaklaşa okul içi rekreatif faaliyetler yapılabilir.

Okulun imkanları yaratıcı fikirlerle daha kullanışlı hale getirilerek öğrencilerin boş zamanlarını daha iyi ve sağlıklı anlamda geçirmelerine imkan sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Adler, F. (1977). The interaction between women's emancipation and female criminality: A cross-cultural perspective. *International Journal of Criminology and Penology*, 5, 101-112.
- Aladağ, M. (2006) "Yakın İlişkilerde Başlangıç Aşaması(Benlik algısı-Girişkenlik-Çekingenlik-Reddedilmeyle Başa Çıkma)-Psikolojik danışmanlık ve Rehberlik Semineri" Ege Üniversitesi.
- Alberti, R. ve Emmons, M. (2002). Atılgnlık hakkınızı kullanın. (Çev. Serap Katlan). Hekimler Yayın Birliği. Ankara:
- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 28 (128), 65-71.
- Alver, B. (1998). Bireylerin Uyum Düzeyleri ile Empatik Becerileri Arasındaki ilişkiler.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Arı, R. (1989) Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin ben durumuna, atılgnlık ve uyum düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arseven, A. Güven, Ö. (1992). Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi.
- Aslan, N.L. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, İzmir.s.1-51,84-200.
- Aşık, E., (1992). "Üniversite ÖğrencilerininKendini Açma Davranışlarını Etkileyen Bazı Etmenler", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: HacettepeÜniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü.
- Aydın, B. (1991). Cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından atılgnlık seviyesinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 25-36.
- Baş, M., (1984). "Grupla Psikolojik Danışmanın Bireylerin Kaygı ve Uyum Düzeylerine Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Ankara
- Başaran, M. (1992). "Oyunlarla Spora Hazırlık", Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.
- Başaran, Z.,(2003). "Rekreasyon Dersi Ders Notları", Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, öğretim elemanı, Kocaeli.
- Başer, E. (1998). Uygulamaları spor psikolojisi. Ankara:Bağırhan Yayımevi.
- Beck, A.T., Emery, G. (2005). Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı. Çev. Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bengston, A. (1998). (Çeviren: ŞİPAL M. C.). Oyun daha çok bir beden faaliyetidir. Milli Eğitim Basım Evi. Ankara.
- Bilâl, G. (1984). Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Çocukların Uyum Düzeylerine Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bozkurt, E., (1989). "Üniversite Öğrencilerinin Atılgnlık düzeylerini Etkileyen Sosyo Ekonomik Faktörler", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Bucher, A., (1997). "Management of Physical Education and Sport St". Lois.C.B.Mosby.co
- Bucher, C.,A., (1972). "Çocuğun Duygusal Sorunları", Çev:Erzen O, İstanbul.

- Büyükyazı G, Saraçoğlu S, Karadeniz G, Çamlıyer H, (2003). Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 8;2: 13-24.
- Canay, A., (2005). "Çocuğunuz ve Siz", Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Cengiz, E., (1999), The Examination of Physcological Needs and Social and Personel Adjustment Level of Students of Anatolian High School, Science High School and Super High Schools, Unpublished Master Thesis , University of İnönü, Malatya.
- CPRS (Canadian Parks/Recreation Association). (1995) Impact and benefits of physicalactivity and recreation on Canadian youth-at-risk: A discussion paper. Gloucester, ON.
- Cüceloğlu D., (1996), İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları, İstanbul, Remzi kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1999) "Yeniden İnsan İnsana"5. Baskı,Remzi Kitapevi, İstanbul
- Çağlar, Doğan, Uyumsuz Çocuklar-Eğitim, Ankara Üniversitesi Basımevi, 1981, Ankara
- Çağlar, A (1995) 'German Turks in Berlin social exclusion and strategies for social mobility' community vol 23 no:3 309:323.
- Çamlıyer, H. (1997). "Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun", Can Ofsat, Manisa
- Çoban, B. (2006). Orta Öğretim ve Üniversitelerde Eğitsel Oyunlar. 1.Basım, Nobel Yayın Dağıtım Ankara.s.:7-20.
- Çulha, M. ve Dereli, A., (1987). "Atılganlık Eğitimi programı", Psikoloji Dergisi,V,21:23-25
- Çüçen, K., A. (2001) Bilgi Felsefesi. Asa Kitabevi, Bursa.
- Demirbolat, A. (1991). "Sporun Bireysel, Toplumsal ve Siyasal Düzeyde İşlevleri". G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı. 7, 1: 145-151.
- Deniz, M.E. (1997), "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılganlıkları Üzerinde Bir Atılganlık Eğitimi Denemesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Derlega, V., & Janda, L. H. (1981). Personal Adjustment: The Psychology of Everyday Life (2nd ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman, and Company.
- Dilbaz, N (1996), Psychomed, Yaşam Kalitesi: Ölçümü ve Psikiyatri, Cilt: 2, Sayı: 1, s. 20-24. Akt. Reha Fırat, Köprü Dergisi, Sivil Toplum & İletişim, Bahar 2005, 90. Sayı.
- Donley, M. ve Rita, J. O., (1989). "the Effect of Several Sel-Disclosure Permatati ons on Counseling Process and Out-Come",Dissertation Abstracts International,V.67,7
- Doruker, A.,(1999). "Boş Zamanları Değerlendirme" Akdeniz Yayıncılık, İstanbul.
- Dönmezer S.(1994) Kriminoloji, 8. Baskı, Beta Yayınları, İstanbul.
- Erkan, N.,(1995). "Boş Zamanları Değerlendirme", 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları, Ankara.
- Fırat, R. (2005) "Yaşam Kalitesi mi, Yaşam Standardı mı?" Köprü Üç Aylık Fikir Dergisi, 90.sayı.
- Fisher, M., Juszczak, L., & Friedman, S. (1996). Sports participation in an urban high school: Academic and psychological correlates. Journal of Adolescent Health,18(5), 329-334.
- Gençtan, E, (1990). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi kitabevi
- Gençtan, E. (1992). Çağdas Yasam ve Normal Dışı Davranışlar. Remzi Kitabevi, Evrim Matbaası. İstanbul.
- Gençtan, E.(1995), Psikanaliz ve Sonrası, 6. Baskı, İstanbul.
- Gençtan, E, (1999). İnsan Olmak. Remzi Kitabevi. İstanbul
- Gözaydın, G. (2001) Orta Öğretim Kurumlarının Öğrenci Öğretmen ve Yöneticilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri ve Bu Tercihler Üzerinde Sosyo-Ekonomik Yapılarının Etkilerinin İncelenmesi. Kocaeli.s.:4-35,74-75.

- Graefe, A. Ve Parker, S.,(1987). Recreation And Leisure, An Introductory Handbook, Venture Publishing Inc., 1640, Oxford Circle State College, PA 16803, s. 57-60
- Gül, G. (2000). "Gelişim ve Öğrenme", s. 31-61-113-114.
- Hacıoğlu N. ve Arkadaşları. (2003). "Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi", Örnek Animasyon, Ankara.
- Harmandar, H. İ. (2004).Beden Eğitimi ve Spor'da Özel Öğretim Yöntemleri Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.s. 48
- Hayden, R.M., Allen, G.J. (1984). Relationship between aerobic exercise, anxiety, and depression: Convergent validation by knowledgeable informants. Journal of Sports Medicine, 24, 69-74.
- Hazar, M.,(2003). "Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim", Ankara
- İnceoğlu, D. ve Aytar, G. (1987). Bir grup ergende atılgan davranış düzeyi araştırması. Psikoloji Dergisi, 6(21), 23-24.
- İkizler, C. (1993). Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman. Yayınlanmamış Doktora Tezi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- İmamoğlu, F. (2006) Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: IV, Sayı: 4 Rekreasyon ve sportif faaliyetler Beden Eğitimi ve Spor.
- Jordan, W. J. (1999). Black high school students' participation in school-sponsored sports activities: Effects on school engagement and achievement. The Journal of Negro Education, Winter, 54-71.
- Kapıkıran 9, (1993). içten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma, Ankara.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Bağırhan Yayınları, s.:94-99, 101, 108,130, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon Boş Zaman Derlendirme. 5.Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara. s.:1-148.
- Kaya, K. (2001) Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kesim, Ü.(2006). Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı. Eskişehir.
- Kepçeoğlu, M. (1973). Okulda Yetenek-Başarı Karşılaştırması. Ankara : M.E.B. Planlama-Araştırma ve Koordinasyon Dairesi Yayın No : 126. Kılbaş. Ş. (2001). Rekreasyon, Anaca Yayınları, s.:14-153, Adana
- Kılbaş, Ş. ve Köktaş, V. (2004). Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme, 3.Basım, Nobel Yayın Dağıtım,,s.:25-28, Ankara
- Kılıççı, Y., (1992). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara.
- Kilkus, S. P. (1993). "Assertiveness among Professional Nurses". Journal of Advanced Nursing. 18: 1324-1330.
- Kleiber, D.A. (1980). Free time activity and psycho-social adjustment in college students: a preliminary analysis. Journal-of-leisure-research-12(3), 205-212 Refs: 16.
- Koç, A. (2000). Ergenlerin Sosyal Uyumunu Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, , 1-14-17, Erzurum.
- Konter, E. (1998). Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Bağırhan Yayımevi, Ankara.
- Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji. G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.

- Kuzgun, Y. (1985). "Psikolojide İnsancıl Yaklaşım", Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara.
- Long, B.C. (1983). Aerobic conditioning and stress reduction: participation or conditioning. *Human Movement Science* 2, 171-186.
- Martens, R. (1978). Joy and Sadness In Children's Sports, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.
- Means, L.E., (1973). Intramurals. Their Organization And Administration. Second Edition. Prentice- Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey, s.17
- Mirzeoğlu, N., (2003). "Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar", Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Morgan, T.C. (2000). Psikolojiye giriş. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları. Ankara: H. Ü. Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Nar, E. (2005). Beni anlayın. 3. Baskı, Babıali Kültür Yayıncılığı, İstanbul.
- Nimet, N. (2007). "Rehabilitasyon Merkezlerinde Eğitim Alan Öğrenci Ailelerinin Rekreasyon Aktivite Tercihlerinin Belirlenmesi". Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve spor Yüksek Okulu Rekreasyon Bölümü Yayınlanmamış Bitirme Projesi, Kocaeli.
- Oğuzkan, F., (1974). Eğitim Terimleri Sözlüğü, Ankara Üniversitesi Basımevi, ,248 s, Ankara.
- Onur, N. (2006). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Orley J, Kuyken W, eds. (1994) The WHOQOL Group. The development of the WorldHealth Organisation quality of life assessment instrument(the WHOQOL). *Quality of Life Assessment: International Perspectives*. Heidelberg: Springer Verlag, :41-57.
- Öger, K. (2005). Ergenlerde Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Kullanımını Tanıma ve Yaklaşım, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, s. 62, Edirne.
- Öksüz, Y. (2004). "Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi", Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt 5, Sayı 2, s. 147-156
- Öncül, R. (2000). Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü.: M.E.B. Yayınları, Ankara.
- Öner, N., Le Compte, A. (1983). Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul.
- Özcan, A. (1996), Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim, Saray Kitapevi, İzmir.
- Özdağ, Ş. (1999). "Psikodrama Gruplarının Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Atılgan Davranış Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (1992). Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı. s:18, Ankara
- Özgüven, İ.E. (2000). Psikolojik testler, Pdrem Yayınları, Ankara.
- Pardeck, J. T., Anderson, C., E. A. Gianino, B. Miller, M. S. Mothershead, and S. A Smith. (1991). "Assertiveness of Social Work Students". *Psychological Reports*. 69: 589-590.
- Patterson, I., & Carpenter, G. (1994). Participation in Leisure Activities After the Death of a Spouse. *Leisure Sciences* 16, 105-112.
- Paxton T. S. (1998). Self-efficacy and outdoor adventure programs: A quantitative and qualitative analyses. Unpublished doctoral dissertation. University of Minnesota.
- Saban, A. (2002). "Öğrenme - Öğretim Süreci, Yeni Teoriler ve Yaklaşımlar", Nobel Yayınevi, Ankara.

- Saruhan, N. (1996). "Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılkanlıkları ile Ana ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Saygılı, H. (2000). The Examination of The Relation Between Problem Solving Skill and Social and Personal Adjustment, University of Atatürk, Masterthesis, Erzurum.
- Sayıl, M. (2006). Psikiyatri Temel Kitabı, Hyb Yayıncılık, s.:34, Ankara.
- Schroeder A.W. (1963). Relationships between the muscular fitness and school adjustment of ninth grade male students : Univ. of Oregon, Eugene, Ore, 1963.
- Scholl, K. McAvoy, L., Smith, J. (1999). Inclusive outdoor recreation experiences of families that include a child with a disability. Abstracts from the 1999 Symposium on Leisure Research, 9. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.
- Selçuk, Z. (1988). "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları "Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara:
- Selya, H. (1998). Stress without distress. (ed. Barbara Woods) Applying psychology to sport. Hodder & Stoughton. 98-109.
- Shaw, S. (2000). Ideals versus reality: Contradictory aspects of family leisure. Abstracts from the 2000 Symposium on Leisure Research, 56. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.
- Sivrikaya, K. (1992). Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin uyum düzeylerinin belirlenmesi ve uyum düzeyleri arasındaki farklılıkların araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, K.T.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Sivrikaya, K. (1998), Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcülerin Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Oyun Performanslarının Analizi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Sivrikaya K., Tekin A., Meriç B., Tekelioğlu F.U. (2004) Erkek ve Bayan Yıldız Milli Buz Patencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt:5, Sayı:1, Konya.
- Sivrikaya K, Tekin A, Eliöz M, Akpınar S. (2006) Düzenli olarak yürütülen rekreatif etkinliklerin bireylerin kaygı düzeylerine etkilerinin incelenmesi, Muğla spor bilimleri kongresi.
- Siyez D.M. (2006). Akranları tarafından kabul gören ve görmeyen ilköğretim okulu 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin akran ilişkilerine yönelik algılarının incelenmesi. XV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 13-15 Eylül 2006 Muğla.
- Spielberg, C. D. (1966) Theory and Research on Anxiety. in C.D. Spielberg (a cura di), Anxiety and Behavior. Academic Press. New York.
- Suveren S. (1991). Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı: 7:1:191-199,
- Şahiner, B. (1994). "Atılkanlık Düzeyi ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.: O.D.T.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tataker, T. (2003). Ergenlerin atılkanlık düzeyi ile ruhsal sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Teegen, F. (1995). Training in assertiveness and social competence. Istanbul University Medical Faculty Conference Paper, 1-5. İstanbul.
- Tegin, B. (1990). "Üniversite Öğrencilerinin Atılkanlık Davranış ve Eğilimlerinin Cinsiyet ve Fakülte Değişkenleri Açısından İncelenmesi". Psikoloji Dergisi. 7, 25: 21-32.

- Tekin, A. (1997). Trabzon'daki Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenimlerine Devam Eden Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Özsaygı Düzeylerinin Araştırılması. K.T.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Terakye, G. ve Üstün, B. (1995). "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine kişilerarası ilişkiler Dersinin Etkisinin İncelenmesi", IV.Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri Özet Kitabı, Ankara.
- Tezcan, M. (1982). "Boş Zamanların Değerlendirilmesi", Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Tezcan, M. (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi, Atilla Kitabevi, s. 76, Ankara.
- Thomas, P. (2007). Does sport foster social capital? The contribution of sport to a lifestyle of community participation. *Sociology of Sport Journal*, 24, 378-402.
- Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M, Emlek, Y. (1991). Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *SHD*. 26: 19-23. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.
- Tiryaki, Ş. (2000). "Spor Psikolojisi-Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama".: Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
- Tomporowski P.D., Ellis N.R. (1984). Effects of exercise on the physical fitness, intelligence, and adaptive behavior of institutionalized mentally retarded adults. *Applied-research-in-mental-retardation*-(Elmsford, N.Y.) 5(3), 329-337.
- Uğur, G. (1996). "Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir:
- Üstün, B. (1995). "Hemşirelerin Atılganlık ve Tükenmişlik Düzeyleri", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üstündağ, T. (1998). Yaratıcı Drama Eğitim Programının Öğeleri. *Eğitim ve Bilim*. S:107. c:22.
- Voltan, N. (1980). Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Voltan-Acar et al., (2008) N. Voltan-Acar, A. Arıcıoğlu, F. Gültekin and D. Gençtanırım, Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 35 (2008), pp. 342-350.
- Yalçinkaya, M., Silkü, A. ve N. Özkütük. (2002). "Üniversite Öğrencilerinin Spora İlgileri ve Atılganlık Becerileri". *Ege Eğitim Dergisi*. 1 (2): 146-153.
- Yavuzer, H. (1995). Ana-Baba ve Çocuk, 8.Basım, Remzi Kitabevi s.:244-257, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1997). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, 14. Basım, İstanbul, sayfa 241-276, İstanbul.
- Yörükoğlu, A.(1988). Çocuk Ruh Sağlığı.Türkiye İş Bankası Kültür Yayınlar, Ankara.
- Zabriskie, R., McCormick, B. (2000). An examination of family leisure contributions to family life satisfaction. Abstracts from the 2000 Symposium on Leisure Research, 71. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.
- Zorba, E. (2006). Yaşam Boyu Spor, Nobel Yayınları, Ankara.
- Zorba, E. (2007). "Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite" 10th. International Sports Sciences Congress, 23-25 October, ss: 82-85, Bolu

EKLER

Anketler

Who Yaşam Kalitesi Ölçeği

1. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?
()Çok kötü ()Biraz kötü ()Ne iyi ne kötü ()Oldukça iyi ()Çok iyi
2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Aşırı
4. Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Aşırı
5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Aşırı
6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Aşırı
7. Dikkatinizi toplamakta ne kadar başarılısınız?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Son derece
8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Son derece
9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Son derece
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Tamamen
11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Tamamen
12. İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Tamamen
13. Günlük yaşamınızda size gerekli bilgi haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Tamamen
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Tamamen
15. Bedensel hareketlilik, etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme becerileriniz nasıldır?
()Çok kötü ()Biraz kötü ()Ne iyi ne kötü ()Oldukça iyi ()Çok iyi
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
17. Günlük uğraşları yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
20. Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
21. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
22. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
25. Ulaşım olanaklarından ne kadar hoşnutsunuz?
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Çok
26. Ne sıklıkla hüznün ümitsizlik bunalıtı çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?
()Hiç ()Nadiren ()Ara sıra ()Sıklıkla ()Her zaman
27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir.
()Hiç ()Çok az ()Orta ()Epeyce ()Aşırı

Hacettepe Kişilik Envanteri

1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?
2. Zıt görüşlü olanlara rağmen genellikle uygulayabilir misiniz?
3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?
4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi?
5. Bir şansızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz ?
6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu ?
7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert edinir misiniz ?
8. Diğer insanlarla tanışmakta çok zorluk çeker misiniz ?
9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorunluluklarınız var mı?
10. Bazen hiç kimsenin sizi iyi anlamadığını düşündüğünüz olur mu?
11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok zaman harcadığınız için aileniz sizden şikayet ettiği olur mu?
12. Aileniz içinde kararlar alınırken sizin de fikrinizi alırlar mı?
13. İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?
14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalma eğiliminiz var mı?
15. Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?
16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?
17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?
18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?
19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?
20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?
21. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?
22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız?
23. Çoğu zaman aynı konuda başkalarının ne karar verdiklerini öğrenme zorunluluğu duyar mısınız?
24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı?
25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
26. Güç bir durumla karşılaşacağınızı düşününce heyecanlan ve terler rmisiniz?
27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınır mısınız?
28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu?
29. Beklentiniz üstünde dostluk gösteren insanlara karşı tetikte bulunmaya çalışır mısınız?
30. Dikkatinizi bir konu üzerinde toplamada çok güçlük çeker misiniz?
31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hisseders misiniz?
32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?
33. Aileniz bireyleri genellikle birbirlerine karşı sakın davranırlar mı?
34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?
35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?
36. Genellikle karşıt cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?
37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?
38. Kişinin, toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?
39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?
40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kuşkulandır mısınız?
41. Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?
42. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?
43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
44. Arkadaşlarınızın çoğu kadar siz de güçlü ve sağlıklı mısınız?
45. Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapalı yaratılıştas mısınız?
46. "Başaramadım" gibi bir duygudan rahatsız mısınız?
47. Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız?
48. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
49. Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu?
50. Moralinizin bozulduğu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğu zamanlar oluyor mu?
51. Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder misiniz?
52. Tanıdıkların bulunmadığı bir çevrede sıkılganlık çeker misiniz?
53. Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?
54. Ailenizin çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı?
55. Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınızın var mı?
56. Gürültülü eğlencelere katılmak dan hoşlanır mısınız?
57. Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?
58. İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır?
59. İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?
60. Kapılarını açık bırakan kişilerin eşyalarının çalışmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?
61. Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?

62. Bulunduğunuz çevrede çok fazla konu komşu dedikoduları yapıyor mu?
63. İnsan kişiliklerinde utangaç bir kişi misiniz?
64. Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırmak size kolay gelir mi?
65. Başkaları size yetenekli ve cesur bulur mu?
66. Alıngan bir kişi misiniz?
67. Fiziki görüşünüzden dolayı duygusal bir hassasiyetiniz var mı?
68. Duygularınızdan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?
69. Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikayetiniz olur mu?
70. Arasına zihninizi ağır işlediğini hissedersiniz mi?
71. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
72. Başarmayı arzu ettiğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu?
73. Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız?
74. İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?
75. En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündüğünüz oluyor mu?
76. Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?
77. Sönük geçmekte olan bir sosyal toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?
78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?
79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödmeden binmek bir şerefsizlik midir?
80. İşlerinizi düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?
81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?
82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?
83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?
84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
85. İsteddiğiniz bir işe veya mesleğe girmenizin engellendiği oldu mu?
86. Önemli olmayan konular yüzünden sık sık eleştirildiğiniz olur mu?
87. Yaptığınız bir yanlış kabul etmek size zor gelir mi?
88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu?
89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü?
90. Çevrenizdeki insanlara gerçeği kolayca kabul ettirmenin güç olduğu zamanlar olur mu?
91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırır mı?
92. Genellikle sakın ve meseleleri soğukkanlılıkla ele alan bir kişi misiniz?
93. Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?
94. İnsanların içinde iken bile kendinizi yalnız hissedersiniz mi?
95. Aileniz, yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?
97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?
98. Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?
99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğrattırır mı?
100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranmalı mıdır?
101. Davranışınızın çevrenizdekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?
102. Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir?
103. Bazı konularda kendi kendinizle kavgada mısınız?
104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onları ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?
105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
106. Başkalarının sizden hoşlanıldığı duygusu içinde misiniz?
107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız oluyor mu?
108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız?
109. Sizi eleştirdikleri zaman sakın kalabiliyor musunuz?
110. Kendinizi sinirli bir kişi olarak mı görürsünüz?
111. Üzüntülü veya heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu?
112. Sonradan pişman olacağınız çok şey yaptığınız oluyor mu?
113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?
114. Belirli bir neden yokken kendinize son derece neşeli yada üzüntülü hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?
115. Yaşı sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında mısınız?
116. Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?
117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?
118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?
119. Koz veya erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hissedersiniz mi?
120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
121. Çıkarlarını korumak için pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?
122. Bir şey bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?
123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarını yayma hakkını verir mi?
124. Yaptığınız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı içinde misiniz?

125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?
126. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
127. Arkadaşınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleye bilir misiniz?
128. Gerçek yeteneklerinizi göstere bildiğiniz kanısında mısınız?
129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi?
130. Açlık hissi duymadan yemek yediğiniz zamanlar oluyor mu?
131. Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hisseder misiniz?
132. Ne okuduğunuz farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu?
133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hisseder misiniz?
134. Eleştirilmek sizi çok kırar mı?
135. Hoşlanmadığınız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu?
136. Cinsel konularda kendinizi rahat hisseder misiniz?
137. Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?
138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz?
139. Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi?
140. Bulunduğunuz çevrede halk tarafından seilmeyen çok kişi var mı?
141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynaşabiliyor musunuz?
142. Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?
143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?
144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?
145. Olanlara aldırmmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?
146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açısından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?
147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz?
149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu?
150. Cesaret verilmediği zaman işlerinize devam etmek size zor gelir mi?
151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı?
152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?
154. Sık sık başınız ağarır mı?
155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız?
156. Bazen sevdiğiniz kişiyi kırmaktan hoşlandığınız olur mu?
157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu?
158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?
159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?
160. Evde sakin olmak için, ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğunuz zamanlar oluyor mu?
161. Taşadığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?
162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi unutabiliyor musunuz?
163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?
164. Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?
165. Yaşamının bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?
166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak ettiklerini düşündüğünüz olur mu?
167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?
168. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?

Rathus Atılganlık Envanteri

AÇIKLAMA: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre CEVAP KAĞIDINDAKİ ilgili parantezin içini KARALAYARAK cevaplandırınız.

ÖRNEK : İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa **ÇOK İYİ UYUYOR**; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa **OLDUKÇA UYUYOR**; biraz uyuyor, size biraz anlatıyorsa **BİRAZ UYUYOR**; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa **PEK UYMUYOR**; oldukça uymuyor, oldukça anlatmıyorsa **FAZLA UYMUYOR**; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa **HİÇ UYMUYOR** cevabını işaretleyiniz.

1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse "hayır" demekte zorluk çekerim.
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçarım.
17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.
19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.

Durumluluk Kaygı Envanteri

YÖNERGE: Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun ve sonrada o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalayarak belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Her hangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	HİÇ	BİRAZ	OLDUKÇA	TAMAMIYLA
1 – Şu anda sakinim	☐	☐	☐	☐
2 – Kendimi emniyette hissediyorum	☐	☐	☐	☐
3 – Şu anda sinirlerim gergin	☐	☐	☐	☐
4 – Pişmanlık duygusu içindeyim	☐	☐	☐	☐
5 – Şu anda huzur içindeyim	☐	☐	☐	☐
6 – Şu anda hiç keyfim yok	☐	☐	☐	☐
7 – Başıma geleceklerden endişe ediyorum	☐	☐	☐	☐
8 – Kendimi dinlenmiş hissediyorum	☐	☐	☐	☐
9 – Şu anda kaygılıyım	☐	☐	☐	☐
10 – Kendimi rahat hissediyorum	☐	☐	☐	☐
11 – Kendime güvenim var	☐	☐	☐	☐
12 – Şu anda asabım bozuk	☐	☐	☐	☐
13 – Çok sinirliyim	☐	☐	☐	☐
14 – Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	☐	☐	☐	☐
15 – Kendimi rahatlamış hissediyorum	☐	☐	☐	☐
16 – Şu anda halimden memnunum	☐	☐	☐	☐
17 – Şu anda endişeliyim	☐	☐	☐	☐
18 – Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	☐	☐	☐	☐
19 – Şu anda sevinçliyim	☐	☐	☐	☐
20 – Şu anda keyfim yerinde	☐	☐	☐	☐

Sürekli Kaygı Envanteri

YÖNERGE : Aşağıda kişilerin kendilerini ifade etmekte kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun ve sonrada genel olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki karelerden uygun olanını karalayarak belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Her hangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamayın. Genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	ÇOĞU ZAMAN	HEMEN HER ZAMAN
21 - Genellikle keyfim yerindedir.				
22 - Genellikle çabuk yorulurum.				
23 - Genellikle kolay ağlarım.				
24 - Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
25 - Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum.				
26 - Kendimi dinlenmiş hissediyorum.				
27 - Genellikle sakin, kendime hakim ve soğuk kanlıyım.				
28 - Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissediyorum.				
29 - Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
30 - Genellikle mutluyum.				
31 - Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.				
32 - Genellikle kendime güvenim yoktur.				
33 - Genellikle kendimi emniyette hissedirim.				
34 - Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
35 - Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.				
36 - Genellikle hayatımdan memnunum				
37 - Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
38 - Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
39 - Akli başında ve kararlı bir insanım.				
40 - Son zamanlarda kafama takılan konular beni rahatsız eder.				

Demografik Yapı Anketi

- 1-Cinsiyet ☐ erkek ☐ kız
- 2-Yaş
- 3-Kardeş sayısı ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 3ten fazla
- 4-Anne baba ☐ ölü ☐ sağ
- 5-Anne baba ☐ öz ☐ üvey
- 6-Gelir düzeyi ☐ 500den az ☐ 500- 800 ☐ 800- 1000 ytl arası ☐ 1000-den fazla
- 7-Oturduğunuz ev ☐ kendimizin ☐ kira ☐ diğer(lojman vb)

**REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN
13-15 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN
YAŞAM KALİTESİ VE BAZI PSİKOLOJİK
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

Dr. Tolga Kaan BAHADIR

