

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**İLKÖĞRETİM I. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN  
KORKULARI VE GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Havva BAL**

**Enstitü Anabilim Dalı :Eğitim Bilimleri**

**Enstitü Bilim Dalı :Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ**

**ŞUBAT- 2010**

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İLKÖĞRETİM I. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN  
KORKULARI VE GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Havva BAL

Enstitü Anabilim Dalı :Eğitim Bilimleri

Enstitü Bilim Dalı :Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu tez 04/02/2010 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı  
Y. Doç. Dr.  
H.İbrahim SAĞLAM

Kabul  
 Red  
 Düzeltme

Jüri Üyesi  
Y. Doç.Dr.  
Murat İSKENDER

Kabul  
 Red  
 Düzeltme

Jüri Üyesi  
Y. Doç.Dr.  
Mustafa KOC

Kabul  
 Red  
 Düzeltme

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezinin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Havva BAL**

**04/02/2010**

## ÖNSÖZ

İnsanoğlu dünyaya geldiğinde ilk olarak korku duygusu ile tanışır. Korkular, günlük yaşantımızın bir parçası ve birçok yönden de yararlı bir duygu durumudur. Bu duygu ile yapılan mücadele hayatta kalma yeteneğimizi artırmaktadır fakat korku duygusu, insan yaşamını olumsuz etkilemeye başladığı zaman sorun oluşturmakta ve hayat kalitemizi etkilemektedir. Çocuklarımızın psikolojik ve zihinsel gelişimlerinin nitelikli ve sağlıklı toplumun oluşmasında önemli bir faktör olduğu düşünülürse, bu korku duygusu öğrenciler için nasıl bir seyir izlemekte ve onların gelişimleri üzerine nasıl etki etmekte olduğu üzerinde çalışılmaya değeri görülmüştür.

Araştırmamın başından son noktasına kadar benden desteğini esirgemeyen değeri hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Her zaman yanımda olan ve beni destekleyen sevgili eşim Murat BAL'a, kuzenim Elif ASLAN'a, anketlerin uygulanması ve toplanmasında yardımlarını esirgemeyen meslektaşlarıma, uygulamaya katılan öğrencilere, hayatım boyunca benim yanımda olan sevgili annem Nazife ASLAN'a, babam Zühtü ASLAN' a ve kardeşim Kadir ASLAN'a teşekkür ediyorum.

**Havva BAL**

**04 Şubat 2010**

## İÇİNDEKİLER

<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>viii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>ix</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KORKULAR</b> .....	<b>6</b>
1.1. Korkunun Tanımları .....	6
1.1.1. Korkunun Tarihi Gelişimi .....	6
1.1.2. Çocukların Korkuları .....	7
1.1.3. Korku Doğal ve Yararlı Bir Duygudur .....	10
1.1.4. Korku Gereklidir .....	11
1.1.5. Korku Ne Zaman Zararlı Olur? .....	11
1.1.6. Korkular Nasıl ve Neden Kalıcı Olur? .....	12
1.1.7. Korkunun Çeşitleri.....	12
1.1.8. Çocuğun Korkularını Etkileyen Başlıca Faktörler.....	13
1.1.9. Korkuların Sınıflandırılması.....	13
1.1.10. Korkuların Belirtileri .....	17
1.1.11. Korkuların Nedenleri.....	18
1.1.12. Alınabilecek Tedbirler.....	20
1.1.13. Korkuların Tedavisi .....	21
1.2. Fobiler .....	22
1.2.1. Fobinin Tanımları .....	22
1.2.3. Fobinin Özellikleri .....	23
1.2.4. Fobik Bozukluklar.....	23
1.2.5. Başlıca Fobiler .....	24
1.2.6. Fobilerin Çeşitleri .....	31
1.2.7. Fobilerin Nedenleri .....	37
1.2.8. Fobilerin Belirtileri .....	38
1.2.9. Fobilerin Tedavisi .....	38
1.3. Kaygılar.....	39

1.3.1. Kaygı Nedir?.....	39
1.3.2. Kaygı ile Korku Arasındaki Farklar.....	41
1.3.3. Kaygının Belirtileri .....	41
1.3.4. Kaygının Etkileri.....	42
1.3.5. Kaygının Nedenleri .....	43
1.3.6. Kaygıyı Önleme Yolları .....	46
1.3.7. Kaygı İle İlgili Bozukluklar.....	46
1.3.8. Kaygılı Öğrenci Tipi .....	49
1.3.9. Kaygı ve Başarı İlişkisi .....	50
1.3.10. Kaygının Giderilmesi İçin Bazı Öneriler .....	50
1.4. Anksiyete.....	51
1.4.1. Anksiyete Nedir? .....	51
1.4.2. Korku İle Anksiyetenin Farkı .....	52
1.4.3. Anksiyetenin Klinik Özellikleri.....	52
1.4.4. Anksiyetenin Belirtileri .....	53
1.4.5. Anksiyete Ne Oranda Görülmektedir?.....	55
1.4.6. Anksiyete Kimlerde Daha Çok Görülmektedir?.....	55
1.4.7. Anksiyete Görülen Kişiler Nasıl Bir Kişilik Yapısına Sahiptir .....	56
1.4.8. Hastalıkta Rolü Olabileceği Düşünülen Ortak Ailesel, Gelişimsel Özellikler.....	56
1.4.9. Anksiyetede Kalıtımın Rolü Var mıdır? .....	56
1.4.10. Stresli Olayların Anksiyete Etkileri .....	56
1.4.11. Anksiyete Bozukluklarının Nedenleri Nelerdir? .....	57
1.4.12. Anksiyete Ne Zaman Sorun Olmaya Başlar? .....	57
1.4.13. Anksiyete Bozuklukları.....	58
1.4.14. Anksiyetenin Tedavisi Nasıldır?.....	62
1.4.15. Anksiyeteyi Yenmek İçin Yapılabilecekler.....	63
1.5. Gelişim .....	64
1.5.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar .....	64
1.5.2. Gelişimin Temel İlkeleri .....	66
1.5.3. Yaşam Dönemleri, Bu Dönemlerin Özellikleri ve Gelişim Görevleri.....	67
1.6. Dil Gelişimi .....	74

1.7. Kişilik Gelişim Kuramları.....	76
1.7.1. Freud ve Psikanalitik Kuram .....	76
1.7.2. Ericson ve Psiko-Sosyal Gelişim Kuramı .....	81
1.8. Bilişsel Gelişim Kuramları.....	85
1.8.1. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı .....	85
1.8.2. Zihin Gelişim Kuramının Temel Kavramları .....	86
1.8.3. Zihin Gelişimini Etkileyen Faktörler .....	86
1.8.4. Piaget'in Zihin Gelişim Aşamaları .....	87
1.8.5. Bilişsel Gelişimin Eğitime Yansımaları .....	91
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM.....</b>	<b>93</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	93
2.2. Evren ve Örneklem .....	93
2.3. Veri Toplama Araçları .....	93
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	94
2.3.2. Korku Alanları ve Korku Düzeyleri Belirleme Anketi.....	94
2.3.3. Verilerin Analizi .....	94
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR .....</b>	<b>96</b>
3.1. Örneklemeye Ait Bulgular.....	96
3.1.1. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular.....	96
3.1.2. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Sınıf Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	96
3.1.3. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Yaşlarına İlişkin Bulgular .....	97
3.1.4. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Kardeş Sayılarına İlişkin Bulgular.....	97
3.1.5. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Annelerinin Sağ Olup Olmama Durumlarına İlişkin Bulgular .....	98
3.1.6. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Babalarının Sağ Olup Olmama Durumlarına İlişkin Bulgular .....	98
3.1.7. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	99
3.1.8. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	99

3.1.9. Örnekleme Oluşturan Bireylerin Anne-Babanın Birlikte Yaşayıp Yaşamama Durumlarına İlişkin Bulgular .....	100
3.2. Problem durumuna ilişkin bulgular .....	101
3.2.1. İlköğretim Birinci Kademe Çocuklarının Korkuları.....	101
3.3. Alt Problemlere İlişkin Bulgular .....	103
3.3.1. Cinsiyet değişkeni Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	103
3.3.2. Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	104
3.3.3. Yaş Değişkeni Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	106
3.3.4. Kardeş Sayısı Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	107
3.3.5. Anne-Babanın Sağ-Ölmüş Olması Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	108
3.3.6 Anne-Babanın Birlikte/Boşanmış Olması Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	110
3.3.7. Annenin Eğitim Düzeyi Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	111
3.3.8. Babanın Eğitim Düzeyi Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	113
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>115</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>124</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>130</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>133</b>



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Veri Analiz Teknikleri ve Gerekeçleri.....	95
<b>Tablo 2.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	96
<b>Tablo 3.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları.....	96
<b>Tablo 4.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin Yaşlarına Göre Dağılımları .....	97
<b>Tablo 5.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin kardeş Sayılarına Göre Dağılımları.....	97
<b>Tablo 6.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin Annelerinin Sağ Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları.....	98
<b>Tablo 7.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin Babalarının Sağ Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları.....	98
<b>Tablo 8.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları .....	99
<b>Tablo 9.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları .....	99
<b>Tablo 10.</b> Örnekleme Oluşturan Bireylerin Anne-Babanın Birlikte Yaşayıp Yaşamama Durumuna Göre Dağılımları.....	100
<b>Tablo 11.</b> İlköğretim Çağı Çocuklarının Korkularına Göre Dağılımı. ....	101
<b>Tablo 12.</b> İlköğretim Çağındaki Kız ve Erkek Çocukların Korku Düzeylerine Yönelik t- Testi Analizi Sonuçları.....	103
<b>Tablo 13.</b> İlköğretim Çağındaki Çocukların Sınıf Düzeylerine Yönelik Varyans Analizi Sonuçları.....	104
<b>Tablo 14.</b> İlköğretim Çağındaki Çocukların Yaşlarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları .....	106
<b>Tablo 15.</b> İlköğretim Çağındaki Çocukların Kardeş Sayılarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları.....	107
<b>Tablo 16.</b> İlköğretim Çağındaki Çocukların Anne-babalarının Sağ-Ölmüş Olmalarına Göre Korku Düzeylerine Yönelik t- Testi Analizi Sonuçları .....	108
<b>Tablo 17.</b> İlköğretim Çağındaki Çocukların Anne-babalarının Birlikte/Boşanmış Olmalarına Göre Korku Düzeylerine Yönelik t- Testi Analizi Sonuçları.....	110
<b>Tablo 18.</b> İlköğretim Çağındaki Çocukların Anne Eğitim Düzeylerine Göre Korku Düzeylerine Yönelik t-Testi Analizi Sonuçları.....	111

<b>Tablo 19.</b> İlköğretim Çağındaki Çocukların Baba Eğitim Düzeylerine Göre Korku Düzeylerine Yönelik t- Testi Analizi Sonuçları.....	113
---	-----

## ŒEKİLLER LİSTESİ

Œekil 1. İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Haritası.....	102
---	-----

<b>Tezin Başlığı:</b> İlköğretim I. Kademe Öğrencilerinin Korkuları ve Gelişimsel Özellikleri	
<b>Tezin Yazarı:</b> Havva BAL	<b>Danışman:</b> Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ
<b>Kabul Tarihi:</b> 04/02/2010	<b>Sayfa Sayısı:</b> 9 (ön kısım)+ 130 (tez)+ 3 (ekler)
<b>Anabilim Dalı:</b> Eğitim Bilimleri	<b>Bilim Dalı:</b> Eğitimde Psikolojik Hizmetler
<p>Bu araştırma, İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin korkularının öğrencilerin gelişimleri üzerine etkilerini tespit etmek amacı ile ortaya konulmuştur. Ayrıca, Kişisel Bilgi Formunda yer alan bazı değişkenlerin korku alanları ve korku düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sebep olup olmadığına bakılmıştır. Bu araştırma ilişkisel tarama yöntemiyle yapılmıştır. Çalışma 2009-2010 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırma evrenini; Milli Eğitim Bakanlığına bağlı İlköğretim I. Kademe (1.2.3.4. ve 5. Sınıf) devam eden 962 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu; Sakarya, Kocaeli, Bolu, Giresun, Erzurum, Van, Şırnak, Adana, Ankara, Sivas ve İzmir’de Milli Eğitim Bakanlığına bağlı İlköğretim Okulları I. Kademe eğitim öğretim gören öğrencilerden tesadüfen seçilen 493 erkek ve 469 kız öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Çelebi (2007) tarafından geliştirilen “Korku Alanları ve Korku Düzeyleri Belirleme Anketi” araştırmacı tarafından uyarlanarak kullanılmıştır. İstatistik programı kullanılarak örnekleme ait değişkenlerin frekans ve yüzde değerleri bulunmuştur. Cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, kardeş sayısı, anne durumu, baba durumu, anne baba durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu değişkenlerinin korku alanları ve korku düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açıp açmadığı ise Varyans Analizi ve Scheffe Testi yardımıyla ölçülmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırmada aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. İlköğretim çocuklarının en sık yaşadığı korkunun anne- babayı kaybetme korkusu olduğu bulunmuştur. Anne-babayı kaybetme korkusunu sırasıyla ölme, ölü insan görme, depresyon, bir yakının kaybı, vahşi hayvan, mezarlık, kaybolma, haksız yere suçlanma, kaza, başarısızlık, dayak, insanlar arasında küçük duruma düşme, hata yapma, baba, kapalı yerlerde bulunma, başkalarına muhtaç olma, rüya, yüksek yerler, cezalandırılma, örümcek, hasta olma, kendisine kızan insanlar, anne, yalnız kalma, karanlık, bir meslek sahibi olamama, kötü şakalar, güçlü çocuklar, gelecek, araba, sessizlik, gece tuvalete gitme, toplum önünde konuşma, caddede karşıdan karşıya geçme, kalabalık içerisinde bulunma, insan korkusunun izlediği bulunmuştur.</li><li>2. İlköğretim çağındaki kız ve erkek çocukların korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan testin sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek korku düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.</li><li>3. İlköğretim çağındaki çocukların sınıf düzeyine göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda 2. sınıf öğrencilerinin 3. , 4. ve 5. sınıf öğrencilerine, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin 5. sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek korku düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.</li><li>4. İlköğretim çağındaki çocukların yaşlarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.</li><li>5. İlköğretim çağındaki çocukların kardeş sayılarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.</li><li>6. İlköğretim çağındaki çocukların babalarının sağ-ölmüş olmalarına ve annelerinin sağ-ölmüş olmalarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan testin sonucunda farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.</li><li>7. İlköğretim çağındaki çocukların anne-babalarının birlikte- boşanmış olmalarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.</li><li>8. İlköğretim çağındaki çocukların anne-baba eğitim düzeyine göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda, annesi okur-yazar olmayan çocukların, annesi ilköğretim, ortaokul ve lise mezunu olan çocuklara oranla daha yüksek korku düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.</li></ol>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Korku, öğrenci, ilköğretim, ilköğretim çağı.	

<b>Title of the Thesis:</b> The fears of elementary school first degree students and their development process	
<b>Author:</b> Havva BAL	<b>Supervisor:</b> Ass Prof. Dr. Mustafa KOÇ
<b>Date:</b> 04/02/2010	<b>Nu. Of Pages:</b> 9 (pre text)+ 130 (main body)+ 3 (appendices)
<b>Department:</b> Education of Sciences	<b>Subfield:</b> Psychological Counselling and Guidance
<p>This research has been carried out to determine the effects of fear on the developments of students in Elementary School First Degree. Moreover, it has also been researched whether same variants are significant effects on the fear fields and fear levels. This research has been carried out through the method of relational hatching. This study has been realized on the second term of 2009/2010 educational year. This research is composed of 962 students who are in the 1st, 2nd, 3rd, 4th and the 5th grades of Elementary Schools. The sample group is composed of the students studying in the schools of the Ministry of Education in Sakarya, Kocaeli, Bolu, Giresun, Erzurum, Van, Şırnak, Adana, Ankara, Sivas and İzmir. There are 493 boys and 469 girls who are chosen randomly. "Personal Information Form" prepared by the researcher and "The Fear Fields and the Questionnaire of Determining Fear Levels" by Çelebi (2007) are used on the students by the researcher. According to the answers of the students, variants of the sample's frequency and percentage rates have been found by using statistics programme. Whether sex, class level, age, the number of sisters / brothers, mother, father and both mother and father situations, the education of mother and the education of father samples have significant effects on the fear fields and fear levels has been measured with the help of Variance Analysis and Scheffe Test. The findings of the research are below:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.It has been found that the most feared thing the elementary school students have is the fear of losing his/her mother and father. The fear of losing his/her parents follows death, seeing a dead person, an earthquake, the losing of a relative, a wild animal, cemetery, to get lost, to be blamed unfairly, an accident, failure, beating humiliation, to make mistakes, fear from father closed areas, interdependence, dreams, high places, to get punishment, a spider, to get ill, people who are angry with him/her, fear from mother, loneliness, darkness, fear of not having a job, bad jokes, powerful boys/girls, the future, cars, quietness, going to toilet at night, to speak in front of people, to cross the street, to be in a crowded place, and fear from people.</li> <li>2.According to the results of the research which aimed to determine whether there is a difference between the score average of fear levels of girls and boys in the Elementary Schools, it has been found out that girls have a higher fear level than boys.</li> <li>3.According to the results of the test in the research which aimed to determine whether there is a difference between the score average of fear levels of students who are in different grades of Elementary School, it has been found out that 2nd grade students compared to 3rd, 4th and the 5th grade students, have higher fear levels and 3rd and 4th grade students compared to the 5th grades have higher fear levels.</li> <li>4.According to the results of the test aimed to determine whether the age of the Elementary School Students have effects on the fear level score average, it has been found out that there is no significant difference.</li> <li>5.According to the results of the test aimed to determine whether the number of sisters and brothers of elementary school students have effects on the fear level score average, it has been found out that there is no significant difference.</li> <li>6. According to the results of the test aimed to determine whether the fathers of Elementary School Students who are dead or alive and mothers of Elementary School Students who are dead or alive have effects on the fear level score average, it has been found out that there is no significant difference.</li> <li>7.According to the results of test aimed to determine whether the fathers and mothers of Elementary School Students are together or divorced have effects on the fear level score average, it has been found that there is no significant difference.</li> <li>8.According to the results of the test aimed to determine whether the mothers educational status of the Elementary School Students have effects on the fear level score average, it has been found out that children whose mothers and fathers are illiterate have higher fear levels than children whose mothers are graduated from primary school, elementary school or high school.</li> </ol>	
<b>Key Words:</b> Fear, Students, Elementary, School, the age of Elementary School.	

## GİRİŞ

Korku, her şeyden önce normal ve insanın hayatta kalabilmesine yardımcı olan bir duygu halidir. Korku, hem kendi kendimiz, hem de çevremizdeki insanlar için itinalı ve sağduyulu olma yetisi kazandırır. Bir başka deyişle korku, tehlike anında duyulan endişe, kaygı, tasa, ürküntü ve dehşet olma halidir. Doğal olarak insanlar, tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendini korumak isterler. Dolayısıyla korku, içerdiği tehlike düşüncesi neticesinde, beraberinde korunma, kaçma davranışını getiren bir duygudur. İnsanlar tarih boyunca çok çeşitli korkularla yüz yüze kalmışlardır. Fakat bu korkular zaman içerisinde değişime uğramıştır. Bunun nedeni; insanların içinde bulunduğu çevre koşullarındaki değişim, uyarının şiddeti, geçmişteki yaşantılar, kitle iletişim araçlarının gelişmiş olması, teknoloji ve bilimin ilerlemesi olarak sıralanabilir.

Çocuk için korku, bilinmeyene karşı verdiği duygusal tepkiyi ifade eder. Normal gelişim sürecinde çocuklarda korkuların olması doğaldır. Korkular savunma mekanizmalarının gelişmesi açısından da gereklidir. Çocuk yaşta ortaya çıkan korkular düşünüldüğünde, insanlara genellikle başka şeyler çağırır. İlk çağrıştırdıkları arasında okul korkusu, karanlık korkusu, yalnız kalma korkusu, anneden ayrılma korkusu, yabancı korkusu bulunur. Bu listeyi tabii ki daha da uzatmak mümkündür. Birçok anne baba ve eğitimci, çocukların korkuları olduğunu bildikleri halde, çocukların bu korkuları hakkında yeteri kadar bilgi sahibi değildirler. Çocuklar için korku, yaşama adapte olabilmenin, kaygı veren durumlarla baş edebilmenin yöntemlerinden biridir.

Gelişim sürecinde amaç, çocuğun hiçbir şekilde korku yaşamasını engellemek değildir. Çocuğun bu duyguyu bilmesi yaşaması ve ifade edebilmesi önemlidir. Korkular çoğalır ve onlardan kurtulamazlar ise, büyümede ve gelişmede geriliğin yanı sıra psikolojik olarak da problemler yaşanabilir. Korkan çocuk kendisinden beklenen gelişimi sağlıklı bir biçimde gerçekleştiremeyeceğinden içine dönük, gelişmeye kapalı bir yapı sergileyecektir. Bir anlamda sergilemesini beklediğimiz gelişimin önü tıkanmış olacaktır.

Ayrıca korku çocukları mutsuz etmekte ve başarısız kılabilmektedir. Bu nedenle korkularını yenmede yardımcı olmak, ebeveynlere düşen görevlerdendir. Çocuğun kendisine güven duygusunu arttırmak, korkuları yenmede en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Bu nedenle çocuğun yaptığı her ilerlemeyi, başarıyı takdir etmek, ödüllendirmek; hata yaptığında cezalardan kaçınmak gereklidir. Çocuğun varoluş ihtiyaçları sağlıklı olarak karşılanırsa özbenlik imgesi sağlıklı ve güçlü olacaktır.

Korku duygusu ile baş edebilme insanda güven ve yeterlilik duygularının kazanımı yanında olumlu bir kişilik yapısı geliştirmesini de sağlar. Bu duyguların insan hayatına etkileri araştırılmaya değer konulardır. Bu çalışma da ilköğretim birinci kademe öğrencilerinde var olan korkuların, öğrencilerin gelişim dönemleri üzerine etkileri saptanmaya çalışılmıştır.

## **1. Problem Cümlesi**

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ve bu korkuların öğrencilerin gelişimleri üzerine etkisi nasıldır?

Alt Problemler

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile yaşları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile kardeş sayıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile anne-babanın sağ olup olmama durumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile annelerinin eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile anne-babanın birlikte yaşayıp yaşamama durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

## **2. Denenceler**

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark vardır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla korku düzeyi puanı yüksektir.

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. 2. sınıf öğrencilerinin 3., 4. ve 5. sınıf öğrencilerine, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin 5. sınıf öğrencilerine oranla korku düzeyi puanları yüksektir.

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile kardeş sayıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile anne-babanın sağ olup olmama durumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile annelerinin eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Annesi okur-yazar olmayan çocukların, annesi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan çocuklara oranla korku düzeyi puanı yüksektir.

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin sahip olduğu korkular ile anne-babanın birlikte yaşayıp yaşamama durumu arasında anlamlı bir farklılık yoktur.



### 3. Araştırmanın Önemi

Yapılan literatür taramasında öğrenci korkuları ile ilişkilendirilen araştırmalar yapıldığı görülmüştür. Bu araştırmalar çocukların korkularını araştırmış, korkularını etkileyen faktörleri sıralamış, korkuları sınıflandırmıştır. İlköğretim II. Kademe öğrenci korkularının akademik başarıya etkisi çeşitli değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, sosyo-ekonomik durum, anne-baba tutumları, kardeş sayısı) açısından incelenmiş yine lise öğrencilerinin akademik başarıları, başarı korkuları ve verimli ders çalışma arasındaki ilişkileri incelenmiş ve önerilerde bulunulmuştur. Ancak ilgili literatürde ilköğretim I. Kademe öğrencilerinin korkularının gelişimleri üzerine etkilerini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın sonunda korku düzeylerinin öğrencilerin gelişimleri üzerindeki etkileri belirlenecektir.

Korkuya karşı gösterilen duyarlılıktaki gelişme, çocuk gelişiminin birçok yönüyle ilişkilidir. Çocuk gelişimin ve değişimin sembolüdür. Bebeklik, okul öncesi dönemdeki değişim ve gelişimler 6-11 yaş döneminde de devam eder. Bu dönemde çocuk bireyselleşmenin adımları atarak bir birey olarak toplumda yer almaya başlar. Bu dönemde zihinsel ve sosyal becerileri oldukça gelişir. Çocuğun tehlikelerden korunması, yaşamını sürdürebilmesi, tehlikelerle baş edebilmesi ve hayata uyum sağlayabilmesi için gerekli olan korkunun fazla ve sık yaşanması çocuğun gelişimini, aktivitelerini, ilişkilerini dolayısıyla yaşamını olumsuz etkilemeye başlayacaktır.

Bu araştırma ise, ilköğretim okullarında öğrenim gören çocukların korkularının yaşa, sınıf düzeyine, cinsiyete, anne-baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi yine PDR hizmetleri içinde yer alan eğitsel rehberlik hizmetlerinin belirlenmesine yön vermesi bakımından önemli görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarının psikolojik danışmanların ve sınıf öğretmenlerinin özellikle ilköğretimde öğrenim gören öğrencilere ve ailelerine yönelik olarak sunacakları PDR hizmetlerinin neler olması gerektiği konularının belirlenmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

#### **4. Sayıtlar**

Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği düşünölmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin verdikleri bilgilerin doğru ve samimi olduğu varsayılmaktadır.

Araştırma sonuçlarına katılımcıların ve uygulama ortamına kontrol dışı faktörlerin düşük düzeyde de olsa etki etmiş olabileceği kabul edilmektedir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçölmek istenen özellikleri doğru olarak ölçebileceği kabul edilmiştir.

#### **5. Sınırlılıklar**

Araştırma grubu Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bulunan; Sakarya, Kocaeli, Bolu, Giresun, Erzurum, Van, Şırnak, Adana, Ankara, Sivas ve İzmir' de ilköğretim I. Kademedede öğrenim gören öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.

Araştırma bulguları örneklemin veri toplama araçlarına verdikleri bilgilerle sınırlıdır.

Araştırma, Kişisel Bilgi Formu ve Korku Alanları ve Korku Düzeyleri Belirleme Anketi ile sınırlı tutulmuştur.

#### **6. Tanımlar**

Korku: Gerçek ya da beklenen bir tehlike ile yoğun bir acı karşısında uyanan ve coşku, beniz sararması, ağız kuruması, yürek ve solunum hızlanması gibi belirtileri olan, ya da daha karmaşık fizyolojik değişmelerle kendini gösteren duygu (TDK).

Fobi: Belirli nesnelere veya durumlar karşısında duyulan olağan dışı güçlü korku, yıldığı (TDK).

Anksiyete: Anksiyete, korku, endişe, gerginlik gibi subjektif olarak hissedilen bir duygudur (Yurtbay, 1986).

Kayđı: Güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşamayacak gibi gözöktüğu durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu (TDK).

# **BÖLÜM 1: KORKULAR**

## **1.1.Korkunun Tanımları**

Korkunun, Türk Dil Kurumu Sözlüğündeki Psikolojik tanımı “Gerçek veya beklenen bir tehlike ile yoğun bir acı karşısında uyanan coşku, beniz sararması, ağız kuruması, kalp, solunum hızlanması vb. belirtileri olan veya daha karmaşık fizyolojik değişmelerle kendini gösteren duygu”olarak geçmektedir (Sözlük, 2009).

Korkuyu, Bakırcıoğlu (2002)”Görünen veya görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri doğal ve gerekli tepki”,

Şenol (2006) “Gerçek bir tehdit ya da tehlike karşısında kişinin gösterdiği tepki”,

Yörükoğlu (1978)”Canlı varlıkların, görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri en doğal tepkidir”,

Köknel (2004) “Canlı varlıkların görünen veya görünmeyen algıladığı, düşündüğü, imgelediği, tasarladığı tehlikeli, tehdit dolu durum, kişi, nesne, olay, olgu karşısında gösterdiği doğal, evrensel duygulanım durumu, ruhsal tepki”,

Gövsä (1998) “bir tehlike karşısında duyulan heyecan”,

Çaplı (1993) “Bir tehlike karşısında ortaya çıkan doğal bir ruhsal olay ya da tepki” olarak tanımlamaktadırlar.

### **1.1.1.Korkunun Tarihi Gelişimi**

İnsanoğlu binlerce yıldır korkuyu yaşamaktadır. İlk insanlar, doğa ve toplum karşısında bilgi, deneyim ve yetersizliklerden kaynaklanan duyguların etkisi altında korkuya kapılmıştır. Güneşin doğup batışı, ayın büyüüp küçülmesi, aydınlığın karanlığa dönüşmesi, gökyüzünü aydınlata yıldızlar, rüzgarın, fırtınanın ve kasırganın meydana getirdiği sesler, gök gürültüsünün sesi, şimşek ve yıldırım ani ışığı, yağmurun, karın yağması, selin kuvvetli akışı, sıcaklığın kavurması, soğğun dondurması, kuraklık gibi dünyada meydana gelen doğa olayları ilk insanların bütün korkularını etkilemiş, hem de sürekli ve bir tehdit ve tehlike ortamı yaratarak korku duymasına yol açmıştır (Burkovik ve Tan, 2006:17; Köknel, 2004:30 ).

İnsanın doğa içindeki durumunu, yerini belirlemesi, doğal koşulları değiştirmek için verdiği savaş bu korkuların sonucudur. Doğal ortamlardan korkan insanoğlu kimi zaman bu koşullardan kaçma, kimi zamanda bu koşullara uyma, bazen de bunlarla savaşıma yolunu seçmiş, böylece seçtiği yollara uygun olarak araç ve gereçler üreterek teknolojik gelişmeyi ve kültürü yaratmıştır. İlk insanlar doğa olayları karşısında duydukları korkularını şeytan, büyücü, cadı, cin, dev, hortlak, kötü ruh vb. gibi insanda dehşet duygusu oluşturan simgeler biçiminde tasarlamışlardır. Başka bir anlatımla soyut olan korku kavramına bu simgeleri yükleyerek korkuyu somutlaştırmaya çalışmışlardır. Böylece belirsiz olan hiçlik, yok olma duygusu ve kaygısı anlam kazanmış, insanın günlük yaşamında yer almıştır.

Kimi olayların insan üzerinde yaratmış olduğu korkulardan kurtulmak, doğaüstü güçlerin gazabından korunmak ve onların kendilerine yardım etmelerini sağlamak amacıyla dinsel törenler yapmışlar, kural ve ilkelere uymaya ve büyüye başvurmaya başlamışlardır.

İlk insanların temel korkularında biride büyük hayvanlar ve dinazorlardan kaynaklanan korkulardır. Bu devirde insanların dinazorlara karşı duyguları dehşet ve korku olmuştur. Dinazorlardan kaynaklanana bu dehşet ve korkular bir yandan canavar dev tasarımlarının oluşmasına yol açmış, öte yandan öteki hayvanlarla ilgili korkuların kaynağını ve temelini oluşturmuştur. Dinazorların soyları tükendikçe onların yerini alan öteki hayvanlarda kimi görünüşlerinden dolayı, kimi insana olan zararlarından dolayı insanlar için birer korku kaynağı olmuştur (Köknel, 2004:30).

### **1.1.2. Çocukların Korkuları**

Korku çocuklar için kaçınılması imkansız ve temel bir duygudur. Bir çocuğu hiçbirşey korku kadar incitemez ve şefkate muhtaç hale getiremez. Çocukta görülen korkunun yaşa göre değişen birçok kaynağı vardır. Korku ilk yaşlarda daha çok görülmekte; çocukların öğrendikleri çoğaldıkça, korkuları azalmaktadır.

Çocukta beliren ilk duygulardan biri korkudur ve bu korkular genellikle denemelere dayanan cinsten değil, bilinçsiz korkulardır. Çocuğun bilinçsiz olarak duyduğu, korkuların başlıca sebepleri yapılan gözlemlere göre “karanlık, yenilik, boşluk ve dökülmüş kan, yükseklik” olabilir. Karanlıktan korkmak, çocuklarda ilk zamanlarda

bilinçsiz bir haldeyken, “öcü, cıs, hapis” gibi telkinlerden dolayı bilinçli ve hayal gücüne dayalı bir hale gelebilir. Çocukta yeniliğe karşı korku, görünen yeni nesnelere ve seslerle ilgilidir. Boşluktan korkma genelde çocuğun kucakta iken yaşadığı bir korkudur. Dökülmüş kandan korkma önceleri bilinçsiz gelişen bir korku iken daha sonraları bilinçli bir hal almaktadır. Bilinçli korku, çocukta yetişkin insanda olduğu gibi yerleşmeye başlar özellikle zayıf mizaçlı çocuklarda daha çok görülür. Korkunun çocukta meydana getirebileceği bozukluklar, yukarıda yetişkin insanlarda görülen bozuklukların aynısıdır (Bakırcıoğlu, 2002:120; Burkovik ve Tan, 2006:33; Gövsa, 1998:43).

Korkuya karşı gösterilen duyarlılıktaki gelişme, çocuk gelişiminin diğer birçok yönüyle bağlantılıdır. Çocuğun hayal gücü geliştikçe hayalinde tasavvur ettiği tehlikeli durumlardan daha çok korkmaya başlar. Toplum içine karışmaya başladıkça ve toplumsal statü bilinci gelişmeye başladıkça toplum içerisinde gülünç duruma düşme ve şerefini yitirme korkuları gelişmektedir. Çocuğun algı gücü gelişmeye başladıkça da bir felaketi önceden sezme ve bunu çeşitli görüntüler ve düşünce yollarıyla ifade etme yeteneği de gelişmektedir. Güç ve algısı geliştikçe de kendisinde korku yaratan durumlarla başa çıkma yeteneğini de kazanacaktır (Günçe, 1971; Karakaş, 1995).

Öğrenmede korkuyu etkilemektedir. Düşme, yaralanma bir deneme gibi bir deneme sonucunda canını yakan çocuk, daha önceleri onu rahatsız etmemiş olan şeylerden korkmaya başlar. Bu şekilde bir öğrenme dolaysız, özel ve sınırlı olabilir. Bir köpek tarafından kovalanmış olmak, çocuk için ömür boyu bu köpektan korkmak için gerekçe olabilir. Korkma süreci dolaysız ya da ara basamaklar halinde olabilir. Örneğin bir otomobilin yaralamadan hafifçe çarpıp yere düşürdüğü bir çocuk gece korku içindedir. Çocuk birkez korktuktan sonra, bu korku başka şeyleri ve koşulları içine alacak şekilde genişlemektedir (Bakırcıoğlu, 2002; Karakaş, 1995; Şenol, 2006:47).

Çocukta görülen korkuların yaşlara göre değişen birçok kaynağı vardır. Çocuklar ilk yaşlarda daha çok korkarken, öğrendikleri çoğaldıkça, bilinmezleri azaldıkça korkuları da azalmaktadır. Çocuk dünyaya geldikten sonra ilk yıllarda annenin çocuğun karşısında göstereceği tasa ve telaş çocukta derin izler bırakabilir ve

çocuğunda gelecek yaşantısında annesi gibi bir tutum almasına sebep olabilir. Doğumla birlikte annenin döl yatağından ayrılan bebek, güvensiz bir ortamın tehlikesi altında olduğunu hisseder. İlk kaygı ve korkuyu yaşar. Bebek büyüdükçe annesini ve çevresini algıladıkça güven duymaya başlar. Bebek başta anne babası olmak üzere başkalarıyla iletişim kurdukça doğuştan gelen korkusunu yener. Ancak içinde yaşadığı, büyüüp geliştiği ortamın doğal ve toplumsal koşullarından kaynaklanan yeni tehditler, tehlikeler sezer (Bakırcıoğlu, 2002:120; Köknel, 2004:58-59).

0-6 aylık çocuklar desteğin yol olması ve yüksek seslerden, 6-18 aylar arasında yabancıardan, iki üç yaş dilimleri arasında özerklik döneminde bulunan çocuklar ise yüksek seslerden, sifon sesi, gök gürültüsü, elektrik süpürgesi, polis ve hayvanlardan korkarlar. Üç, dört yaşlarında çocuklar önceki korkularının yanında hekim, diş hekimi, iğneci, karanlık, dilenci, hırsız, polis, bekçi, çingene ve öcünden korkmaya başlarlar. Bütün küçük çocuklar kulak tırmalayıcı, şiddetli ve aniden meydana gelen bir takım seslere karşı, diğer uyarıcılara karşı göstermiş oldukları tepkilerden daha fazla duyarlılık gösterirler. Bu durum çocuk çocukluğun genel ve normal karakteristik bir özelliğidir. Çocukların birçoğunda bu davranışlar üç dört yaşına kadar sürebilir. Dört yaşından sonra köpekten, düşüp bir yerini yaralamaktan, herhangi bir yerinin kanadığını görmekten korkarlar (Bakırcıoğlu, 2002; Köknel, 2004; Şenol, 2006; Tuncer, 1972).

Dört beş yaşından sonra ailenin ve çevrenin eğitim biçimine ve yaklaşımına göre korkular gittikçe kişilere, hayvanlara, nesnelere, olgulara, olaylara bağlanır. Altı yaşında ise çocuğun korkularında bir artma görülür. Büyücü, hayalet, cadı, hortlak, yangın, hırsız çocukları korkutmaya başlar. Bu yaştaki çocuklarda olay ve olgularda abartmalar, çarpıtmalar, bir şeyi başka bir şeye benzetme ve onlardan korkulu sonuçlar çıkarmalar görülebilir. Çocuk oyunları, masallar, filmler ve televizyonun etkisi altında kalabilirler (Günçe, 1971; Köknel, 2004; Pamuk, 2006; Tuncer, 1972).

7 yaşında karanlık, bodrum, tavan arası korkusu, gölgeleri hayalet, cadı gibi algılama, 8-9 yaşlarında endişe ve korkularda azalma görülür, karanlıktan daha az korkarlar. Daha gerçekçi korkuları vardır. Örneğin; bir şeyi yapamamak, okulda başarısız olmak korkuları vardır (Sabah Gazetesi, 11.12.2009).

Çocukluk çağının ortalarından sonlarına kadar çocuklar, diğer çocukların daha çok farkına varmaya, kendini onlarla kıyaslamaya ve ortama uyum sağlamak için güçlü bir istek geliştirmeye başlarlar. Endişeler, genellikle daha sonraki yıllarda artar, gençlik çağında zirveye ulaşır. Çocuk büyüdükçe anne babanın ve toplumun korkularına ortak olur ve benzer korku ve kaygıları yaşamaya başlar. 9-12 yaş arası çocuklar da okulla ilgili öğretmen korkusu not korkusu, dersten kalma korkusu gibi korkularda bir artma olduğu gözlenmektedir. Bu yaş ve ileriki yaş gruplarında rastlanan toplumsal ilişkilerle ilgili ekonomik ve siyasal korkularda (para, harçlık, işe girme) bir artma olabilir. Ayrıca bu yaş grubu çocuklarında rastlanan bir diğer korku ise evlat edinilmiş olmaktan kaynaklanan korkulardır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bazı korkuların belli yaş dönemlerinde ortaya çıkabilecekleri, ancak bu korkuların bir süre sonra ortadan kaybolmalarının da gerekli olduğudur (Günçe, 1971; Şenol, 2006).

Çocuk korkusunu ağlayarak, annesine sarılarak, bir yetişkinle birlikte bulunmak isteyerek, eşyaların arkasına saklanarak ya da sözel olarak açıkça belirtebilir. Çoğu kez iştahsızlık, uykusuzluk, gruba katılmak istememe, inatçılık, içe kapanma vb. davranışların altında yatan temel neden korkudur. Korku anında yüz sararır, nabız ve kalp atışları hızlanır, mide kasılır, kusma olabilir. Bazı çocuklar ise konuşurken kekelemeye başlarlar. Çocuklar duygularının, coşkularının aşırı, bilişsel işlevlerinin az, deneyimlerinin, gözlemlerinin, bilgi birikimlerinin yetersiz, gerçekte bağlantılarının eksik olması nedeniyle duygularını, gördüklerini gerçekçi biçimde değerlendirmezler. Bunları abartarak, çarpıtarak, süsleyerek, algılar ve korkulu sonuçlar çıkarır. Pek çok çocuğun yüreğinde, cezalandırılma, suçluluk duygusu ve geçmişteki hatalı hareketlerinden duyduğu pişmanlıktan dolayı yaşadıkları korkuları vardır. Korku bir baskı, denetim, disiplin, eğitim, engelleme, erteleme aracı olarak kullanıldıkça çocuğun duygulanımları arasında etkili ve önemli izler bırakır (Bakırcıoğlu, 2002:121; Çocuk Psikolojisi, 11.12.2009; Köknel, 2004:61).

### **1.1.3.Korku Doğal ve Yararlı Bir Duygudur**

Korku, görünen ya da görünmeyen tehlikeler karşısında bireyin gösterdiği doğal ve gerekli bir tepkidir. Korkular tehlikeye karşı uyarıcıdır; kaçarak, saklanarak, olmazsa savaşılarak savunmayı sağlamaktadır. Korku, hem kaçınılmaz hem de temel bir

duygudur. İnsan nasıl ki hayatında seviniyor, üzüyor, kızıyor, kin ve nefret duyuyor, öfkeleniyor, seviyor, özleniyor, bir şeylere sahip olmak istiyor, endişeleniyorsa, korkuyu yaşaması da gayet doğaldır. Korku bir yandan insanın beden, ruh ve toplum sağlığını kollamaya, korumaya yönelik davranışların tek ve temel etkeni olurken, öte yandan insanın bedensel, ruhsal ve toplumsal gelişmesini, dengesini, düzenini, uyumunu sağlayan ve sürdüren bir duygulanımdır(Bakırcıoğlu, 2002; Köknel, 2004; Şenol, 2006).

#### **1.1.4.Korku Gereklidir**

Korku ve kaygı insanın günlük yaşamının önemli bir parçasıdır. İnsanın korkması, korkulu durumları yaşaması, korkuyu duyumsaması hayatın doğal gereğidir.

Korkudan arınmış bir yaşam düşünülemez. Korku önemli duygulanım durumlarından biridir. Endişe, kızmak, öfkelenmek, kin ve nefret beslemek, ilgilenmek, istemek, sevmek, neşelenmek, gibi insanlara özgü duygulanımları yaşayan, duyumsayan insanın korku duygusunu da yaşaması çok doğaldır. Korku insanın insan olması için gereklidir. İnsan bütün korkularından arınmak, kurtulmak istedikçe öteki duygulanımları da yaşamaktan uzaklaşır. Farketmeden insan olma niteliklerini yitirir.

Kimi insan korkusuz olmayı, korkmamayı bir erkeklik, saygınlık, üstünlük simgesi olarak kabul eder. Korkmadığını ileri süren, korkusuz olmakla övünen bir insanla konuşulduğunda, onun öteki duygulanımları bakımından da yavan ve yüzeysel olduğu görülür. Sonuç olarak belli ölçüler içinde korku insanın bedensel, ruhsal, toplumsal, durumunu, rolünü, yerini kollaması, koruması, denge ve düzen içinde sürdürmesi, uyumunu sağlaması için gerekli bir duygudur (Köknel, 2004:16-17).

#### **1.1.5.Korkular Ne Zaman Zararlı Olur?**

Bireyin insanca yaşamasını sağlayan korku, bu ölçüler bozuldukça, daralıp genişledikçe, büyüyüp küçüldükçe kişinin bütün günlük yaşamını, amaçlarını, duygularını, düşüncelerini, inançlarını etkilemeye başlar. Giderek kişinin ruh sağlığı bozulur. Ruhsal bozukluk ve hastalıklar görülür.



İşte korku ve kaygı, kişinin günlük yaşamını çeşitli biçimlerde sınırladığı, yaşam için tehlike oluşturduğu ya da tehdit ettiğinde zararlı olmakta ve bir uzman yardımı gerekmektedir (Çaplı, 1993; Köknel, 2004)

#### **1.1.6.Korkular Nasıl ve Neden Kalıcı Olur?**

Çocuklar duygularının, coşkularının aşırı, bilişsel işlevlerinin az, hayata dair deneyimlerinin, gözlemlerinin, bilgi birikimlerinin ve gerçeklerle bağlantılarının eksik olması sebebiyle duygularını, gördüklerinin gerçekçi bir biçimde değerlendiremezler. Bu tip olayları abartarak, çarpıtarak, saptırarak, süsleyerek algılar ve korkulu sonuçlar çıkarırlar.

Çocukların korkularında annenin, babanın ve çevresinde bulunan diğer insanların büyük etkisi vardır. Korku bir baskı, denetim, disiplin, eğitim, engelleme, erteleme aracı olarak kullanılması çocuğun duygularını etkiler ve önemli izler bırakırlar.

İdrarını ve dışkısını tutamayan, söz dinlemeyen, yemek yemeyen, uyumayan çocuğun, cadı, büyücü, hayalet, hortlak, öcü, peri, cin, dev gibi gerçek dışı masal öğeleri ile veya doktor, dişçi, iğneci, polis, bekçi gibi kişilerle, köpek, kedi, yılan gibi hayvanlarla korkutulması kısa sürede etkilidir ve çocuğun denetim altına girmesine yardımcı olur. Ancak bütün bu korkutmalar çocuğun yaşamı boyunca çocukta etkisini sürdürecektir korkuların tohumlarının atılmasına sebep olur (Köknel, 2004)

#### **1.1.7. Korkuların Çeşitleri**

Psikologlara göre doğuştan itibaren görülen üç tür korku vardır. Bunlar ‘temel korkular’ olarak adlandırılır. Temel korkuları şu şekilde sınıflandırabiliriz:

a)Dokunma duyusu ile hissedilebilen çok soğuk ve çok sıcak uyarıcılarıdır.

b)Aniden beliren çok yüksek sesler.

c)Yüksekten düşme tehlikesi.

Doğuştan itibaren görülen bu üç temel korku türü, daha sonraları çoğalır ve şiddet derecesi değişir (Binbaşoğlu, 2000).

### **1.1.8.Çocuğun Korkularını Etkileyen Başlıca Faktörler**

I. Zeka,

II. Cinsiyet,

III. Sosyo - ekonomik düzey,

IV. Sosyal ilişkiler,

V. Fizyolojik koşullar,

VI. Kişilik yapısı (Baktube, 09.12.2009).

### **1.1.9.Korkuların Sınıflandırılması**

#### **1.1.9.a. Gerçek Korkular**

Normal korku gerçek bir tehdit ya da tehlike karşısında kişinin gösterdiği tepkilerdir. Gerçek korkuda dıştan gelen bir tehlikeye, yani beklenen önceden görülen bir zarara karşı tepki olarak değerlendirilmektedir (Şenol, 2006).

#### **1.1.9.b. Hayali Korkular**

Belli ve gerçek bir sebebi olmayan korkulardır. Sürekli tedirginlik ve korkaklık söz konusudur. Çocuğun hayal gücü geliştikçe, hayalinde oluşturduğu düşüncelerden, nesnelere korkmaya başlar. Bu korkular için ‘korkudan korkmak’ da denilebilir. Alay edilme, gülünç duruma düşme, hor görülme, başarısız olma gibi korkular gelişir.

Altı yaşına doğru bu duygu ve düşüncelerine hayalet, hortlak, cadı gibi korkular eklenirken yangından, hırsızdan korkma ve seyrettiği filmlerden etkilenme görülmektedir (Aytuna, 1976; Şenol, 2006).

#### **1.1.9.c. Suçluluk ve Güvensizlikle İlgili Korkular**

İnsanlarda sık rastlanan korkulardan biride güvensizlik ve hatalardan dolayı pişmanlık duyma ile ilgili korkulardır. Çocuğa bir davranış öğretmek ya da engellemek için ana babanın, çevrenin uyguladığı aşırı cezalar ve engeller korku

yaratır. Ailenin, çevrenin çocuğun eğitimi için kullandıkları korku öğeleri ruhsal yaşantıda derin izler bırakır (Köknel, 2004:59).

#### **1.1.9.d. Yapışkan Korkular**

Çocuklukta kazanılan korkuların yetişkinlik çağlarında da devam etmesi ile beliren korkulardır. Çocukluk yıllarında yaşanan korkuların büyük bir kısmı kişi üzerinde iz bırakmaktadır. Birçok korku zamanla söner, ancak bazı korkular yetişkinlik yıllarında da sürüp gitmektedir. Kişinin peşini bırakmayan korkuların %27'si çocukluktan kalan en yoğun korkular olup %28'i ise ilk hatırlanan korkulardır. Yapışkan korkuların büyük kısmı hayvanlardan korkma şeklinde görülür. Ayrıca yangın, hastalık, boğulma, vücuda zarar veren tehlikeler gibi tehlikeli durumlarda hayvan korkusunu izlemektedir. Doğaüstü güçler, karanlık ve yalnızlık korkuları üçüncü sırayı almaktadır (Günçe, 1971; Sargın,2001).

#### **1.1.9.e Bazı Özel Korkular**

##### **1.1.9.e.1.Gürültü Korkusu**

Gürültü korkusu bebeklikteki ve ilk çocukluk yıllarından itibaren gelişen bir korkudur. Çocuklar büyüdükçe etkilerini yitirmekle beraber hayat boyunca görülen 'ürkme tepkilerinin' en yaygın sebeplerinden birini teşkil etmektedir.

Bazı insanlar yüksek frekanslı ve aniden bir ses duyduklarında yoğun ürküntü yaşarlar. Özellikle beklenmeyen durumlar karşısında daima tetiktedirler (Burkovik ve Tan, 2006).

##### **1.1.9.e.2. Alışılmadık Nesnelere Korkma**

Birçok çocuk alışılmadık ve acayip şeylerden korku duymaktadır.'Acayip' olan şey çocuğun kavramsal gelişimine bağlı olarak, alışılmışın dışında kalan şeydir. Çocuğun hayatında karşılaşmış olduğu bazı yenilikler bazen çok çekici, eğlendirici olurken bazen de çok korkutucu olabilmektedir. Büyüklerin karşılaştıkları ve normal saydıkları birçok şey çocuklar için bir yenilik, belki de bir kötülük belirtisi olarak algılanmaktadır (Sargın, 2001).

### **1.1.9.e.3. Yalnızlık, Bırakılmışlık, Kimsesizlik ve Ölüm Korkusu**

Çocukların çoğunluğu kısa ya da uzun süreler içerisinde yalnız bırakılmış olabilir. Çok kısa süre, hiçbir kasıt unsuru taşımasa bile böyle bir olay bir çocuk için çok korkutucudur. Kendisine durmadan, büyüklerine güvenmemesi, bir gün kendisini bırakıp gidecekleri, bir tehdit ya da cezalandırma aracı olarak söylenip durursa çocuk, psikolojik olarak kendisini bırakılmış hissedebilir. Bu ayrılık ve yalnız bırakılma anı daha sonra ortaya çıkacak bir ölüm korkusunun psikolojik öncüsü niteliğindedir. Çocuklar annelerinden, babalarından ve başkalarından duyduklarını gördüklerini, çağlarına ve yaşlarına göre yorumlayarak ölüm kavramını geliştirirler. Ölüm, ayrılma, boşanma çocukta şaşkınlık yaratır. Bütün bunların nedenini kendisi olarak düşünür ve davranışlarından güven duymaz (Köknel, 2004).

### **1.1.9.e.4. Hayvanlardan Korkma**

İnsanlar çocukluk döneminde çeşitli canlılara yönelik korkular geliştirebilir. Bunların arasında en fazla görülen kedi ve köpek korkusudur. Burada önemli nokta çocukla ilgilenen ebeveyn ve bakıcının uyanık davramasıdır. Çocukta beliren ani irkilmeler, korku belirtileri göz ardı edilmemelidir. Bunlar yetişkinlikte de devam eden korkulara ve olmadık düşüncelere dönüşebilir. İnsanların hayvan korkusu onların davranışlarını etkilemeyi sürdürmüştür (Burkovik ve Tan, 2006; Köknel, 2004).

### **1.1.9.e.5. Okul Korkusu**

Günümüzde okul korkusu yakınması, okul reddi başlığı altında ele alınmakta ve bunaltı, depresyon gibi birçok bozuklukta saptanabilen bir belirti olarak kabul edilmektedir. Her yeni durumun uyum sorunu yaşatıyor olması normaldir. Anneden ayrılık deneyimini ilk defa okul döneminde yaşayan çocuklar, bu dönemde okulun içine girmeye ikna olmakta zorlanırlar ve tedirgin olurlar. Normal gelişim gösteren bir çocukta bu durum kabul edilebilir ancak sorun okula başlamakla ilgili değildir. Çocuk evden ya da bağlandığı kişiden ayrılmasıyla ilgili olarak, gelişimsel düzeyine göre beklenenden daha fazla kaygı yaşamakta ve ayrılma korkusundan ötürü, sürekli olarak, okula ya da yalnız olarak ev dışında başka bir yere gitmek istememektedir. Okula gitmeyi reddetme ve okul korkusu, çocuklukta en çok görülen korkuların başında gelmektedir. Okula yeni başlarken gösterilen korku tepkisinin nedeni daha

önce okulla ve öğretmenle ilgili korkutucu duyular olabilmektedir. Çocuk gerçekçi korkular yanında hayali korkularda geliştirebilir. Okul korkusu ya da anne babadan ayrılma zorluğu olarak tanımlanan bu durum ders başarısını etkileyen ilk sorunlardandır. Bu başta görülenlerin dışında okul korkusu okuldan da kaynaklanabilmektedir. Okulda gözdağı ya da şiddetle karşılaşan çocuk okul korkusu geliştirebilmektedir. Okul korkularının çoğu, okuldan değil evden kaynaklanmaktadır, anneyi kimi kez de babayı yitirme korkusuna dayanmaktadır. Çocuk, anne babasının kavgaları sırasında babasının annesine vurduğuna, annesinin ağladığına tanık olan çocuk annesinin babasına karşı söylediği “Ölmedim ki kurtulayım senin elinden” biçiminde konuştuğunu duyuyor. Ardından anne hastalanıp yatağa düştüğünde, “Annem ölecek” korkusu başlıyor. Bu korku ve kaygılar çocuğu annesinden ayrılarak okula gitmeden alıkoyuyor. Okul korkusunun belirtileri;

- İsteksizlik, alınganlık ve sinirlilikte artış varsa,
- İştahsızlık ve uykuda huzursuzluk varsa,
- Okula karşı ilgisiz ve tepkisiz davranıyorsa,
- Okulda ve evde nedensiz yere ağlamaya, kavga etmeye ve dikkat çekmeye çalışmaya başladıysa,
- Evde kalmak ve okul ödevlerini kaçırmak arasında seçim yapamayıp aşırı kaygılı olduysa,
- Sık sık hasta olmadığı halde baş veya karın ağrısı bahane ederek şikayet ediyorsa,
- Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştiriyor ve evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kayboluyorsa,
- Okula gitmediği için suçluluk duymuyorsa,
- Okula devam ettiği zamanlarda iyi bir öğrenci olabiliyorsa; okul korkusundan şüphelenilebilir.

Böyle durumlarda konuyu öğretmene de anlatarak çocuğu anne baba mutlaka okula göndermeli ya da götürmelidir. Çocuğa yapılacak en iyi yardım, onun sıkıntılarını anlayışla karşılamak ve anne baba olarak, öğretmen olarak onu desteklemektir. Bu amaçla, anne-baba, anne-çocuk ve baba-çocuk ilişkilerini düzeltme çabasında olunmalıdır (Bakırcıoğlu, 2002; Burkovik ve Tan, 2006; Şenol, 2006; Okul Fobisi, 09.12.2009; Özcan ve diğerleri, 2006; Sağlamcı, 2005).

#### **1.1.9.e.6. Gece Korkusu**

Bu korkular çocukta, gece yatağına gitmek istememe, anneye yatmak isteğinde direnme, anneye babası arasında yatmak isteme biçimlerinde ortaya çıkmaktadır.

Gece korkularının çoğu anne baba kavgaları, bu kavgalar sırasında söylenen sözler ve uygulanan Şiddet sonrasında ortaya çıkmaktadır. Bu tip hadiselere tanık olan çocuk annesini babasından korumak istemesi bu korkunun nedeni olmaktadır. Çocuk anne ve babasının arasına yatarak veya annesini babasından ayırarak annesini babasının saldırılarından korumaya çalışmaktadır (Bakırcıoğlu, 2002; Şenol, 2006).

#### **1.1.9.e.7. Karanlık Korkusu**

Karanlık korkusu hem çocuklar hem de büyükler tarafından dile getirilen bir korkudur. Kaçınma ve Őartlanmanın yanı sıra, korkuya neden olan faktörlerden biri de endişedir. Endişenin yarattığı korkuya en çok karanlıkta ve uykuya dalarken yalnız kaldındığında rastlanır. Gece ve karanlık insanlık tarihinin başından beri kötü, uğursuz, tehlikeli olan ile özdeşleştirilmiştir. Çocuklarda büyürken bu eşleştirmeyi farkında olmadan öğrenirler aslında. Karanlık ile ilgili en korkutucu olan Şey duyularımızın etrafı görmek ve kontrol etmek için yeterli olmamasıdır. Gecenin karanlığında gündüz rahatlıkta kıyafetlerimizi aldığımız dolap gece olunca bir canavarı saklandığı gizli bir yere dönüşür. Karanlık bilinçaltındaki düşünceleri, fantezileri, hayalleri tetikler. Çocuklar güvende hissetmek için bilmek, görmek, dokunmak kontrol etmek isterler, karanlık buna engel olur (Burkovik ve Tan, 2006; Bakanay, 2007).

#### **1.1.10. Korkuların Belirtileri**

Korku vücutta pek çok belirti gösterir. Bunlar:

- Çarpıntı (kan basıncı ve kalp atışının artması)
- Yüz kızarması
- El ve vücutta titreme
- Terleme  
Tükürük salgısının azalması
- Kas gerginliği
- Başın çeşitli yerlerinde basınç hissi (bazen sağa ya da sola doğru kafanın sarkmaya başlar gibi olması hissi)
- Baş ağrısı
- Nefes darlığı
- Tıkanma hissi
- Ağız kuruluğu
- Gözbebeklerinin büyümesi
- Yutkunma güçlüğü
- Sık idrara çıkma
- İştahsızlık  
Mide ve barsak sorunları
- Bulanık görme
- Vücut ısısında ani değişim (Burkovik, 2009; Gövsa, 1998).

#### **1.1.11. Korkuların Nedenleri**

##### **1.1.11.a. Korku Bir Bedensel Bozukluk ve Bazı Hastalıklar Sonucu Gelişebilir**

Korku kişi tarafından bilinmeyen herhangi bir ciddi rahatsızlık ve hastalıktan da ileri gelebilir. Çocuklar yaşamlarının bir döneminde bir ya da birden çok hastalıkla karşılaşır. Bu hastalıklar çocukta hafif dereceden ciddi derecelere kadar sıkıntı

oluşturabilmektedir. Bu sıkıntı ise çocukta geçici ya da tüm yaşamı boyunca sürecek izler bırakabilmektedir. Uzun süreli fiziksel hastalık çocuğun içinde bulunduğu bilişsel, sosyal ve ruhsal bilişsel evrelerine göre farklı etkiler yapar. Hastalık tanısını öğrenen çocuk değişik evrelerden geçer. İlk evrede şaşaklık ve inkar, ikinci evrede ise kızgınlık ve içleme hakimdir. Kendini suçlama, uyum sorunları ve depresyona kadar uzayan tepkiler ortaya çıkabilir. Zira çocuğa dikkatli olması hususunda yapılan sayısız uyarılar, çocuğun böyle bir duygu geliştirmesi yeterlidir (Şenol, 2006:103-104).

#### **1.1.11.b. Hor Görülme**

Çocuklukta görülen bir diğer korku da aşağılanma korkusudur. Bazı aileler, başkalarıyla kıyaslayarak çocuklarının gelişimine katkıda bulunacaklarını sanırlar. Böylece çocuğun önüne sevgi duyduğu kişiler tarafından barikat kurulmuş olur. Çocuklar en çok sevgi duydukları kişilerin tepkilerinden etkilenirler. Çocuğun maruz kaldığı kıyaslama, kardeşiyleyse kardeş kıskançlığı, arkadaşlarıyla arkadaş ilişkilerinde bozulma şeklinde kendini gösterir. Kıyaslamayla başlayan yarış, rekabete dönüşür. Rekabet durumunda, başka olumsuz duygularda ortaya çıkabilir (Burkovik ve Tan, 2006:41).

#### **1.1.11.c. Çocukları Korkutmalar**

Çocukları korkutmanın bir türlü eğitim ve disiplin aracı olarak görülmektedir. İnsanlarda korku içgüdüselidir. Örneğin ani bir ses çıkmasından insanın ürkmesi, bu korkuların en büyük özelliği gelip geçici olmasıdır. ne zaman bu korkular gelip geçici olmaktan çıkıp bireyin hayatını etkisi altına alıp günlük yaşamını etkilerse artık korku yerini fobi den bahsetmek doğru olacaktır.yetişkinler için bahsettiğimiz bu durum çocuklar içinde geçerlidir zaten yetişkinlerin fobileri incelendiğinde çocukluk yıllarında eğitim ve disiplin aracı olarak kullanılmak istenen korku yatmaktadır (Yiğit, 2008).

#### **1.1.11.d. Çocuklara Korku Verici Yaşantılar Verme**

Çocuklar birçok şeyden korkmasını bilmezler. Nasıl korunacaklarını hesap edemezler. Büyükler kendi korkuları ile çocuklara örnek olurlar. Çocukların korkmalarındaki en büyük nedenlerden biride budur. Büyükler kendi korkularını açık



ya da gizli bir biçimde ortaya çıkarmakla, çocuklara yalnız bir tehlikenin varlığını göstermekle kalmaz, aynı zamanda çocuğu kendileri tarafından korunduğu, güven içinde olduğu inancını da sarsarlar. Karşılaştıkları korkutucu durumlar karşısında kendinden daha bilgili ve tecrübeli biri ile birlikte bulunması ve bu durumlar hakkında gerekli bilgileri alması, bu tip durumlarla karşılaştıklarında hayatı boyunca unutamayacağı kötü tecrübeleri yaşamasını önleyebilir (Fişek ve diğerleri, 1993, Akt: Çelebi, 2007).

#### **1.1.11.e. Tabiatta Olan Olaylardan Korkma**

Çocukların karşılaştıkları korkular arasında karanlık, deprem, gök gürlemesi, şimşek çakması, fırtına ve sel gibi tabiatta olan olaylar vardır. Çocuklar bu olaylardan bazılarını yaşamış ise bu korkusu hayat boyu devam edebilir.

#### **1.1.11.f. Şahıslardan Kaynaklanan Korkular**

Hırsızlar, serseriler, sarhoşlar, polis, jandarma, doktor gibi şahıslardan korkma genellikle çocukların büyükleri tarafından bir korkutulma aracı olarak kullanılmasından kaynaklanmaktadır.

#### **1.1.11.g. Görünmeyen Varlıklardan Kaynaklanan Korkular**

Çocukların hayal güçleri gelişmeye başladıkça ruhlar, umacılar, öcüler, cinler, periler gibi görünmeyen varlıklardan korkmaya başlarlar. Bu tip korkular genellikle 6 yaş civarında başlamaktadır.

#### **1.1.12. Ahnabilecek Tedbirler**

- a. Çocukları korkutarak, istenilen davranışları yapmaları için zorlanmamalıdır. Onları eğitirken, eğitim aracı olarak korku kullanılmamalıdır.
- b. Çocuklarda korku yaratan hayvan, olay veya nesnelerin gerçek durumları, onlara açıklanmalıdır. Hangi şekillerde zararlı olabilecekleri açıklanmalı ve korumaları sağlanmalıdır.
- c. Yetişkinler basit durumlar karşısında aşırı tepkiler göstererek çocuklara kötü örnek olmamalıdır.

d. Alınan tüm tedbirlere rağmen, çocuk hala korkuyorsa, çevresinde korkuya neden olan olup olmadığı incelenmelidir. Korkuya yol açan nedenler, derinlemesine incelenip ortadan kaldırılmasına çalışılmalıdır.

e. Gerekliyorsa çocuğun çevresi değiştirilebilir. Çünkü çocuğun çevresinde ki kişilerin neden olduğu korkular, çocuk o çevrede kaldıkça artacaktır.

f. Çocuklar şoka neden olan durumlardan korunmalıdır.Özellikle uygunsuz şakalardan kaçınmak önemlidir.Denizde boğma şakası gibi..

g. Çocukla korkular hakkında açıkça konuşmalı. Çok basit bir şeyden korktuğunda bile ayıplanmamalı korkuyu yenmesinde daha kuvvetli olması için yardımcı olunmalıdır.

h. Çocukların korkmasına neden olabilecek,hikayeler,romanlar okunmamalı.Sinema tv seçiminde seçici davranılmalı..Bunlar çocuğa yasaklanarak değil iş birliği yapılarak sağlanılmalıdır.

ı. Yetişkinler, gördükleri, duydukları olayları abartarak anlatmamalıdır. Çocuklar ve gençler bundan daha çok etkilenirler. Bu nedenle olaylar ya olduğu gibi yada olduğundan daha basit gösterilmeli, abartılmamalıdır (Bulut, 05.12.2009).

### **1.1.13.Korkuların Tedavisi**

Korkularımızın ne olduğunu net olarak bildiğimizde, onlarla yüzleşmek için ne yapmamız gerektiğini de düşünmeye başlama zamanı gelmiş demektir. O nedenle atılması gereken ilk adım, bizi korkutan olayla yüzleşmektir. Korkular kökleşmeden müdahale edilirse daha kolay tedavi edilebilir. Korkular ilaç tedavisi, bilişsel davranışçı tedaviler, psikoterapiler, gerekirse hipnoz ve müzik ile de yapılabilmektedir.

Psikolojik veya psikiyatrik destek almak mümkün değilse kişinin korkularla başa çıkmasında kendi başına uygulayabileceği teknikler şu şekilde sıralanabilir:

- Kişinin stresle başa çıkabilme tekniklerini bilmesi,

- Doğal yöntemler kullanması (uyku, dengeli beslenme, doğru nefes alma, bol su içme, spor yapma) birikimlerin boşalmasını ve toksinlerin atılmasını sağladığı için fobilerde etkili olan biyokimyasal bozukluğun düzelmesine yardımcı olur.
- Kişinin soğukkanlı davranması, korktuğu varlık olay vb. hakkında konuşmaktan kaçınmak yerine bu konular üzerinde konuşması,
- Korkuya yol açan bir olay varsa bunun bilinmesi çözümü kolaylaştıracaktır,
- Korkunun temelindeki düşünceleri iyi tanımak,
- Korkusunun üzerine gitmeye karar veren kişinin korkunun üzerine kademeli olarak gitmesi gerekir,
- Korkularla kademeli olarak başa çıkılırken aç, yorgun ve uykusuz olmamaya dikkat edilmelidir (Burkovik ve Tan, 2006).

## **1.2. Fobiler**

### **1.2.1. Fobinin Tanımları**

Tür Dil Kurumu Türkçe Sözlüğünde fobi: “Belirli nesnelere veya durumlar karşısında duyulan olağan dışı korku, yığı” olarak tanımlanmaktadır.

Köknel (2004) “Ruhsal bozukluk ve hastalıklarla ortaya çıkan korku durumu”,

Karakaş (1995) “Herhangi bir şeyden duyulan mantık dışı ve yoğun bir korkudur”,

“Gerçekte korku yaratmayacak bir objeye, eyleme veya duruma karşı aşırı korku duyma ve kaçınma davranışında bulunma” (Sabah Gazetesi, 11.12.2009).

### **1.2.2. Fobi Nedir?**

Normal insanlar tarafından tehlikeli sayılmayan obje ya da durumlar karşısında duyulan olağandışı güçlü bir korku olarak tanımlanabilir. Fobi kelimesi Yunanca kaçış, panik, korku anlamlarına gelen Phobos kelimesinden türetilmiştir. Fobi niteliğindeki korkuları, gerçek bir tehlike karşısında duyulan korkudan ve bazı durumların tehlikeli olabileceği konusundaki bilgilere dayanan kaygıdan ayırmak gerekir. Çoğu insan arada bir geçici ve mantık dışı korkulara kapılabilir. Ancak

fobide, korku duygusu o denli yoğundur ki, kişinin günlük yaşamını engelleyebilir. Araştırmalarda, fobi sıklığının beklenenden düşük çıkmasının en önemli nedeni budur. Bir korku kişinin günlük yaşamını büyük ölçüde etkilemediği sürece, genellikle fobik bozukluk tanısı konmaz.

Korku ve fobileri birbirinden ayırmakta yarar vardır. Fobi, özgül bir obje, eylem ve durumdan kaçmaya zorlayan yoğun, yineleyen, mantıklı olmayan korkuları belirtir. Fobik bozukluk ise özel bir durum ya da nesne ile ilgili aşırı korku ile beliren süregen bir durumdur. Fobiler normal korkulardan yoğunluk, süre, mantık, dışı olmaları ve yeti kaybına neden olmaları ile ayrılır.

Çocuğun yaşadığı korkunun, durumun verileriyle orantısız şekilde büyük olması, örneğin parkta bir kez bir çocuğun salıncaktan düştüğünü gördüğü için hiç salıncağa binmemesi gibi, çocuğun açıklamalarla ikna olmaması, çocuğun isteminin dışında aşırı derecede korkması, korkulan durumdan bilinçli olarak sakınması, fobi uzunca bir süre devam eder ve herhangi bir yaş dönemine özgü değildir. Fobilerin bazılarında, bu duruma neden olan bir olay saptanabilirken, birçoğunda böyle

Bir olayı saptamak mümkün değildir (Geçtan, 1999; Şenol, 2006).

### **1.2.3. Fobilerin Özellikleri**

Çoğu fobiler insanların çocukluk çağında yaşamış oldukları korkutucu deneyimlerden (köpek saldırısına uğrayan kişinin köpek fobisi geliştirmesi gibi), diğer fobiler ise gözlem yoluyla öğrenilmektedir.

Bir fobiye sahip kişiler, fobinin oluşmasına neden olan olayı hatırlamaz ya da hatırlamak istemezler. Fobiyi doğuran, fobinin oluşmasına neden olan olaylar ya da korkutucu deneyimleri fobi sahibi olan kişiler hatırlamak istemezler (Çaplı, 1993).

### **1.2.4. Fobik Bozukluklar**

Fobik bozukluklar, diğer bir deyişle fobik nevrozların temel özelliği, kaygı durumlarında serbest olan yüzen-gezen kaygının bir duruma, kişiye, olaya, olguya bağlanmasıdır. Fobik nevrozlarda korku bir anlamda hastayı tehdit eden tehlikeli olan çevreden, ortamdaki korunmayı sağlamaya yöneliktir. Hasta bu çevrede, ortamda bulunmakta, yaşamakta direndikçe panik nöbetlerine kadar varan belirtiler ve

yakınmaları birbiri ardı sıra ortaya çıkar. Korku nevrozu, anlamsızlığı, gereksizliği, mantıksızlığı hasta tarafından kabul edilen, ancak engellenemeyen bir durumdur.

Fobik nevrozlar kaygının bağlanma biçimine, korku durumuna ve korku içeriğine göre dört ana gruba ayrılabilir:

Belirli durumlardan korkma; Kapalı yer, meydan, sokak, yükseklik, ev, asansör, boşluk, okul, gemi, deniz, kapalı ve bulutlu hava, karanlık, gök gürültüsü, yıldırım, şimşek vb.

Beden işlevlerinden korkma; Yüz kızarması, terleme, idrar kaçırma, gaz kaçırma,

Kişilerden korkma; Kalabalıktan, karşı cinsten, toplumda belirli rolü ve yeri olan insanlardan vb.

Nesnelerden korkma; Bıçak, kalem, iğne, şiş, ilaç, düğme, her türlü zararlı ve zararsız evcil olan veya olmayan hayvanlar, böcek, yılan, akrep, örümcek, pislik, mikrop vb.

Belirli durumlardan korkma; Kapalı yer, meydan, sokak, yükseklik, boşluk, ev, okul, şimşek vb. (Köknel, 2004:176-177).

### **1.2.5. Başlıca Fobiler**

Bunları sıralayacak olursak;

. ablütöfobi: yıkanmaktan korkma

. aerofobi: rüzgardan korkma

. agirofobi: caddelerden ya da caddelerde karşı karşıya geçmekten korkma

. agorafobi: açık yer ya da kalabalık korkusu

. ailurofobi: kedilerden korkma

. akarofobi: uyuzdan korkma

. akluofobi: karanlıktan korkma

. akrofobi: yüksek yerlerden korkma

- . akustikofobi: belirli seslerden korkma
- . algofobi: acı çekmekten korkma
- . amofobi: sivri cisim korkusu
- . amatofobi: toz korkusu
- . amnezifobi: hafızasını kaybetmekten korkma
- . androfobi: insan topluluğundan korkma
- . anemofobi: fırtına korkusu
- . antlofobi: sel korkusu
- . antropofobi: insanlardan korkma
- . apifobi: arılardan korkma
- . arakibutirofobi: yerfıstığı ezmesinin, yerken, damağa yapışmasından duyulan korku
- . araknofobi: örümceklerden korkma
- . aritmofobi: sayılardan korkma
- . asimetrifobi: simetrik olmayan şeylerden korkma
- . astenofobi: güçsüz olmaktan korkma
- . astraofobi: şimşek korkusu
- . ataksofobi: düzensizlikten korkma
- . atelofobi: mükemmel olamamaktan korkma
- . aviofobi: uçuş korkusu
- . ballistofobi: silahtan ya da mermilerden korkma
- . basafobi: yürümekten korkma
- . batofobi: derinlik korkusu, yüksek binaların yanından geçmekten korkma
- . batrakofobi: kurbağa, semender gibi çift yaşayışlı hayvanlardan korkma

- . belonefobi: iğnelerden korkma
- . bibliyofobi: kitaplardan korkma
- . bromidrosifobi: vücut kokusundan korkma
- . brontofobi: gök gürültüsünden korkma
- . dentofobi: dişçiden korkma
- . dermatopatofobi: deri hastalıklarından korkma
- . eisoptrofobi: aynalardan korkma
- . elektrofobi: elektrikten korkma
- . emetofobi: kusmaktan korkma
- . endofobi: giyecek korkusu
- . entomofobi: böceklerden korkma
- . epistaksiyofobi: burun kanamasından korkma
- . eritrofobi: yüz kızarmasından duyulan korku
- . erotofobi: cinsellik korkusu
- . ertirofobi: toplum içinde yüz kızarması korkusu
- .farmakofobi: ilaçlardan korkma
- . fazmofobi: hayaletlerden korkma
- . febrifobi: yüksek ateşten korkma
- . filemafobi: öpmekten ya da öpüşmekten korkma
- . filofobi: sevmekten, aşık olmaktan korkma
- . fobofobi: korkmaktan korkma
- . fotofobi: ışıktan korkma
- . gametofobi: evlenmekten korkma

- . gefirofobi: köprülerden geçmekten korkma
- . gerontofobi: yaşlı insanlardan ya da yaşlanmaktan korkma
- . glossofobi: topluluk önünde konuşmaktan korkma
- . haptofobi: dokunulmaktan korkma
- . harpaksofobi: hırsızlardan ya da bir suçun kurbanı olmaktan korkma
- . helyofobi: güneşten korkma
- . hematofobi: kan korkusu
- . herpetofobi: sürüngenlerden korkma
- . hidrofobi: sudan, yüzmekten ya da boğulmaktan korkma
- . higrofobi: nemden ya da yağmurdan korkma
- . hipegiyafobi: sorumluluktan korkma
- . hipnofobi: uyumaktan korkma
- . hipofobi: atlardan korkma
- . homiklofobi: sisten korkma
- . homofobi: eşcinsellerden korkma
- . ihtiyofobi: balıklardan korkma
- . jinefobi: kadınlardan korkma
- . kakofobi: çirkinlikten, çirkin şeylerden korkma
- . kainatetofobi: yenilik korkusu
- . kakorafiyafobi: başarısız olma korkusu
- . kanserofobi: kanser olmaktan korkma
- . kardiyofobi: kalp hastalığından korkma
- . karnofobi: etten korkma



- . katagelofobi: dalga geçilmekten korkma
- . kemofofi: kimyasal maddelerden korkma
- . kenofobi: karanlık korkusu
- . keymafobi: kıştan ve soğuktan korkma
- . kimofobi: dalgalardan korkma
- . kinofobi: köpeklerden korkma
- . klimakofobi: merdivenden düşmekten ya da merdivenlerden korkma
- . klostrofobi: karanlık korkusu
- . koulrofobi: palyaçolardan korkma
- . kremnofobi: yüksek yamaçlardan ya da uçurumlardan korkma
- . kriyofobi: buzdan ya da donmaktan korkma
- . kronomentrofobi: saatlerden korkma
- . ksantofobi: sarı renkten korkma
- . ksenofobi: yabancılardan korkma
- . ksilofobi: tahta şeylerden ya da ormanlardan korkma
- . limnofobi: göllerden korkma
- . litikafobi: davalardan ve mahkemelerden korkma
- . logofobi: belirli kelimelerden korkma
- . lökofobi: beyaz renkten korkma
- . lökoselofobi: beyaz sayfa korkusu
- . manyofobi: delirmekten korkma
- . mastigofobi: cezalandırılmaktan korkma
- . mekanofobi: makinelerden korkma

- . melanofobi: siyah renkten korkma
- . mikrobiyofobi: mikroplardan korkma
- . mizofobi: kirlilikten korkma
- . monofobi: yalnızlıktan korkma
- . musofobi: farelerden korkma
- . nekrofobi: cesetten korkma
- . nelofobi: camdan korkma
- . niktofobi: geceden korkma
- . nozokomefobi: hastanelerden korkma
- . nüdofobi: çıplaklıktan korkma
- . obesofobi: şişmanlamaktan korkma
- . ofidiyofobi: yılanlardan korkma
- . okofobi: taşıt araçlarından korkma
- . orofobi: yamaçtan iniş korkusu
- . osmofobi: belirli kokulardan korkma
- . pantofobi: her şeyden korkma
- . papirofobi: kağıttan korkma
- . paraskavedekatriafobi: ayın on üçü ve cuma olan günden korkma
- . patofobi: hasta olmaktan korkma
- . pedefobi: çocuklardan korkma
- . peladofobi: kel insanlardan ya da kelleşmekten korkma
- . penyafobi: fakirlikten korkma
- . pirofobi: ateşten korkma

- . plakafobi: mezar taşlarından korkma
- . pogonofobi: sakaldan ya da sakallı kişilerden korkma
- . pontofobi: her şeyden korkma korkusu
- . politikofobi: politikacılardan korkma
- . porfirofobi: mor renkten korkma
- . potofobi: alkollü içeceklerden korkma
- . pteronofobi: kuş tüyünden korkma
- . pupafobi: kuklalardan korkma
- . radyofobi: radyasyondan, x ışınlarından korkma
- . ranidafobi: kurbağalardan korkma
- . selenofobi: aydan korkma
- . siderofobi: yıldızlardan korkma
- . simetrofobi: simetriden korkma
- . skiofobi: gölgelerden korkma
- . sosyofobi: toplumdaki, genel olarak insanlardan korkma
- . soteriofobi: başkalarına muhtaç olmaktan korkma
- . tafefobi: diri diri gömülmekten korkma
- . takofobi: yüksek hızdan korkma
- . talassofobi: deniz ya da okyanus korkusu
- . tanatafobi: ölümden korkma
- . teknofobi: teknolojiden korkma
- . tapofobi: canlı canlı toprağa gömülme korkusu
- . teratofobi: gebe kadının, şekilsiz, çirkin bir çocuk doğurmaktan korkması

- . termofobi: ısıdan korkma
- . testofobi: testlerden ya da sınavlardan korkma
- . tokofobi: gebe kalmaktan ya da çocuk doğurmaktan korkma
- . tomofobi: ameliyat olmaktan korkma
- . toksifobi: zehir korkusu
- . topofobi: belirli yerlerden korkma
- . travmatofobi: yaralanmaktan korkma
- . trikinofobi: gıda zehirlenmesinden korkma
- . triskaidekafobi: 13 sayısından korkma
- . tripanofobi: aşı ya da iğne olmaktan korkma
- . trikopatofobi: saç hastalıklarından korkma
- . ürofobi: sidikten korkma
- . xenofobi: yabancılardan korkma
- . venereofobi: zührevi hastalıklardan korkma
- . vermifobi: solucanlardan korkma
- . zelifobi: kıskançlıktan korkma
- . zoofobi: hayvanlardan korkma

Bütün fobik nevrozlar tek tek anlatılamayacak kadar çoktur. Hepsi ayrı ayrı tanımlanmıştır (Burkovik ve Tan, 2006; Köknel, 2004).

### **1.2.6. Fobilerin Çeşitleri**

Fobileri üç grup altında toplamak mümkündür;

### 1.2.6.a. Agorafobi

“Agorafobi” teriminin kökü eski Yunanca “agora” ve “phobia” sözcüklerinden oluşur. Agora meclis, çarşı, pazar, toplanma yeri anlamında kullanılmaktadır. İnsanı panik nöbetine sürükleyici, kuşkusu duyulan endişe, kaygı durumundan korkmak olarak tanımlanabilir. Agorafobi ilk kez 1871 yılında Westphal tarafından kullanılmış ve sınırları çizilmiştir. Ancak o günden bugüne agorafobinin ruhsal belirtilerinin kapsamı ve sınırları açık olarak çizilememiştir.

Fobiler arasında en sık görülenidir. Eskiden sadece açık yerlerden, meydanlardan korkanlar için kullanılan bu terim günümüzde daha geniş anlamda kullanılmaktadır. Agorafobi tipinde korku yaratan durumlar şu şekilde sıralanabilir;

a. İnsanların toplu olarak buldukları açık ve kapalı alanlar: maçlar, açık havada yapılan gösteriler, miting alanları, park, meydan, cadde, sokak, bakkal, kasap, tiyatro, sinema, lokanta, büyük mağazalar, cami vb.

b. Araçlar ve yollar: araba, otobüs, tren, tramvay, metro, uçak, gemi, kayık, vapur, köprü, tünel, alt ve üst geçitler gibi.

c. Hareketi kısıtlayan durumlar: berber ve diş hekimi koltuğu, doktor muayenesi, herhangi bir sırada bekleme, birisini bekleme, biriyle uzun süre telefonda konuşma vb.

d. Çalışma ortamındaki çevre, ortam ve ilişkiler.

e. Evde yalnız kalma veya evden uzak kalma.

Diğer fobilere göre agorafobide daha fazla bir emniyetsizlik duygusu içerdiği görülmektedir. Herhangi tehlikeli bir durumda kaçmanın zor olabileceği kalabalık yerlerden ya da yakında herhangi bir yardımın olmadığı تنها yerlerden korkma ve kaçınma vardır. Agorafobi genellikle 20 yaş civarlarında başlamakla birlikte daha ileriki yaşlarda da ortaya çıktığı görülmektedir. Etkinliği ve şiddeti azalıp çoğalabilmektedir. Zaman zaman fobilerde düzelmeler ve iyileşmeler görülebilir. Kadınlarda erkeklere oranla iki buçuk kat daha fazla görüldüğü saptanmıştır.

Agorafobiye sahip bir insanda dehşet ve korku dolu düşüncelerinin içerikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- . Başkalarının önünde fenalaşma yada bayılma,
- . Ciddi bir beden ağrısının ortaya çıkması,
- . Birden bire ölüm,
- . Kalp hastalıkları, kalp damarlarında tıkanma ve daralma,
- . Solunum yollarında daralma ve tıkanma,
- . Soluk alıp vermede güçlük,
- . Bedensel, ruhsal etkinlik ve işlevler üzerindeki denetimin ortadan kalkması,
- . Ruhsal becerilerin, yeteneklerin ve yetilerin kullanılmaması,
- . Akıl ve ruh hastası olmak,
- . Başkalarının gözünde küçük düşmek, rezil olmak,
- . Ortaya çıkan bedensel ve ruhsal sorunlarla baş edememek,
- . Korumasız ve yardımsız kalmak,
- . Eve, hastaneye, hekime veya eczaneye ulaşamamak,
- . Herhangi bir sağlık sorunu karşısında tedavisiz kalmak.

Agorafobi tanısı koymak için:

- . Kişi zorunlu, kaçınılmaz olarak yalnız kalacağı bir ortamda bulunmaktan korkar ve bu tür ortamlarda bulunmamaya gayret eder.
- . İnsanın bütün hal ve hareketlerinde korku ve kaçınmaların etkileri gözlenir.

Günlük yaşantısında giderek artan çekinme, kısıtlanma ve sınırlanma hakim olmaktadır (Köknel, 2004:179-181).

Agorafobi için tanı ölçütleri;

Beklenmedik biçimde ortaya çıkabilecek ya da durumsal olarak yatkınlık gösterilen bir panik atağın çıktığı durumlarda yardım sağlanamayacağı ya da kaçmanın zor olabileceği yerlerde veya durumlarda bulunmaktan kaygı duyma,

Kişi karşılaşılabileceği bu gibi durumlardan uzak durmaya gayret eder veya yoğun bir kaygı ve sıkıntı ile bu durumlara katlanır ya da eşlik edecek birinin varlığına ihtiyaç duyar (DSM IV Tanı Ölçütleri; syf:532).

### **1.2.6.b. Sosyal Fobi**

Sosyal fobi birçok ruhsal sorun gibi biyolojik ve psikolojik etkenlerin birlikte rol oynadığı bir rahatsızlıktır. Toplum içinde yaygınlığının geç fark edilmesine karşılık son yıllarda yapılan çalışmalarla bu rahatsızlığın etiyojisini saptamada önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Sosyal fobi gibi bozukluklarda yaşanan kaygıların, kişinin çocukluk yaşantılarına bağlı olarak ortaya çıkan, başkaları tarafından zayıf, kaçık ve sıkıntılı olmakla yargılanma korkusu sıkıntı, toplumsal etkinliklerde bulunmaktan sürekli kaçınma ya da bu tür ortamlara ancak aşırı sıkıntı duyarak katlanabilme halidir. Sosyal fobisi olan insanlar toplum önünde konuşma, yazma, yeme, içme gibi etkinliklerden kaçınırlar. Kaçınma davranışı gelip geçici olmayıp olmayıp, günlük işlerini, kişiler arası ve mesleki işlevselliği bozacak kadar şiddetli ve süreklidir (Türkçapar, 1999).

Sosyal fobisi olanlarda genellikle eleştirilmeye, olumsuz değerlendirilmeye ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık, haklarını savunmada güçlük ve benlik saygısında düşüklük ve aşağılık duygusu gibi belirtiler vardır.

Bu tür fobiler özellikle gençlik çağında kendini çok fazla hissettirmektedir. Bunun en büyük nedeni ilgi ve sevgi yoksunluğu yüzünden insanın kendisine ve başkalarına güven duymaması; kendini gereğinden fazla hatalı, çirkin, kötü, eksik, olumsuz bulurken, başkalarını doğru, güzel, iyi, olumlu görmesi; kendisine ve başkalarına saygısını yitirmesi; başkaları tarafından anlaşılama veya yanlış anlaşılma, dışlanma ve reddedilme korkusu yatar (Burkovik ve Tan, 2006; Köknel, 2004; Şenol, 2006 ).

Sosyal fobinin fizyolojik belirtileri;

. Yüz kızarması,

. Terleme,

. Ağız kuruması,

. Kalp çarpıntısı,

. Nefes kesilmesi,

. Nefes darlığı,

. Titreme,

Sosyal fobinin zihinsel belirtileri;

. Güçsüzüm,

. Yetersizim,

. Çirkinim,

. Beğenilmiyorum,

. Sevilmeye layık değilim,

. Mükemmel olmalıyım,

. Asla hata yapmamalıyım,

. Kaygılı olduğumu belli etmemeliyim,

. Çok rahat davranmalıyım,

. Kusursuz görünmeliyim,

. Kimseyi gücendirmemeliyim,

. Herkesin beğenisini kazanmalıyım,

Sosyal fobinin davranışsal belirtileri;

. Korkudan herhangi bir ortama girememe,

. Korkudan bulunduğu ortamı terk etme,



- . Gz temasından kaçınma,
- . İlgisiz Şeyler düşünme,
- . Hayallere dalma,
- . Konuyu değiştirme,
- . Alkol kullanma (Sosyal Fobi, 09.12.2009).

Sosyal fobi için tanı ltleri;

a.Tanımadık insanlarla karşılaştığı yada başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal bir eylemi gerçekleŐtirdięi durumdan belirgin ve sürekli korku duyma. Kişi toplum önünde küçük duruma dŐeceeęi, utanç duyacağı Şekilde davranacağından korkar.

b.Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur, bu da duruma bağlı olarak ya da durumsal olarak yatkınlık gösterilen bir panik atak biçimi olur.

c.Kişi korkusunun aşırı veya anlamsız olduğunu bilir.

d.Korkulan olay yada durumdan kaçınılır ya da yoğun anksiyete veya sıkıntı içinde bunlara katlanılır.

e.Kaçınma, korkulan toplumsal bir durum ya da olayın gerçekleştiği durumlarda sıkıntı duyma, iŐinin olağan günlük işlerini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar veya fobi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı vardır.

f.18 yaşından küçük kişilerde sosyal fobi tanısı konma süresi en az 6 ay görülmesine bağlıdır (DSM IV Tanı ltleri; syf:554).

### **1.2.6.c. zgl (Basit) Fobi**

zgl fobileri agorafobiden ve toplumsal fobilerden ayıran temel özellik, zgl durumlar, nesnelere, olaylar, olgular karşısında ortaya çıkmalarıdır. Bu zel koşullar dışında hastada korku yoktur. zgl fobilerin en sık görülen nedenleri, özel hayvanlar ve doğal koŐullardır. Doğal koşullar arasında bora, fırtına, gök gürültüsü, Şiddetli yağmur, su, yüksek ve kapalı yerler vardır. Bu kaygı ve nöbetler belli bir

nesne, olay ya da ortala karşılaştığında ortaya çıkan bir korku yaratır. Basit korkuların çoğu travmatik bir olay sonrası gelişebileceği gibi, yavaş yavaş yıllar boyuda gelişebilir. Çocukluk çağında aileden ve çevreden öğrenilebilir (Köknel, 2004:199).

Özgül fobiler için tanı ölçütleri;

a.Özgül fobi, bir olay ya da durumun varlığı veya böyle bir durumla karşılaşabilecek olma beklentisi ile yaşayan, aşırı, anlamsız, belirgin ve sürekli korkulardır.

b.Fobik durumla karşılaşma hemen her zaman birden başlayan bir anksiyete tepkisi doğurur, buda duruma bağlı olarak bir panik atak biçimini alır.

c.Kişi korkusunun aşırı ve anlamsız olduğunu bilir.

d.Fobik durumlardan kaçınma eylemi vardır, ya da yoğun anksiyete ve sıkıntıyla mevcut duruma katlanılır.

e.Kaçınma, korkulan toplumsal bir durum ya da olayın gerçekleştiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar veya fobi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı vardır.

f.18 yaşından küçük kişilerde sosyal fobi tanısı konma süresi en az 6 ay görülmesine bağlıdır (DSM IV Tanı Ölçütleri; syf:544).

### **1.2.7. Fobilerin Nedenleri**

Fobilerin nedenleri biyolojik ve psikolojik olabilir. Genetik ve hatta evrimsel olarak verili kimi özellikler fobilerin oluşumunu desteklerken, psikolojik savunma mekanizmalarımız, başkalarından görerek öğrendiklerimiz, çeşitli Şartlanmalar fobilere kaynaklık edebilir. Bazı fobiler ise kaynağını travmatik yaşantılardan, yaşamın erken dönemlerindeki güvensiz bağlanma ilişkilerinden alıyor olabilir. Şartlanma, psikolojide çok önem verilen bir konudur. Kişi yaşadığı olumsuz bir yaşantıyı bilinçaltı olarak her zaman yaşayacağını zannederek genelleme yapar. Bu da ona karşı bir korku geliştirmesinin nedenidir (Sağlık Bilgileri, 2009).

### **1.2.8. Fobilerin Belirtileri**

Korku yaratan obje, durum ya da aktivite ile karşılaşıldığında anksiyete belirtileri ortaya çıkar. Panik atakta görülen belirtilerin hemen hepsi fobik durumla karşılaşıldığında ortaya çıkabilir.

Kaynak : yorumla.net

Bu belirtilerden bazıları şunlardır:

- Çarpıntı
- Yüz kızarması
- Titreme
- Terleme
- Bulanık görme
- Nefes darlığı
- Ağız kuruluğu
- Yutkunma güçlüğü v.b.

Sosyal fobinin panik bozukluktan tek farkı belirtilerin belli durumlarda ortaya çıkmasıdır. Panik bozukluğu olan kişiler ne zaman panik atak geçireceklerini bilirler ve panik atak geçirmemek için fobik durumlardan kaçınırlar. Örneğin asansör korkusu olan kişiler asansöre bindiklerinde panik atak geçirebilirler ve bundan korunmak için üst katlara merdivenlerden çıkıp inmeyi tercih ederler bu şekilde panik atak gelmesini önlerler. Yine uçak korkusu olan kişiler uçağa binmek yerine başka vasıtaları kullanarak yolculuk etmeyi tercih ederler. Fobisi olan kişiler bu kaçınma davranışını kullanarak panik atak gelişmesini önlerler (Psikoloji, 10.12.2009).

### **1.2.9. Fobilerin Tedavisi**

Fobi tedavisinde amaç kişinin kaçınma davranışını önlemek ve belli durumlarda ortaya çıkan kaygıyı azaltmaktır. Fobiler tedavi edilmediği takdirde çok uzun zaman

devam edebilir, aslında tedavi olmaksızın düzelen hasta sayısı azdır. Fobi tedavisinde amaç kişinin kaçırma davranışını önlemek ve belli durumlarda ortaya çıkan anksiyeteyi azaltmaktır. Tek başına ilaç tedavisi genelde yeterli değildir. Antidepresan ilaçlarla birlikte değişik psikoterapi yöntemleri uygulanabilir. Fobilerde en sık kullanılan terapi türü bilişsel davranışçı terapidir. Bilişsel davranışçı terapidde en sık kullanılan teknik yüzleştirme tedavisidir. Bu yöntemde kişiye korku yaratan durum veya nesnenin üzerine giderek, ortaya çıkan kaygı ile başa çıkması öğretilir. Gevşeme teknikleri ve nefes eğitimi tedaviye yardımcı unsurlardır. Tedavi süresi hastalığın şiddeti, yaygınlığı ve kişinin özelliklerine göre değişir. İlaç tedavisine yanıt ilk birkaç haftada alınır. Ancak tam düzelen daha uzun zamanda gerçekleşir. İlaçlara bir yıl devam etmek gerekir. İlaçları doktor kontrolünde kullanmak ve kontrollü kesmek önemlidir. Bazı hastalarda daha uzun süre tedaviye devam etmek gerekebilir. Fobiye bağlı olarak alkol bağımlılığı gelişmiş ise fobinin tedavi edilmesi ile bağımlılığın tedavisi kolaylaşır. Altta yatan fobi belirtilerini ortadan kaldırmadan bağımlılıktan kurtulmak zordur (Hastane, 09.11.2009).

### **1.3. Kaygılar**

#### **1.3.1. Kaygılar**

Cüceloğlu (1992) kaygıyı “Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılama” olarak tanımlamaktadır.

Şenol (2006) ise kaygıyı “Bunaltı, can sıkıntısı, hoş olmayan heyecansal bir endişe durumu” olarak tanımlamaktadır.

Kaygı, yaşamımızın normal ve çoğunlukla da olumlu bir parçasıdır. Kaygı bozukluklarının temel belirtisi olan kaygı, duygulanımın artmasıdır. Genel olarak gelecekte kötü bir şey olacakmış hissi olarak algılanır. Dünya ve insan var olduğundan beri sürekli olarak yaşanan değişimler insanın uyumunu ve ruh sağlığını en fazla etkileyen unsurlardır. Aslında kaygı insanlığın her çağında var olan duygularının başında yer alıyordu. Ancak çağımız korku, kaygı, yalnızlık, emniyet gibi duyguların yaşandığı çağlardan biridir. Kaygı her insanda bulunan bir duygudur ve benliğin ayrılmaz bir parçasıdır. Kaygı kişiliğin oluşumu ve gelişiminde önemli bir değere sahiptir. Kaygı, sorunların algılanmasıyla bununla başa çıkabilme

motivasyonunu doğuran bir duygulanımdır. Yeterli derecedeki kaygı, bireyin üretkenliğinin artması ve karşılaştığı bir sorun ile etkin bir biçimde baş etmesine yardımcı olur. Ancak yüksek düzeyde olan bir kaygı kişi üzerindeki olumlu özelliğini ve işlevselliğini yitirir ve bundan sonra engelleyici, üretkenliği azaltıcı bir rol üstlenir. Kaygı düzeyi çok yüksek olan bir birey, sorunlarını çözmede kendini yetersiz olarak algılar ve çaresizlik yaşayabilir. Bazı hallerde de çevresinde kendisine karşı yapılacak olan destekleri algılamada ve kullanmada başarısızlıklar yaşar.

Kaygı bozukluklarının temel belirtisi olan kaygı, duygulanımın elem yönünden artmasıdır. Kaygının özellikleri şöyle toplanabilir:

- . Hoş olmayan elem veren duygulanım durumu
- . Geleceğe yönelik endişeli beklenti
- . Bu durumların özel algılanması, anlaşılması, duyumsanması
- . Bedensel gerginlik
- . Ruhsal tedirginlik ve panik (Köknel, 2004:142).

Bütün insanlarda ve çocuklarda kaygılar vardır. Çocuklarda kaygı bozuklukları benlik algısında düşme, sosyal geri çekilme, sosyal işlevlerde yetersizlik ve akademik başarısızlıklarla birliktedir. Çocuklar sıklıkla baş ağrısı, karın ağrısı ve huzursuz bağırsak sendromu gibi fiziksel belirtiler görülür (Şenol, 2006:254).

Kaygı, genel olarak kendini iki türde gösterir:

Geçici Kaygı (Durumluk Kaygı-Akut Anksiyete) : Bu tip kaygı kişinin içinde bulunduğu durumu veya ortamı kendisi için tehlike oluşturan biçimde algılanmasından kaynaklanır. Bir süre çözülemeyen bir sorun ya da doyurulamayan bir gereksinme nedeniyle de oluşabilmektedir. Üzüntü veren, insanın hoşuna gitmeyen huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik yaratan bir duygu durumudur. Bu durum içerisinde kişinin bilinci açık, olaylardan haberdar ve uyanık, bilişsel işlevler çalışır durumdadır. Sorun çözüldükçe ve gereksinme giderilince kendiliğinden ortadan kalkar.

Sürekli Kaygı (Klinik Anksiyete): Sürekli kaygı, güvenliğini tehdit eden, tehlikeli olan bir durumdan ve bir sorundan dolayı ortaya çıkan ve çok uzun süren kaygıdır. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması sürekli kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden biridir. Bu kaygı bireyi etkisi altına alarak onu gittikçe uyumsuzlaştırır (Köknel, 2004).

### **1.3.2. Kaygı ile Korku Arasındaki Farklar**

Kaygı, bir alarm sinyalidir. Yaklaşan bir tehlikeye karşı önlem alınmasını sağlar. Korku ya da bir uyarı olup, aşağıdaki özellikleri ile kaygıdan ayrılır;

Korku bilinen, dış dünyadan bir tehdide yanıtır.

Kaygı ise bilinmeyen, içten gelen, kaynağı içsel bir çatışma olan bir tehdide yanıtır.

Bu iki ruhsal durum ne kadar birbirine yakın olursa olsun karşılıklı olarak birbirini dışlarlar. Aynı ruhsal durum içerisinde ikisinin aynı anda bulunamayacağı kabul edilmektedir.

Kaygıda sıkıntılı bir bekleyiş vardır. Bu sıkıntı belirsizliğinden kaynaklanmaktadır.

Korkuda yoğun duyguların ve bedensel duyuların oluşturduğu donakalım durumları dışında tehdiye yönelik bir eylem başlatır.

Kaygı bozucu bir etki yaratırken korku uyumu sağlamakta, hatta kolaylaştırmaktadır (Şenol, 2006:240-241)

### **1.3.3.Kaygının Belirtileri**

Genel olarak kaygılı durumlarla karşılaşan bir kişide durumla birlikte gelişen öznel ve nesnel birçok yakınma ve belirtiler bulunabilir. Bunlar önem sırasıyla ruhsal olandan bedensel olana doğru şöyledir;

.Endişe,

.Gerginlik,

.Güvensizlik,

.Korku,

- .Panik,
- .Şaşkınlık,
- .Tedirginlik,
- .Ağız Kuruluğu,
- .Baş Ağrısı,
- .Baş Dönmesi,
- .Bulantı, çarpıntı,
- .Güçsüzlük,
- .Halsizlik,
- .İştahsızlık,
- .Kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi,
- .Kas gerginliği,
- .Mide yanmaları,
- .Solunum sayısında artma,
- .Nefes darlığı,
- .Terleme,
- .Titreme,
- .Uykusuzluk (Köknel, 2004).

#### **1.3.4. Kaygının Etkileri**

##### **a. Kaygının Fizyolojik Etkileri:**

Kaygı oluşturan durumlar her birimiz için farklı olmakla birlikte, kaygıya karşı bedenlerimizin verdiği fizyolojik tepkiler şaşılacak derecede birbirine benzemektedir.

Bir tehdit ya da uyarıcı ile karşılaştığımızda beyinde küçük bir sinir hücresi olan

hipotalamus bedenimizin diğerk bölgelerine seri işaretler gönderir ve saniyeler içinde çok karmaşık bir seri bedensel tepkiyi harekete geçirir. Bütün bunlar sunucunda bireyin fark edebildikleri ise:

Nabızda artış, terlemede artış, kasılmış bir mide, gergin kaslar, Kalbin hızlı hızlı çarpışı, nefeste daralma, dişlerin gıcırdatılması, çenenin kasılması, konsantrasyon güçlüğü, aşırı tedirginlik, duyguların yoğunlaşmasıdır.

b. Kaygının Duygusal Etkileri:

Sinirlilik, gerilim, üzüntü, düşük öz saygı, yorgunluk, ilgisizlik, utanç ve suçluluk, değişken ruh hali, yalnızlık.

c. Kaygının Davranışsal Etkileri:

Uykuya dalma güçlüğü veya çok erken uyanma, duygusal olarak patlama, agresif davranışlar, aşırı yeme veya iştah kaybı, titreme, kaygı yaratan durumdan kaçma, hiçbir şey yapmak istememek.

d. Kaygının Zihinsel Etkileri:

Konsantrasyon zorluğu, karar verme güçlüğü, unutkanlığın artması, eleştiri alıp eleştiri verebilme güçlüğü, kendi kendine eleştirici düşünceler, düşüncelerin çarpıtılması, eskiye göre daha katı tutumlar sergileme (Kaygı, 02.12.2009).

### **1.3.5. Kaygının Nedenleri**

Heyecanların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Kendisini güven altında ve huzurlu hisseden birey korku ya da kaygı duymaz. Aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli bulabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan nedenler:

. Desteğin Çekilmesi: İnsanlar alışlageldiği çevrenin nitelikleri, unsurları yok olduğu durumlarda kaygı duyabilirler. Evden ayrılma vb...

. Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Birey yaşamında olumsuz uyarınları beklediği durumlarda kaygı yaşayabilir. Sınav, ceza vb...



. İç Çelişki: İnanılan ve önem verilen bir fikirle yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman bir gerginlik yaşanabilir.

. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insan için kaygı verici bir durumdur (Cüceloğlu, 1992).

Çocukluk döneminin kaygılarının ise büyük ölçüde anne-baba tutumlarından kaynaklandığını bilinmektedir. Çok sayıda nevrotik insanın çocukluk öykülerini incelendiğinde hepsinde de ortak bölünen, farklı bileşenler içinde aşağıdaki özellikleri gösteren bir çevre olduğunu bilinmektedir. Değişmeyen temel düşman, gerçek bir canayakınlık ve sevecenlik yokluğudur. Bir çocuk sık sık yaralayıcı (travmatik) olarak değerlendirilen – aniden süttten kesme, ara sıra dövme, cinsel deneyimler gibi- birçok şeye dayanabilir, ancak içten içe sevildiğini ve istendiğini hissettiği sürece. Bir çocuğun sevginin gerçek olmadığını açıkça hissettiğini ve uydurma gösterilerle aptal yerine konamayacağını söylemeye gerek yok. Çocuğun yeterli sıcaklık ve sevecenlik alamamasının ana nedeni, annenin ve babanın kendi nevrozları yüzünden bunu verme yetisinden yoksun olmalarında yatmaktadır. Kendi deneyimlerime göre ‘temel içtenlik yokluğu’ çoğu kez kamufle edilir ve aileler çocuk için en iyisini istediklerini öne sürerler. Eğitim kurumları ve ‘ideal’ bir annenin aşırı vesveseli ya da aşırı özverili tutumu, gelecekteki derin güvensizlik duygularının köşetaşını büyük ölçüde oluşturan bir ortama katkıda bulunan temel etkenlerdir (Rehberlik, 2009).

Kaygı durumu, akut ya da kronik olabilir. Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme ve deneyimlerden, içinde bulunulan ortama ilişkin durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişlerinden etkilenebilir. Çocukta kaygı, saldırganlık, cinsel ya da bağımsızlık dürtülerinin yeterince ifade edilememesi sıkıntısıyla belirebilir. Yeni doğan bir kardeş bu endişe haline neden olabilir (Özusta, 1995; Yavuzer, 1993, Akt: Çelebi, 2007).

Çocukta kaygı, çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişebilir. Kaygı bulaşıcı bir duygu olduğundan kaygılı ve telaşlı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır. Annesinden geçen kaygı sonucu çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı diğer kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlar ve bunlardan uzak durmayı öğrenir. Ayrıca hakça uygulanmayan

ceza, itici davranışlar gerekli eğitim ve görenekten yoksun kişilikleri yeterince gelişmemiş ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri ve öğütleri çocuğun şaşkınlığa düşmesine ve kaygılar geliştirmesine neden olur (Geçtan, 1999).

Bir çocuğun aşırı kaygılı olmasının birçok nedeni vardır;

1. Ana babanın beklentilerinin çocuk için ulaşılmaz olması,
2. Arkadaşları tarafından reddedilme,
3. Yeni bir arkadaş grubuna girme,
4. Yargılanma korkusunun yerleşmesine yol açan sürekli eleştiri,
5. Kendileri de kaygılı olan ve farkında olmadan çocuklarına da öğreten ana babalar,

Kaygının kökeni yanlış eğitimden kaynaklı olabilmektedir. Çocukları küçük yaşlarda bakıp büyüten kimselerin uyguladıkları yanlış eğitim, onları bu duruma düşüren baş nedendir.

Ayrıca ilköğretim çağındaki bir çocukta şunlara da rastlanabilir;

1. Sık sık okula gitmeyip evde kalmak istiyorsa,
2. Uyumakta güçlük çekme ve ana babasının yanında kalmasını isteme,
3. Sınav sırasında veya okul piyesinde nasıl görüneceği gibi henüz gerçekleşmemiş olaylar hakkında aşırı bir endişe,
4. Ödev teslim tarihini aşırı sorun yapma,
5. Ödevlerin kalitesi hakkında sürekli kaygı duyma,
6. İnsanların içine çıktığında ana babasının yanından ayrılmama.

Kendine güvensizlik ve ben duygusunun sağlıklı oluşu kaygıların başlıca kaynağıdır. Kaygı hakkında çocuğa hiçbir ruhsal bağımsızlık tanınmamasının, buna karşılık, hatalı bir eğitimle, kendi işlerini hep başkalarına yaptırmak isteme eğiliminin gelişimine fırsat verilmiş olmasının bir belirtisidir (Başaran, 1982).

### 1.3.6. Kaygıyı Önleme Yolları

Çocukları kaygıdan korumak, uygun eğitim vermekle mümkündür. Kaygılı bir çocuğa yardımcı olmanın en önemli ve etkili yollarından biri çocuğun söylediklerini gerçekten dinlemek ve anlamaktır. Doğrudan kaygıdan koruyacak önlemleri şöyle ifade etmek mümkündür:

- . Çocuklara endişe, korku, kaygı yaratacak telkinler yapılmamalıdır,
- . Çocukları küçük yaşlarda yalnız bırakarak, terk ederek korkulu yaşantılar edinmesine meydan vermemelidir.
- . Çocuğu korkutan, ürküten, kaygıya düşüren problemleri en açık bir şekilde açıklanmalıdır.
- . Çocuğu onu kaygılandıran şey hakkında açıkça konuşmaya teşvik etmelidir,
- . Konuşma asla bölünmemeli, asla onun adına konuşulmamalıdır,
- . Söylediği veya hissettiği şeyler hakkında açıkça konuşması teşvik edilmelidir,
- . Asla “Bu şekilde hissetmemelisin” diyerek duygularını düzeltmeye çalışmamalıdır,
- . Ara sıra başınızı sallayarak ve sessizce dinleyerek, söylediklerinizi anladığınızı ve saygı duyduğunuzu göstermelisiniz,
- . Hayal gücünüzü olumlu bir şekilde kullanmayı öğretmelisiniz. Çocuklar kaygı yaratan bir durumla karşılaşınca, sakin ve hoş bir anıyı hayal ederek gevşemeyi çabucak öğrenebilir.
- . Bunun dışında yoğun kaygı yaşayan çocukların kaygı nedenleri araştırılıp gerekiyorsa mutlaka psikologa götürülmeleri gerekir (Çelebi, 2007).

### 1.3.7. Kaygı ile İlgili Bozukluklar

Kaygı, fiziksel belirtilerin de eşlik ettiği, normal dışı ve nedensiz bir aşırı korku hali diye tanımlanabilir. Kaygı bozukluğu olan kişi kendisini huzursuz hisseder ve kötü birşey olacakmış endişesi taşır fakat bu durumunu açıklayacak somut bir tehdit veya tehlike gösteremez. Aslında korku insanın doğasında varolan ve güvenliğimizi tehdit eden ya da tehdit etmesi muhtemel olan tehlike durumlarına karşı önlem olarak

kendimizi korumamız için hayati öneme sahip olan bir duygudur. Kaygı bozukluğuna sahip kişilerde ise bu tepkiler daha yoğundur ve duruma özgü değildir. Bu tepkiler onların yaşamlarını olumsuz yönde etkiler ve birçok durumda hayatlarını güçleştirir

(Aile Eğitim Seti, 2005).

### **1.3.7.a. Yaygınlaşmış Kaygı Bozukluğu**

Bu bozukluk toplumda "evhamlılık" olarak nitelenmektedir. Ekonomik durum, muhtemel iş yükümlülükleri, sağlık sorunları, çocukların yaşayabileceği olaylar, ev işleri, onarımlar, randevulara yetişememe gibi günlük konularla ilgili olarak aşırı/ölçüsüz bir endişe ve kuruntu vardır. YKB'de özellikle önemli olan ruhsal süreç, kişinin "çevre üzerinde denetiminin olmadığı" inancıdır. Denetlenemez olaylardan kaynaklanabilecek tehlikeler (kazalar, hastalıklar, felaketler v.s.) zihni sürekli meşgul etmektedir. Kişi sürekli olarak potansiyel tehlike yaratan uyaranları izlemekte, tehlike oluşturmeyen (hoş) uyaranları ise dikkate almamaktadır. Bu durum, hastalarda otomatik ve farkında olunmadan işleyen bir zihinsel düzenektir. Hastalar endişelerinin aşırı ve yersiz olduğunu her zaman kabul etmeyebilirler. Kişi yoğun endişesini durduramadığı için dikkatini olağan işlere odaklamada güçlük çeker, dalgınlaşır. Hastalar huzursuz, çabuk heyecanlanan ve sabırsız kimselerdir. Yüz ve beden gergin, eller genellikle titremektedir. Kas gerginliğine bağlı seyirmeler, titreme, ağrı ve sızılar olabilir. Baş, sırt, omuz ağrıları ve sertliği sıktır. Kas gerilimi özellikle alın kaslarında çok yoğundur. Çoğu hasta uyku sorunları, kabus ve karabasanlar yaşar. Kolay yorulma, ağız kuruluğu, aşırı geğirme, soluk alma ve yutma güçlüğü, çarpıntı, sık idrara çıkma, erken boşalma- ereksiyon güçlüğü, kulak çınlaması, baş dönmesi, uyuşmalar gibi yakınmalar ayırıcı tanı problemleri doğurmaktadır (Aile Eğitim Seti, 2005).

### **1.3.7.b. Obsesif Kompülsif Bozukluklar**

Obsesif-kompülsif bozukluklar düşünme ve davranma saplantılarını ifade eder. Obsesif bir kimse kafasına takılan düşünceden kurtulamaz, fikir kafasında sürekli tekrar eder, bir nevi düşünce saplantısı oluşur. Bu durumun aşırı derecesi obsesifliği ifade eder. Kişi belirli bir davranışı yapmaktan kendini alıkoyamıyorsa o kişiye

kompulsif adı verilir. Obsesyon ve kompulsif davranış kişi için fazlasıyla rahatsız edici ve kişiyi sıkıntıya sokan durumlardır. Kişinin toplum içinde veya işinde çalışmasını ileri derecede engeller.

(Cüceloğlu, 1992).

### **1.3.7.c. Fobik Bozukluklar**

Günlük yaşamda insanlar birçok durumdan, kişilerden, nesnelere, korkup kaçarlar. Böylece günlük yaşama uyum sağlamaya çalışırlar. Örneğin; çoğu insan fareden, böcekten, örümcekten, akrepten, yılandan korkar. Bu korkuların günlük yaşam üzerinde etkisi olmaz. Fobik bozukluklarda ise hastalarda yarattıkları endişe, kaygı nedeniyle bir yandan ruh sağlığını bozar, öte yandan bireyin, başkalarıyla ilişkisini, iletişimini olumsuz etkiler. Fobik bozukluklar kaygının bağlanışına, korku durumuna göre dört grup altında toplanabilir. Belirli durumlardan korkma, beden işlevlerinden korkma, kişilerden korkma ve nesnelere korkma olarak adlandırılabilir (Köknel, 2004).

### **1.3.7.d Ayrılık Kaygısı Bozukluğu**

Ayrılık kaygısı, çocuğun bağlandığı kişiden ayrılmaya karşı aşırı kaygı tepkisi vermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kaygı, bağlandığı kişiye zarar gelebileceğine veya çocuğu sevdiği kişiden ayıran bir takım felaketlere yönelik gerçek dışı ve sürekli bir endişe durumudur. Okula gitmeyi, yanında birisi olmadan uyumayı istememe veya reddetme; ayrılık üzerine devamlı kabuslar görme ve ayrılık durumunda aşırı rahatsızlık duyma veya fiziksel belirtilerle kendisini gösterir. Belirtiler en az 2 haftalık süre ile devam etmelidir. Ayrılık kaygısı bozukluğu yaygın değildir ve hem erkekler hem de kızlarda eşit oranlarda görülür. Hemen hemen tüm çocuklar, özellikle de erken çocukluk döneminde bir miktar ayrılık kaygısı gösterirler. Bu yaygınlık düzeyi tanı konulması ve müdahale edilmesinde sorun yaşanmasına neden olmaktadır (Aile Eğitim Seti, 2005).

### **1.3.7.e. Travma Sonrası Stres Bozukluğu**

Travma sonrası stres bozukluğu; trafik kazası, çatışma, tecavüz, yangın gibi herkes için korkutucu olan ve kişinin fizik bütünlüğünü tehdit eden ya da ölüm tehlikesi

oluşturan bir olaydan sonra gelişen bazı belirtiler olarak tanımlanabilir. Bu tür olaylarla karşılaşan ya da sadece şahit olan kişiler, aşırı korktuklarını, çaresizlik ya da dehşet duygusu yaşadıklarını belirtirler. Olayın şiddeti ve kişiye yakınlığı, bu belirtilerin gelişme riskini artırır. Travma sonrası stres bozukluğu gelişmesi durumunda üç farklı tipte belirti ortaya çıkar:

Olayı tekrar tekrar yaşama : Kişi sürekli olarak travmatik olayı anımsadığından ya da rüyasında sürekli bunu gördüğünden yakındır. Kişi bazen, bu olayları tekrar yaşadığını gösteren nöbetler geçirebilir. Bu nöbetler birkaç saniye veya birkaç saat sürebilir. Kişi olayı ya da olayın bir boyutunu çağrıştıran durumlarla karşılaştığında yoğun sıkıntı duyar ya da fizyolojik tepkiler gösterir.

Travmaya eşlik etmiş olan uyaranlardan kaçınma ve daha önceki yaşamına kıyasla genel bir tepkisizlik hali : Kişi travma ile ilgili konuşmalardan, etkinliklerden ve kişilerden kaçınmak için çaba gösterir. Kişinin dış dünyaya tepki verme düzeyinde genel bir azalma görülür ve insanlardan uzaklaşma, dostluk, sevecenlik, cinsellik gibi durumlara karşı bir ilgisizlik hali ortaya çıkar. Kişi artık bir geleceği olmadığı duygusu yaşayabilir.

Aşırı uyarılmışlık belirtileri : Kişi, travma öncesine göre daha gergin ve sıkıntılıdır. Uykuya dalma ve sürdürme güçlüğü, aşırı irkilme tepkisi, öfke patlamaları, dikkati toplayamama ve iş veriminin düşmesi gibi belirtiler söz konusu olabilir.

Travma sonrası stres bozukluğu hastaları başkalarının ölmüş olmalarına karşın kendilerinin yaşıyor olmalarından dolayı suçluluk duyabilirler. Travmayı çağrıştıran olaylardan kaçınma nedeniyle aile içi, mesleki ve toplumsal ilişkileri bozulabilir. İşe yaramazlık, utanç, üzüntü, öfke gibi duygular yaşayabilirler. Kendilerine zarar verici davranışlar sergileyebilirler. Bu kişiler toplumdan uzaklaşabilir ya da kişilik değişiklikleri gösterebilirler (Aile Eğitim Seti, 2005).

### **1.3.8. Kaygılı Öğrenci Tipi**

Kaygılı öğrenci sevecendir, acıma duygusu gelişmiştir. Kendisi gibi aile bireyleri için de üzülür. Arkadaş ilişkileri genellikle iyidir. Arkadaşları tarafından genelde sevilir.

Kaygılı öğrenci kurallara uymaya özen gösterir. Eleştirilmeye hazırlıksızdır, beğenilmek ister. Kaygı duyduğu konular rüyasına girer. Kaygılandığı konularda çok heyecanlanır, yerinde duramaz. Kısacası kaygılı öğrenci sürekli tedirgin olup, duygusal tepkileri abartılıdır. Kaygılı öğrenci, nedenini bilmediği korkular çeker. Soluğu yetmiyormuş gibi sık sık soluk alıp verir, terler.

Kaygılı öğrenciler, ailelerine bağımlıdır. Ailelerin kendilerine destek olmaları ve her zaman yanlarında olmalarını beklerler. Uykuları düzensizdir. Okul korkusu bu öğrencilerde daha çabuk gelişir (Sağlık, 2007).

### **1.3.9. Kaygı ve Başarı İlişkisi**

Herhangi bir alanda başarılı olmak için hiç kaygı yaşamamak gerekmez. Her duygu gibi kaygı da kişinin yaşamını sürdürebilmesi için gereklidir. Bir öğrenciyi herhangi bir dersin sınavından başarılı olması için çalışmaya yönlendiren duygu kaygıdır. Ancak fazla kaygı yaşamı olumsuz etkiler. Başarısızlık korkusunu yenebilmek için dört faktör önemlidir. Kendine güven, okula değer verme, öğrenme hedefinin olması ve kendini kontrol edebilmedir (Martın ve Marsh, 2003).

### **1.3.10. Kaygının Giderilmesi İçin Bazı Öneriler**

Yapılması gerekenleri belirlemek ve hedefe ulaşmak için gerekli planlamayı yapmak, planı uygulayıp başarabileceğini görünce kendine güveni gelecek ve iş yapabilme becerisi gelişecektir. Kişinin kendisine güvenmesi kaygıyı azaltıcı önemli bir etkidir.

Gerçekçi olmak. Eğer gerçekçi olunmazsa hedefe yönelik yapılan yetesiz çalışmalar insanın güveninin sarsılmasına neden olabilir.

Saplantılardan kurtulmak. Kişi aklına gelen düşüncelere değil, kendi yaptıklarına değer vermelidir.

Ümitli olmak. Ümidi kırabilecek duygulardan uzak durmak, her işi planlı yapmaya özen göstermek.

Kendisine, hedeflerine ulaşmaya yardımcı olabilecek bir arkadaş grubu oluşturmak veya böyle bir grubun içerisinde yer almak.

Başkaları adına düşünmemek, “hakkımda ne derler, ne düşünürler?” gibi düşüncelere kapılmamalı, kendi yaptıklarına bakmalıdır.

Olayları abartmamak, her şeyi olduğu gibi kabul etmek,

Müziğe, spora, sosyal ve kültürel etkinliklere zaman ayırmak,

Kendisini başkalarıyla kıyaslamamak, çünkü herkesin yapabileceği şeyler farklıdır (Rehberlik, 11.12.2009).

## **1.4. Anksiyete**

### **1.4.1. Anksiyete Nedir?**

Geçtan (2000) göre “Bir insanın yaşayabileceği en acılı duygu olarak tanımlanabilir”

McKenzie (2002)’ye göre “Korkutucu bir şeyi fiilen yaşamadan, onu düşünmek ya da onun yüzünden kaygılanmak suretiyle duyulan korkudur” Latince de “tıkanma”, “boğulma” anlamlarına gelen “anksiyus” sözcüğünden türemiştir.

Anksiyete ve korku öyle yaygındır ki, neredeyse onlar olmadan yaşamak olanaksız gibidir. Sıkıntı, bunaltı, endişe, kaygı, dilimizde anksiyete karşılığı olarak kullanılan kelimelerdir. Hastalar bu durumu "kötü bir şey olacaktıymış hissi", "hoş olmayan bir endişe hali" ya da "nedensiz bir korku" şeklinde ifade ederler. Psikiyatrik açıdan anksiyete, somatik belirtilerin de eşlik ettiği, normal dışı, nedensiz bir tedirginlik ve korku hali diye tanımlanabilir. Kişi huzursuzdur, kötü bir şey olacağından endişe etmektedir, ancak bu durumu açıklayacak nesnel bir tehlike ya da tehdit kaynağı gösterememektedir. Anksiyete, korkuya benzer bir duygu olmakla birlikte, anksiyeteyi ortaya çıkaran uyaran korkudaki kadar net değildir. Korku, güvenliği tehdit eden ya da etmesi muhtemel bir tehlike karşısında yaşanan bir tepkidir. Günlük yaşamda korku ile anksiyeteyi ayırmak kolay değildir. Örneğin, kötü davranan bir yönetici karşısında yaşanan tedirginliğin korku mu, yoksa yöneticiye duyulan öfke duygusunu kontrol etme çabasının yarattığı anksiyete mi olduğunu belirlemek her zaman mümkün olmayabilir. Korkunun aşırı olmasına ise fobi denmektedir. Anksiyete sık yaşanan bir duygudur ve her zaman bir hastalık belirtisi olarak düşünülmemelidir. Okulun ilk gününde, özel biri ile yaşanan ilk randevuda ya da yeni ve değişik bir etkinliğin başlangıcında anksiyete duyulması normaldir.



Normal anksiyetenin organizmayı uyarıcı, koruyucu ve motive edici özellikleri vardır. Kişinin yaralanma, acı, cezalandırılma, ayrılık, düş kırıklığı gibi durumlara karşı kendisini hazırlaması anksiyetenin uyarıcı, tedbir alması ve eğer olumsuzluklar yaşanırda daha kolay atlatması koruyucu ve başarısız olma endişesi ile daha çok çalışmaya sevk etmesi ise motive edici özelliklerine verilebilecek örneklerdir. Uyarının şiddeti ile ortaya çıkan anksiyete uyumlu değilse, zamanla azalmak yerine değişmiyor ya da şiddetleniyorsa, klinik tabloya ağırlıklı olarak anksiyetenin fiziksel belirtileri hakim ise, anksiyeteye katlanılamıyor ve işlevsellik bozuluyorsa, kişi kendi, kendine tedavi çabasında ise anksiyete patolojik hale gelmiş demektir (Cansever, 11.12.2009).

#### **1.4.2. Korku ile Anksiyetenin Farkı**

Anksiyete ile korku arasında ince bir ayrım vardır. Korku, bizi korkutan bir şeyi gördüğünüzde ya da yaşadığınız zaman ortaya çıkan duygudur. Anksiyete ise daha çok, korkutucu bir şeyi fiilen yaşamadan, onu düşünmek ya da onun yüzünden kaygılanmak suretiyle duyulan korkudur (McKenzie, 2006)

#### **1.4.3. Anksiyetenin Klinik Özellikleri**

Temel olarak anksiyete bozukluklarında belirtiler benzerdir. Ancak kullanılan savunma düzeneklerine göre farklı belirtiler eşlik ederek farklı klinik tablolar oluşur. Genel anlamda anksiyetenin 4 temel klinik özelliği vardır.

**1.4.3.a. Bilişsel Belirtiler:** Gerçeklik duygusunda değişme, çevrenin değişiyor gibi algılanması, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon güçlüğü, kontrolünü yitirme kaygısı, fiziksel zarar göreceği endişesi.

**1.4.3.b. Affektif (depresif) Belirtiler:** Korku, huzursuzluk, endişe, çaresizlik, alarm duygusu, panik.

**1.4.3.c. Davranışsal Belirtiler:** Anksiyete yaratan durumlardan kaçınma davranışı, dona kalma.

**1.4.3.d. Fizyolojik Belirtiler:** Kardiovasküler Sistem: Çarpıntı, kan basıncı değişiklikleri, soluk renk ya da yüzde kızarma.

Solunum Sistemi: Nefes darlığı, hava açlığı, boğazda düğümlenme, boğulma hissi.

Gastrointestinal (Mide ile ilgili) Sistem: Yutma güçlüğü, bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı.

Genitoüriner Sistem: Sık idrara çıkma, empotans (iktidarsızlık), cinsel isteksizlik.

Cilt Belirtileri: Terleme, kızarma, sıcak basması.

Otonom Sinir Sistemi: Ağız kuruması, terleme, baş ağrısı, ateş basması, ellerin buz gibi olması.

Nörolojik: Tremor (irade dışı titremeler), parestezi (uyuşma, karıncalanma veya yanma hissi), anestezi, baş dönmesi, bayılma hissi veya bayılmalar, kas gerginliği, motor huzursuzluk (McKenzie, 2006).

#### **1.4.4. Anksiyetenin Belirtileri**

Anksiyete yaşayan bir insanda endişe, kaygı, sinirlilik, gerginlik hissi görülebilir. Kişi tehlike yaratan durum veya nesne dışında herhangi bir şey üzerine yoğunlaşamaz. Anksiyetenin ruhsal ve bedensel olmak üzere iki tip belirtisi bulunmaktadır.

Ruhsal Belirtileri;

- Endişe, kaygı, tasa hissi,
- Sıkıntı, daralma hissi,
- Dikkatini toplayamama ve bir konu üzerine yoğunlaşamama,
- Sinirlilik, huzursuzluk, gerginlik ve tedirginlik hali,
- Tahammülsüzlük,
- Heyecanlanma,
- Kötü bir haber alacağına ilişkin beklenti,
- Olaylar karşısında çabuk irkilme,
- Kolay yorulma,

- Gerçek dışılık hissi, dış dünyaya karşı yabancılık duygusu, anomi,
- Kişinin bedenine karşı yabancılık yaşaması, Örneğin; kolunu bir odun parçası gibi hissetme, kafasının, gözünün, ellerinin büyüdüğünü hissetme,
- Olaylar karşısında kontrolünü yitireceği hissi,
- Çıldırarak gibi olma hissi,
- Ölüm korkusu.
- Bedensel Belirtileri;
- Çarpıntı hissi veya kalp atım hızında artma,
- Terleme,
- Titreme veya sarsılma,
- Ağız kuruması,
- Nefes almada güçlük çekilmesi,
- Boğulacakmış gibi bir hisse kapılma,
- Göğüste ağrı veya rahatsızlık hissi,
- Mide bulantısı veya karın bölgesinde rahatsızlık,
- Bağırsak hareketlerinde düzensizlik, aşırı gaz,
- Sık idrara çıkma,
- Yüzde kızarma,
- Baş dönmesi, baş ağrısı, başta uyuşma ve sersemlik hissi,
- Kulak çınlaması ve uğuldaması,
- Görme bulanıklıkları,
- Sıcak veya soğuk terlemeler,

- Yerinde duramama veya çok gergin olup gevşeyememe,
- Vücudunda uyuşma veya ürperme hissi,
- Boğazda düğümlenme hissi veya yutkunmada güçlük çekme,
- Uyku bozuklukları,
- Kaslarda gerginlik veya ağrılar,
- Kolay yorulma (McKenzie, 2006).

#### **1.4.5. Anksiyete Ne Oranda Görülmektedir?**

Anksiyete Bozukluğu her 100 kişiden 30'unda yaşamlarının bir döneminde görülebilir. Toplumda görülme oranı %3 olup, hayat boyu rastlanabilme oranı % 5 civarında saptanabilmiştir. Tüm kaygı bozukluklarının %12 sini oluşturur. Kadınlarda erkeklere oranla iki kat fazla görülür. Vakaların yarısından çoğu çocukluk ve erişkinliğe geçiş döneminde başlamaktadır. Yaşlılıkta en çok görülen kaygı bozukluğudur ( yaşlılıkta görülen kaygı bozukluklarının % 60'ini oluşturur).

Anksiyete Bozukluğu teşhisi konan kişilerin genelde çekingen ve bağımlı bir yapıları olup, kendilerine güvenleri azdır. Çoğu vakanın toplumsal ilişkilerde arka planda durmayı yeğleyip, aşırı kırılgan, utangaç, eleştiriye çok duyarlı, çabuk yıkılan kişiler oldukları görülmüştür (Sırmalı, 2009).

#### **1.4.6. Anksiyete Kimlerde Daha Çok Görülmektedir?**

Kadınlarda erkeklere göre iki kat daha yaygın görülmektedir. Vakaların yarısından çoğu çocukluk ve erişkinliğe geçiş döneminde başlamaktadır ancak yirmili yaşlardan sonrada başlayabilmektedir. Anksiyete bozukluklarının toplumda görülme sıklığında 18 – 55 yaşları arasında görülme sıklığı sabit kalırken 55 yaşından sonra giderek düşmektedir. Anksiyete bozuklukları yaşlılıkta en çok görülen kaygı bozukluğudur (yaşlılıkta görülen kaygı bozukluklarının % 60'ını oluşturur). Anksiyete her yaşta görülebilir (Psikiyatri Bölümü, 11.12.2009).

#### **1.4.7. Anksiyete Görülen Kişiler Nasıl Bir Kişilik Yapısına Sahiptirler?**

Kisi halk arasında evhamlı olarak tarif edilen bir yapıya sahiptir. Huzursuz, genellikle sabırsız, çabuk heyecanlanan ve ürkek kişilerdir. Yüzünün ve vücudunun görünümü gergindir. Ciltleri soluk olup, el, ayak ve koltuk altları gibi ter bezlerinin olduğu bölgeler terlidir. Baş ağrıları olup, alın ve ense bölgelerinde ağrı bulunmaktadır. Bunlara boyun ve sırt ağrıları eşlik etmektedir. Pek çok kişiye önemli gelmeyen konularda bile endişelendikleri ya da bu konuların olumsuz olabilecek sonuçları hakkında düşünmeden edemedikleri görülür. Korku duyulan olayın gerçek olabilme olasılığına ya da ortaya çıkabilecek etkilerine nazaran, kişinin bunlar olmadan hissettiği endişe ve üzüntüsünün yoğunluğu, süresi ve miktarı çok daha fazladır. Herhangi bir olayda, olası en kötü olayın başına gelebileceğini düşünüp, kendilerini devamlı olarak diken üzerinde ve ağlamaya hazır hissederler. Kabus benzeri korkulu rüyalar görülebilmektedir (Psikoloji Portalı, 09.12.2009).

#### **1.4.8. Hastalıkta Rolü Olabileceği Düşünülen Ortak Ailesel, Gelişimsel Özellikler**

Ana – babanın çocuğu aşırı derecede koruyup, kollaması şeklinde bir ortamın rolü olabildiği gibi bunun tam tersi çocuğun bakımının ihmal edilmesi ve ilgi gösterilmemesi de etken olabilmektedir. Hastaların çocukluklarında yüksek bir oranda anne baba ayrılığı olduğu belirlenmiştir. Fırtınalı bir çocukluk dönemi geçirmişlerdir (Psikoloji Portalı, 09.12.2009).

#### **1.4.9. Anksiyetede Kalıtımın Rolü Var mıdır?**

Hastalığın birinci derece akrabalarda görülme oranı, normallere kıyasla 5 kat daha yüksek bulunmuştur.

#### **1.4.10. Stresli Olayların Anksiyeteye Etkileri**

Yapılan bir çalışmaya göre hastaların % 30'unda, hastalığın stresli bir olayla başladığı belirlenmiştir. Hastalığın stresli olaylarla alevlenebileceği unutulmamalıdır.

#### **1.4.11. Anksiyete Bozukluklarının Nedenleri Nelerdir?**

Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde yaşananlar kişinin yetişkin dönemini etkiler ve endişe haline neden olabilir. Endişe genellikle duygusal bir baskıya abartılı bir yanıttır. Bununla birlikte bazı insanlar, duygusal baskılardan diğerlerinden daha fazla etkilenirler.

Endişe genellikle uzun bir zaman periyodunda ve tüm yaşam deneyimine bağlı olarak gelişen bir deneyimdir. Yaşam deneyimlerine karşı endişe hali geliştikten sonra bazı özel olaylar ya da durumlar endişe ataklarına yol açabilirler. Endişe seyri oluşmasının dört temel nedeni vardır:

**Çevre:** Yaşadığınız çevre kendinizi ve diğerlerini nasıl algıladığınızı etkiler. Bunlar ailenizle, arkadaşlarınızla, çalışma arkadaşlarınızla yaşadığınız deneyimler sonucu oluşacaktır. Çevrenizde kendinizi güvensiz hissediyorsanız, endişe hali de daha yaygın olarak oluşur.

**Bastırılmış duygular:** Kişisel ilişkilerinizde duygularınıza bir karşılık bulamazsanız endişe hali oluşacaktır. Bu, genellikle kızgınlığınızı ya da hayal kırıklığınızı uzun bir süre bastırırsanız oluşur.

**Fiziksel nedenler:** Zihin ve vücut karşılıklı etkileşim halindedir, bu etkileşimde oluşan bir değişiklik endişe halinin oluşmasına neden olabilir. Bu koşullar genellikle hamilelik, ergenlik ya da bir hastalık sonrası ortaya çıkar. Bu durumlarda ruh hali tamamen değişir ve bu endişe haline neden olabilir.

**Kalıtsal nedenler:** Bazı duygusal rahatsızlıklar aileden geliyor olabilir (Anksiyete, 09.12.2009).

#### **1.4.12. Anksiyete Ne Zaman Sorun Olmaya Başlar?**

Anksiyete insan hayatının bir parçasıdır. Anksiyete bir tehlike veya tehdit algılandığında ortaya çıkmışsa, şiddeti ve süresi bakımından yaşanan duruma uygunluk gösteriyorsa patolojik olarak kabul edilmez. Anksiyetenin günlük yaşam içerisinde tehdit veya tehlike gibi bir nedene bağlı olarak ortaya çıkan şekliyle ele alındığında patolojik oluşunu belirleyen kriterler:

- . Kişinin başından ağır bir travmatik olay geçmiş olması.
- . Olayı rüya ya da geri dönüşler şeklinde sık sık anımsamak veya yeniden başlamak, o stresli olayı anımsatan durumlarla karşılaşınca aşırı sinirli bir hal almak.
- . Olayı çağrıştıran durumlardan kaçınmak,
- . Olayın önemli unsurlarını anımsayamamak,
- . Uykuya dalma ve uyuma güçlüğü, alınganlık, öfke nöbetleri, ya da kolayca korkuya kapılma durumlarında sorun olmaya başlar (McKenzie, 2006).

#### **1.4.13. Anksiyete Bozuklukları**

Anksiyete bozuklukları DSM – IV’de belirtilerin şiddetine, sürekliliğine ve birtakım davranışsal karakteristiklerine göre alt başlıklar halinde ele alınmıştır. Bunlar:

- Yaygın Anksiyete Bozukluğu
- Panik Bozukluk
- Agorafobi ile birlikte
- Agorafobiyle birlikte olmayan
- Özgül Fobi
- Sosyal Fobi
- Obsesif– Kompulsif Bozukluk
- Post – travmatik Stres Bozukluğu
- Akut Stres Bozukluğu
- Genel Tıbbi Duruma Bağlı Anksiyete Bozukluğu
- Madde Kullanımına Bağlı Anksiyete Bozukluğu
- Başka Türü Adlandırılmayan Anksiyete Bozukluğu

#### **1.4.13.a. Yaygın Anksiyete Bozukluğu**

Bir kuruntu veya kaygı, insanın yaşamını avucunun içine alabiliyor. Bu kaygıyı sorun olarak tanımlayabilmek için en az 6 ay süreyle, hemen her gün anksiyete ve endişeli beklenti, huzursuzluk, çabuk yorulma, gerginlik, konsantrasyon güçlüğü gibi belirtilerle giden toplumsal ve mesleki işlevselliği bozan bir durum olması gerekir. Genel anksiyete denmesinin nedeni, özel bir nesne ya da durumdan kaynaklanmaması panik atağın tersine kalıcılık taşımasıdır (McKenzie, 2006).

#### **1.4.13.b. Panik Bozukluk**

Günümüzün değişken, oynak yaşam ortamlarında, yaşam kaygılarının artması, maddi ve manevi kaos ile belirsizlik durumunun yarattığı “hiçlik duygusu”nun çoğalmasıyla paralellik gösteren panik atak, tüm dünyada toplum sağlığını tehdit eder boyuta gelmiş durumdadır. Panik atak, bedensel belirtilerin de eşlik ettiği yoğun korku ya da rahatsızlık dönemleri olarak tanımlanmaktadır. Ataklar sırasında şiddetli bir ölüm, kontrolünü kaybetme ve çıldırma korkusu vardır. Bu belirtilerin yanında, baş dönmesi, bayılma hissi, nefes alamama, nefes darlığı, çarpıntı, göğüste sıkıntı, bulantı ya da karın ağrısı, terleme, titreme uyuşma ve karıncalanma gibi bazı fiziksel belirtiler de panik atağa eşlik eder. Kişi ölümün kalp ya da solunum yetmezliğinden olacağına inandığından, çarpıntı ve göğüs ağrısı gibi kaygının fiziksel belirtilerini yaklaşan ölümün kanıtlarıymış gibi algılarlar. Kişi telaşlı ve şaşkın bir halde bu durumdan kurtulmak için aşırı bir çaba gösterir. Panik atak sırasında, aşırı hızlı soluk alıp vermeden dolayı bayılmalar görülebilir. Ataklar esnasında dikkatini yoğunlaştırma, hatırlama ve konuşma güçlüğü söz konusu olabilir. Panik bozukluktaki ataklar günde birkaç kez ile yılda birkaç kez arasında değişkenlik gösteren sıklıkta olabilir. Panik atak genellikle 10 dakika içinde hızla en şiddetli düzeye ulaşır, 20-30 dakikada yavaş yavaş, bazen de aniden kendiliğinden düzeler. Ataklar nadiren 1-1.5 saat kadar devam eder. Panik bozukluktan söz edebilmek için yukarıda yer alan belirtilerin en az bir ay süre ile devam etmesi gereklidir. Panik bozukluğun kadınlarda görülme riski erkeklere oranla 2-3 kat daha yüksektir. Son zamanlarda bir ayrılık ya da boşanma yaşamış olma panik bozukluk riskini artırmaktadır. Her yaşta görülebilirse de, genellikle ergenlik döneminin sonu ile genç erişkinlik döneminin başlangıcı olan 20’li yaşlarda başlar.



Panik atak sırasında aşağıdaki belirtilerden en az dördü bir arada bulunmalıdır:

- . Çarpıntı
- . Terleme
- . Nefes darlığı, boğuluyormuş gibi hissetme
- . Titreme
- . Baş dönmesi
- . Bulantı
- . Yaşadıklarının gerçek olmadığı hissi
- . Ateş basması veya üşütme hissi
- . Bedeni uyuşuyormuş gibi hissetme
- . Göğüs ağrısı
- . Ölüm korkusu
- . Aklını yitirme veya çıldırma korkusu (Aile Eğitim Seti, 2005; Hastane, 09.11.2009; Köknel, 2004; Yüksel ve Yurdaşık, 09.12.2009).

#### **1.4.13.b.1. Agorafobi**

Agorafobi kişinin, beklenmedik olarak panik atağı çıkabileceğı, kaçmanın zor olabileceğı ya da yardım alamayacağı yerlerde ya da durumlarda kaygı duymasídır (Şenol, 2006).

#### **1.4.13.c. Özgöl (Basit) Fobi**

Belli nesnelere ya da hayvanların yakınında bulunmak, yüksekte, yıldırımdan, şimşekten ya da uçaktan korkmak gibi son derece özgöl durumlarla sınırlı fobilerdir. Kişide bu durumlarla karşılaşıncaya anksiyete ve panik nöbetleri baş gösterir (McKenzie, 2006).

#### **1.4.13.d. Sosyal Fobi**

Toplumsal etkinliklerde bulunmaktan sürekli kaçınma ya da bu tür ortamlara ancak aşırı sıkıntı duyarak katlanabilme halidir. Kişi korkusunun anlamsız olduğunu bilmesine karşın toplumsal bir eylemde bulunacağı zaman sıkıntı yaşar bu sıkıntı panik atağı şiddetine ulaşabilir (Şenol, 2006).

#### **1.4.13.e. Obsesif Kompulsif Bozukluk**

İstem dışı olarak ve tekrar tekrar akla gelen rahatsızlık verici düşünce, dürtü ya da kuruntulara obsesyon (takıntı) denmektedir. Obsesyonların oluşturduğu kaygıyı azaltmak amacıyla yapılan tekrarlanan davranış ya da zihinsel eylemlere ise kompulsiyon (saplantı) adı verilmektedir. Obsesif-kompulsif bozukluğun en temel özelliği, boş yere zaman harcanmasına neden olacak düzeyde ağır olan veya belirgin bir düzeyde sıkıntı yaratan ve kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen obsesyon ve kompulsiyonların olmasıdır (Aile Eğitim Seti, 2005).

#### **1.4.13.f. Post – travmatik Stres Bozukluğu**

Kişinin ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır şekilde yaralanma, bir kişinin ölümüne ya da ölüm altında kalmasına, yaralanmasına tanıklık etmesi, ailesinden ya da yakın çevresinden birinin beklenmedik ölümü, ya da şiddete maruz kalarak öldürülmesi veya ağır yaralanması gibi kişinin doğrudan doğruya yaşamış olduğu aşırı travmatik bir stres kaynağının ardından bir takım bulgular geliştirmesidir. Kişi bu durumlar karşısında aşırı şekilde korkabilir, çaresizlik hissi ve dehşete kapılabilir. Travmatik olayı sürekli olarak yeniden yaşama, travmaya eşlik eden olaylardan kaçınma, genel tepki gösterme düzeyinde azalma, artan uyarılmışlık semptomlarının sürekli bulunması gibi bulgular vardır (DSM IV).

#### **1.4.13.g. Akut Stres Bozukluğu**

Akut stres bozukluğunun genel özelliği aşırı travmatik bir stres kaynağıyla karşılaştıktan 1 ay içerisinde, bu hastalığa özgü bir anksiyetenin gelişmesidir. Akut stres bozukluğunda kişide; uyuşukluk, dalgınlık ve duygusal tepkisizlik gibi durumlar gözlenir. Travmadan sonra travma ile ilgili olaylar sürekli olarak yeniden

yaşanır ve kişi travma ile ilgili yaşamış olduğu kötü deneyimleri hatırlatıcı uyaranlardan, belirgin bir şekilde kaçma eğilimi gösterir (DSM IV).

#### **1.4.13.h. Genel Tıbbi Duruma Bağlı Anksiyete Bozukluğu**

Genel Tıbbi Duruma Bağlı Anksiyete Bozukluğunun başlıca özelliği, genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı klinik açıdan belirgin bir anksiyetenin bulunmasıdır. Bulguları arasında yaygın anksiyete belirtileri, panik ataklar ya da obsesif kompulsif bozuklukların temel belirtileri bulunur (DSM IV).

#### **1.4.13.i. Madde Kullanımına Bağlı Anksiyete Bozukluğu**

Madde Kullanımına Bağlı Anksiyete Bozukluğunun başlıca özellikleri, kötü amaçlı olarak kullanılabilen herhangi bir maddenin doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı belirgin anksiyete belirtilerinin bulunmasıdır. Maddenin niteliğine ve bulguların ortaya çıktığı çevreye bağlı olarak bu bozuklukta anksiyete belirtileri, panik ataklar, fobiler ya da obsesif kompulsif bozuklukların temel belirtileri bulunur (DSM IV).

#### **1.4.13.k. Başka Türü Adlandırılmayan Anksiyete Bozukluğu**

Başka Türü Adlandırılmayan Anksiyete Bozukluğunda, herhangi bir anksiyete bozukluğuna ilişkin anksiyete ile giden uyum bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif duygu durumu ile giden uyum bozukluğunun tanı ölçülerini karşılamayan belirgin anksiyete ya da fobik kaçınma gösteren bozuklukları kapsar. Örnekleri arasında;

Karışık anksiyete – depresyon bozukluğu,

Genel tıbbi durum ya da Mental Bozukluğu olmasının toplumsal etkileri ile ilişkili, klinik açıdan önemli sosyal fobik belirtiler,

Klinisyenin bir anksiyete bozukluğu olduğu sonucuna vardığı, ancak bunun primer mi, genel bir tıbbi duruma mı bağlı olduğunu ya da madde kullanımının mı buna yol açtığı belirleyemediği durumlar (DSM IV).

#### **1.4.14. Anksiyetenin Tedavisi Nasıldır?**

Anksiyete bozukluklarının ciddi düzeyde olanlarında bilişsel davranışçı terapi ve antidepresanlar birlikte kullanılırken, daha hafif olanlarda sadece bilişsel davranışçı

terapiye başvurulmasının prognozu daha iyi ve uzun sürelidir. Tedavinin başarısı için en önemli kural doğru tanıyı koymaktır. Anksiyete bozukluklarının örneğin fiziksel hastalıklardan ayırıcı tanısı yapılmalıdır. İkinci önemli nokta, hastanın ilaç kullanımına olan tavrıdır. Bir ilaç başladıktan sonra hastaların %50'si ilk 3 ay içinde ilaç kullanmayı bırakır; az sayıda hasta ise yazılan reçeteyi hiçbir zaman almaz. Tedaviye uyum esastır ve hastanın bu konudaki tereddütleri açıkça konuşulmalıdır. Öte yandan uygun tedavi yapılmazsa anksiyete bozukluğu olan hastalar sık sık hekime başvururlar. Özellikle panik bozukluğu olan hastalar aile hekimleri, kardiyoloji ve acil servise sık sık başvururlar. Bu aynı zamanda ekonomik olarak da zarara neden olur. Gerekli tetkikler yapıp fiziksel / organik bir neden bulunmadığında, soruna anksiyetenin neden olabileceği unutulmamalıdır. Yapılan tetkiklerin sonucunda belirgin bir tıbbi hastalık bulunmamasına ve doktorların belirtmelerine karşın kişileri, bazen yaşadıklarının psikolojik bir nedene dayandığına ikna etmek oldukça zordur. Belirtilerin anksiyeteyle ilişkisi olduğu gözlemlendiğinde ve sorunun psikolojik olabileceği düşünüldüğünde yapılması gereken şey bir psikiyatri uzmanına başvurmaktır (Sağlık Portalı, 2009).

#### **1.4.15. Anksiyeteyi Yenmek İçin Yapılabilecekler;**

Belirtilerinizin / şikayetlerinizin neler olduğunu yazmak. Bunlar ne şiddetle: Hafif mi, orta şiddette mi yoksa ağır mı olduğunu belirtmek,

Hangi durumlarda bu korku ve sıkıntı haline kapıldığınızı ve hangi durumlardan / ortamlardan kaçındığınızı belirlemek: Bunları yazarak sıralamak ve karşılıklarına da kaçınmanızın derecesini not etmek: Az mı, orta derecede mi yoksa çok mu kaçınıyorsunuz?

Nasıl soluk alıp verdiğinize bakmak: Derin ve sık soluma belirtileri var mı?

Yavaş soluk alıp verme yöntemini hekiminizden öğrenmek,

Anksiyete belirtileri başladığı zaman bunu nasıl yatıştıracağınızı ve paniğe kapılmamanın yollarını hekiminizden öğrenmek.

Olumsuz düşünce biçiminiz yüzünden kapıldığınız ve sıkıntıyı başlatan veya arttıran düşüncelerinizin neler olduğunu saptamak,

Bu olumsuz düşünceleri nasıl değiştirebileceğinizi öğrenmek,

Kaçındığınız durumların üstüne gitmeyi öğrenmek,

Tedaviniz sırasındaki durumunuz, yaptığınız uygulamalar ve değişmelerle ilgili kayıtlar tutmak (Dünya Sağlık Örgütü İşbirliği Merkezi, 2009).

## **1.5. Gelişim**

Gelişme organizmanın büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin etkileşimiyle sürekli olarak ilerleme kaydeden değişimdir. Gelişim, organizmanın döllenmeden başlayarak bedensel, zihinsel, dil, sosyal yönden, belli koşulları olan en son aşamasına ulaşıncaya kadar sürekli ilerleme kaydeden değişimdir. Gelişme, olgunlaşma ve öğrenme etkileşimlerinin bir ürünüdür. (Senemoğlu, 2004).

### **1.5.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar**

#### **1.5.1.a. Büyüme**

Vücuttaki yapısal artış anlamına gelen ‘büyüme’ bedendeki niceliksel değişiklikleri (sayısal) ifade eder. Bunlar boy, kilo, ve hacimdeki değişimlerdir. Halk arasında ise büyüme ve gelişme kavramları birbiriyle karıştırılmakta ve hatta birbirinin yerine kullanılmaktadır. Örneğin; ‘Ahmet ne kadar gelişmiş’ dendiğinde aslında büyümeden bahsedilmektedir. Ancak bilimsel anlamda büyüme ve gelişme birbirinden farklı anlamlardadır. Gelişme bireyde niceliksel değişimin yanında niteliksel özellikleri de kapsamaktadır. Bundan dolayı gelişim kavramını büyümeyi de kapsayan bir kavram olarak görebiliriz (Kalafat 2005).

#### **1.5.1.b. Olgunlaşma**

Olgunlaşma, öğrenme yaşantılarından bağımsız, biyolojik olarak kalıtım tarafından kontrol edilen bir değişimdir. Biyolojik olgunlaşma, çocuktan çocuğa değişir ve bu olgunlaşma durumu onların duygusal gelişimlerini de etkiler. Beyin ve beden olgunlaştıkça, çocuğun işlevsel yapısı daha karmaşık hale gelir.

Olgunlaşma, vücut organlarının kendilerinden beklenen fonksiyonu yerine getirebilecek düzeye gelmesi için, öğrenme yaşantılarından bağımsız olarak, kalıtımın etkisiyle geçirdiği biyolojik bir değişimdir. Birçok piko-motor davranışın

yapılması olgunlaşmaya bağlıdır. Örneğin; bir çocuğun bisiklete binmeyi öğrenebilmesi için kaslarının belirli düzeyde olgunlaşmış olması gerekir. Olgunlaşma tamamlandığı anda öğrenme süreci başlar. Olgunlaşma yeni davranış şekillerinin denenmesini olanaklı kılarken, öğrenme yeni davranış olasılıklarının bütün şekillerini açığa çıkartmaya yarar (Özyurt, 2007; Güngör, 2004).

#### **1.5.1.c. Hazırbulunuşluk**

Hazırbulunuşluk, bir şeyi öğrenebilmek için gerekli olan ön koşul davranışların kazanılmış olması anlamına gelir. Bireyin belli bir beceriyi kazanabilmesi için önce biyolojik olarak olgunlaşması, ardından da o beceriyi geliştirebilmesi için gerekli olan ön bilgi, beceri ve tutuma sahip olması da gerekmektedir. Örneğin; bir çocuğun okula başlayabilmesi için öncelikle bilişsel olarak gerekli olgunluk düzeyine ulaşmış olması yani, okuma yazma, basit aritmetik işlemler yapmasını sağlayacak bilişsel becerileri kazanmış olması gerekmektedir. Aynı zamanda okulla ilgili olumlu tutumlara sahip olması, okula gitmeye güdülenmiş olması da önemlidir. Ek olarak parmak kasları kalem tutacak kadar olgunlaşmış ve bir süre için ailesinden ayrı kalacak kadar da bağımsızlaşmış olmalıdır (Özyurt, 2007).

#### **1.5.1.d. Kritik Dönemler**

Gelişimde belli davranışların kazanılması gereken dönemler vardır. İlgili davranış ilgili dönemde kazanılmadığı zaman, daha sonraki dönemlerde kazanılamaz veya kazanılması çok zor olur. İnsanlarla ilgili olarak 1800 yıllarında Fransa'nın güneyindeki ormanlık bölgede bulunan 10-11 yaşlarındaki Aveyron'un vahşi çocuğu, Victor örnek verilebilir. Öğretmeninin yazdığına göre, Victor bulunduğu hiçbir dili bilmez ve konuşmaz haldeydi. Yürümüyor, 'dört ayak üzerinde' gidiyordu. Bir şeye uzun süre dikkat edemiyordu. Beş yıllık bir eğitimden sonra birkaç kelime ve isimden başka bir şey söyleyemedi. Araştırmacılar Victor'un durumunu iki önemli gelişim kuralı için örnek göstermektedir. İlki, kritik dönemdir. Gelişimde zamanlamanın önemini vurgulamaktadır. İkincisi de gelişimi yığışımlı bir özellik göstermesidir. Gelişimde her özellik daha önceki özelliklerin üzerine eklenir (Bacanlı, 1999).

### 1.5.2. Gelişimin Temel İlkeleri

1-Gelişim, kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur. Kalıtımla anne ve babadan çocuğa bazı yetenek ve özellikler geçer. Bu yetenek ve özellikler çevre etkileri ile yeterliliklere dönüşür. Çevre kavramı ise, insanın gizil gücünü etkileyip geliştirecek her türlü kalıtım dışı etkileri içerir.

2-Gelişim içten dışa doğrudur. Bireyin doğum öncesi dönem gelişimine baktığımızda öncelikle temel iç organlarının geliştiğini, daha sonra kol, bacak ve diğer organlarının gelişmeye başladığını görüyoruz.

3-Gelişim baştan ayağa doğrudur. Organların gelişmesinde ve psiko motor gelişimde baştan ayağa bir yönelim olduğunu görmekteyiz.

4-Gelişim süreklidir ve belli aşamalarda gerçekleşir. Gelişim ileriye doğru olup, birikimli bir şekilde ilerler. Gelişimde katedilen her bir aşama, kendinden önceki aşamalara dayanmakla birlikte, kendinden sonraki aşamalara da zemin hazırlar.

5-Gelişim değişik alanlarda nöbetleşerek gerçekleşir. Bazı dönemlerde bir gelişim alanı hızlanırken, diğerleri duraklayabilir. Örneğin; doğumdan sonraki 1,5 yılda bedensel gelişim, öteki gelişim alanlarına göre daha hızlıdır. Sonra dil gelişimi ön plana çıkmaya başlar. Çocukların bazen boy bazen de ağırlık gelişimibirbirine göre hızlı olabilir.

6-Gelişim genelden özele doğrudur. Çocukların psiko-motor gelişimlerine dikkat ettiğimizde hareketlerinde genelden özele doğru bir yönelim olduğunu görmekteyiz. Örneğin; önünde kibir topu yakalamaya çalışan bir çocuk topu yakalamak için önce tüm vücuduyla hareket eder. Daha sonra kollarını ve ellerini kullanır. Bu durum çocuğu olgunlaşmasıyla, büyük ve küçük kas gelişimiyle yakından ilgilidir.

7-Gelişimde kritik dönemler vardır. Organizmanın bazı gelişim alanlarında, öğrenmeye ya da gelişmeye eğilimli olduğu belli bir zaman dilimi vardır. Bu dönemde organizma, çevre etkilerine daha çok duyarlıdır ve daha hızlı öğrenir. Gelişimin daha kolay anlaşılabilmesi için 4 gelişim alanından bahsetmek mümkündür:

-Fiziksel Gelişim

-Zihinsel Gelişim

-Psikoseksüel ve Psikososyal Gelişim

-Ahlak Gelişimi

8-Gelişim bir bütündür. Fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim alanları birbirleriyle oldukça etkileşim içindedir. Örneğin; okul öncesi dönemde zihinsel olarak akranlarından daha geri olan bir çocuğun dil gelişimi de buna paralel olarak daha yavaş olacaktır. Akranlarıyla etkili bir şekilde iletişim kuramayan çocuğun sosyalleşmesinde de aksaklıklar olması kaçınılmaz olacaktır.

9-Gelişimde bireysel farklılıklar vardır. Her bireyin gelişim süreci kendine özgüdür. Her bireyin içinde yaşadığı çevrenin özellikleri de ayrılık gösterir. Bireysel ayrılıklarda hem kalıtımın hem de çevrenin etkisi vardır.

### **1.5.3. Yaşam Dönemleri, Bu Dönemlerin Özellikleri ve Gelişim Görevleri**

Yaşam Dönemleri doğum öncesi dönem, bebeklik ve ilk çocukluk dönemi (0-6 yaş), orta çocukluk dönemi (6-12 yaş), öngerelik ve ergenlik dönemi (12-18 yaş), genç yetişkinlik dönemi (18-30 yaş), yetişkinlik dönemi ve yaşlılık dönemi olarak 6 basamakta incelenebilir (Arı, 2003).

#### **1.5.3.a. Bebeklik ve İlk Çocukluk Dönemi**

Bebeklerin doğumdan sonraki ilk devinimleri çevreye istemsiz olarak verilen bedensel tepkilerdir. Bunlara refleksler denir. Bebeklerde çoğunlukla göz kırpması, izleme, Moro, yakalama ve kavrama, yürüme, yüzme, Babinski refleksleri görülür. Bu reflekslerin önemli bir işlevi bebeği istemli devinimlere hazırlamaktır (Ünver, 2007).

Emme ve yutma refleksi bebeğin beslenebilmesi açısından çok önemlidir. Emme ve yutma refleksi gelişim süreci içerisinde kısa süre sonra beslenme davranışının şekillenmesinin temelini oluşturur ve daha sonraki zamanlarda bilinçli davranışlar haline gelir (Arı, 2003).



Bebeğin yanağına dokunulduğu zaman bebek ağzı ile parmağı yakalamaya çalışır bu tepkiye kaynağını arama refleksi denir. Bu refleks birkaç ay sonra kendiliğinden kaybolur.

Bebeğin ayak tabanında, ayak başparmağından küçük parmağına doğru sivri bir cisimle çizildiği zaman ayak içeri doğru bükülürken parmaklar yelpaze gibi dışarı doğru açılır. Bu reflekse Babinski Refleksi denir. Bu refleks sağlıklı bireylerde ömür boyu sürer.

Bebekler yukarı doğru atıldığında düşerken önce kollarını yana açar sonra hızlı bir şekilde kollarını göğsüne kapatırken içe doğru kapanır. Bacaklarını karnına çeker. Bu tepkiye Moro Refleksi denir.

Bebeğin avucunun içerisine parmakla dokunulduğu zaman bebek parmağı sıkıca yakalar. Bu tepkiye Yakalama Refleksi denir. Yakalama refleksi ileriki zamanlarda yakalama, çekme, tutma gibi bilinçli davranışlara dönüşür.

Bedensel ve motor gelişmenin en hızlı olduğu dönem yaşamın ilk yılıdır. Yeni doğduğunda refleksleri dışında hemen hiçbir istemli davranış gösteremeyen bebek ilk yılın sonunda en önemli motor yeteneklerden birisi olan yürümeyi başarır.

Doğum sonrasında bebeğin boyu hızla uzamaya başlar. Erkeke bebekler kız bebeklere oranla boy ve ağırlık açısından daha hızlı gelişirler. Yeni doğmuş bir bebeğin baş, gövde, kol ve bacakları arasındaki oranlar, yetişkinlerdeki oranlarda farklıdır. Bebeklerde baş toplam beden uzunluğunun dörtte biri kadarken, yetişkinlerde bu oran sekizde bire düşmektedir. Yeni doğan bir bebeğin kemikleri kıkırdak biçimindedir. Ancak bu kıkırdak doku zamanla sertleşerek yerini kemikleşmiş dokuya bırakır. Bacaklar kollara nispeten daha kısadır. Bu nedenle kollar ve bacaklar başa göre daha hızlı gelişmektedir. Bebeklerde önce baştaki sinirler gelişirken, kol ve bacaklardaki sinirler daha sonra gelişir. 1. ayın sonunda yüzükoyun yatırıldığında çenesini kaldırır.3 aylıkken sırtüstü yatırıldığında, kendisine uzatılan bir şeyi yakalama ve tutma çabası göstermektedir. 4 aylıkken yardımla oturur.5. ayda kucakta oturabilir, başın kontrolü tam olarak kazanılmıştır. 6. ayda, çocuk iskemlesine oturabilir ve önünde sallanan nesneyi yakalamaya çalışır. 7 aylıkken kendi başına oturabilir. 8. ayda destekle ayakta durma çabası gösterir. 10.

ayda emekler. 11. ayda elinden tutulduğunda yürüyebilir. 12. ayda eşyaya tutunarak ayağa kalkma çabası gösterir. 13. ayda merdiven basamaklarını emekleyerek tırmanmaya çalışır. 14 aylıkken tek başına ayakta durabilir ve 15 aylık iken de yürüyebilir. İkinci yaşın sonuna doğru çocuklar yalnız başlarına yürüyebilirler; küçük bir sandalyeye oturabilir, topu zıplatabilir, bir derginin sayfalarını çevirebilir, kalemi sopa gibi tutarak karalama yapabilirler.

24 – 72 aylar arasında kazanılan motor beceriler bir yaşam boyu, yaşamın her alanında kullanılacak hareketlerin temelini oluşturur. Bu hareketlere “Temel Beceriler” denilmektedir. Koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma ve tekmeleme gibi hareketler temel becerilerdir. Ancak bu dönemde, 0-2 yaş dönemine oranla fiziksel büyüme nispeten daha yavaştır. Bu dönemde erkeklerin ince motor kasları kızlara oranla daha yavaş gelişir. Bu nedenle kızların denge sağlama, makas kullanma ve kalem tutma gibi konularda erkekelere oranla daha başarılı oldukları görülür (Arı, 2003; Aydın, 2008; Ulusoy, 2003).

Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde (0-6 yaş) kazanılması gereken davranışları şu şekilde sıralayabiliriz:

- . Yürümeyi öğrenme,
- . Katı yiyecek yemeyi öğrenme,
- . Konuşmayı öğrenme,
- . İdrar ve dışkı kontrolünü öğrenme,
- . Cinsiyet farklılıklarını ve cinsiyeti gizlemeyi öğrenme,
- . Sosyal ve fiziksel gerçekliliği tanımlamak için kavramlar oluşturma ve dili öğrenme,
- . Okumaya hazır hale gelme,
- . Doğru ve yanlış ayırma, vicdani gelişime başlama (Bacanlı, 1999).

### 1.5.3.b. Orta Çocukluk Dönemi (Okul Çağı)

Orta çocukluk dönemi 6 yaşın sonu ile 12 yaş arasını kapsar. Bu yaşlar arasındaki dönem gelişim alanları açısından çeşitlilik gösterir. Bu dönemde çocuğun fiziki gelişimi bebeklik-ilk çocukluk ve ergenlik dönemine göre çok yavaştır, ancak süreklilik gösteren bir özelliğe sahiptir. Zihin gelişimi ve dil gelişimi açısından oldukça hızlı bir ilerleme görülür. Çocuklar bu dönemde cinsel kimlikleriyle özdeşim kurmaya, daha doğru bir ifade ile sosyal kuralları tanımaya ve sosyal uyum sağlamaya çalışırlar. Başarma güdüsü ön plana çıkar.

Okul çağı çocukluk dönemi bedensel gelişim incelendiğinde; boy uzama hızının ve ağırlık artış hızının önceki yaşlara göre giderek düştüğü görülmektedir. Boy artış hızı ile kilo alma hızını karşılaştığımızda; boy artış hızının daha çok düştüğü, dengenin kilo alma lehine bozulduğu anlaşılır. Yedi yaşındaki erkek çocukları ortalama olarak 127 cm boyundadır. On yaşlarına gelindiğinde ise boyları 138 cm'i bulur. Bu çağıdaki kızlar erkeklerden ortalama 4-5 cm daha kısadır (Ersanlı, 2005).

Kızların doğum kiloları erkeklerden az olmasına karşın 8 yaşına geldiklerinde erkeklerle aynı kiloya ulaşırlar. 9 yaşında ise erkeklerden daha ağır olurlar.

İlköğretimin ilk yıllarında çocukların büyümesinde gittikçe artan bir yavaşlama olmasına karşın on yaşlarına doğru kız çocuklarının vücut kimyasındaki değişmelerin erkeklerden önce başlamasından dolayı, büyüme hızlarında meydana gelen değişikliklerden dolayı 11-12 yaşlarında erkekleri boy ve ağırlıkta geçerler.

Bu dönem içerisinde yüz yapısında da belirgin değişiklikler yaşanmaktadır.

Örneğin, alnı yassılaşıırken burnu da büyümektedir. Kalıcı dişlerbebeklik (süt) dişleri ile yer değiştirir, çenesi büyür ve yüz profili belirginleşmeye başlar.

Sinir sistemi gelişimini bu yıllarda tamamlarken iskelet sistemi gelişmeye devam etmektedir. İskelet sisteminin gelişimi açısından mineraller özellikle de kalsiyum ve fosfor kemikliğin sertliğinin ve dayanıklılığının artmasına yardımcı olur (Siyez, 2007).

Okul çağı çocuğu hem kaba hem de ince motor becerilerini sergileyebileceği etkinliklere katılmak için oldukça isteklidir. Bu nedenle de çocuğun fiziksel

aktiviteler içerisinde yer alması beden sağlığı, kendini yeterli hissetme, bilişsel ve sosyal becerilerin gelişimi gibi çocuğun gelişimini de pek çok açıdan olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel eğitim içerisinde yarışmalar veya takım sporlarının yanı sıra öğrencilerin hemen hepsinin katılabileceği ve performanslarını sergileyebileceği yürüme, koşma, zıplama ve tırmanma gibi aktivitelere de yer verilebilir.

İlköğretimin ilk üç yılında yürüme, koşma, zıplama gibi kaba motor kontrolünü gerektiren becerilerin gelişiminde sorun yok iken, özellikle erkek çocukları ince motor kaslarının koordinasyonunda sorunlar vardır. İnce motor becerilerin koordinasyonu, kaba motor koordinasyonunun gerisinde kalmaktadır. Bu nedenle uzun süreli kalem tutma, yazı yazma çalışmaları okula karşı olumsuz tutum geliştirebilir. İlköğretimin ikinci yarısına gelindiğinde ise ince motor kasların gelişimi büyük ölçüde başarılıdır.

Okul çağı döneminde kazanılması gereken davranışlar şu şekilde sıralanabilir;

.Gündelik oyunlar için gerekli fiziksel aktiviteleri öğrenme,

Büyüyen bir organizma olarak kendine karşı yararlı bir tutum oluşturma,

.Akranlarıyla geçinmeyi öğrenme,

.Cinsiyetine uygun rolü seçme,

.Okuma, yazma, hesap ile ilgili temel becerileri geliştirme,

.Gündelik yaşam için gerekli kavramları geliştirme,

.Vicdan, ahlak ve değerler sistemi geliştirme,

.Kişisel bağımsızlığına ulaşma,

Sosyal grup ve kurumlara karşı tutum geliştirme (Bacanlı, 1999).

### **1.5.3.c. Ergenlik Döneminde Gelişim**

Çocukluk döneminde yavaşlayan bedensel büyüme ve gelişme, ergenlik döneminde yeniden hızlanarak, bu dönem sonunda yetişkinlikteki yapısına ulaşır.

Genç için hızlı bir gelişim sürecine girilen ergenlik dönemi, oldukça çalkantılı bir dönemdir. Gençler ne “yetişkin” ne de “çocuk” olarak kabul edildikleri bu döneme uyum sağlamakta zorluk çekerler.

Ergenlik kızlar için ortalama 11-13 yaşları arasında iken erkeklerde 13-15 yaş arasındadır. Ergenlik dönemi ana rahmi ve bebekliğin ilk 1-2 yılından sonra büyümenin en hızlı olduğu dönemdir. Ergenlik bedensel, cinsel, bilişsel, kişilik ve psikososyal olarak bir dizi değişme ve gelişmeyi içerir (Arı, 2003; Aydın, 2003).

Cinsiyet hormonlarının üretimini artması, erkeklerde sperm, kızlarda yumurta hücrelerinin etkin hale gelmesi, vücutta birtakım değişiklikler olmasına neden olur. Erkek ve dişi cinsiyet hormonlarının salgılanmaya başlaması ve bu hormonların vücuttaki öteki hormonlarla birleşmesi, kemik ve kaslardaki büyümeyi hızlandırır. Kızlar erkeklerden daha erken buluşa girdikleri için dönemin başında boy ve ağırlık açısından erkeklerden ileridirler. Ancak, erkeklerin fiziksel gelişiminde, 15 yaş civarında önemli artışlar olur ve kızları geçerler.

Ergenlik dönemine girilmesi ile birlikte birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri kazanılmaya başlanır. Birincil cinsiyet özellikleri erkeklerde penis ve testisler, kızlarda ise vajina, klitoris, rahim ve yumurtalıklardır. İkincil cinsiyet özellikleri erkeklerde vücutta ve yüzde kıllanma, seste kalınlaşma, kızlarda ise göğüslerin büyümesidir.

Ergenlik döneminde önemli gelişmelerden biride düşünme biçiminde meydana gelen değişimdir. Kişinin düşünme biçimindeki değişim kişiler arası ilişkilerini, değerlerini, sorunlara bakış açısını, dünyaya bakışını, problem çözerken izlediği işlemler bütününe etkiler. Çünkü ergen soyut düşünebilme yeteneği kazanır (Arı, 2003; Aydın, 2003).

Ergenlik döneminde ben merkezli düşünme biçimi diğer gelişim dönemlerine göre farklı biçimde gelişmektedir. Ergenlik dönemindeki kişiler çevresinde tanıdık tanımadık herkesin kendi davranışlarıyla, görünüşleriyle ve düşünceleriyle ilgilendiklerini düşünürler. Bu sebeple ergenlik dönemindeki kişiler kıyafetlerine, fiziksel görünüşlerine aşırı derecede önem vermektedirler. Saçlar ve yüzde oluşan sivilceler önem kazanır. Bu sebeple bazı gençler ayna karşısında saatler harcamaktan

yorulmaz. Kendi içlerinde devamlı çatışma halindedirler. Küçük bir sivilce, beğenilmeyen bir burun ya da dudak büyük bir mesele haline gelebilir. Diğer arkadaşlarıyla karşılaştıkları zaman kendisinin diğerleri hakkındaki düşüncelerinden çok diğer arkadaşlarının kendisi hakkında ne düşündükleri daha fazla önem kazanmaktadır. Ergenler 17-18 yaşlarına doğru duygularının diğer insanlardan çokta farklı olmadığını, insanların kendisini seyretmek için çaba harcamadıklarını anlamaya başlarlar. Bu sayede rahatlar ve kendilerine uygun gerçekçi bir benlik kavramı geliştirirler (Arı, 2003; Aydın, 2003).

.Ergenlik döneminde kazanılması gereken davranışlar şu şekilde sıralanabilir;

.Her iki cins yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkilere erişme,

.Erkeksi veya kadınsı sosyal role erişme,

.Bedenini kabul etme ve etkili bir şekilde kullanma,

.Anne, baba ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığa ulaşma,

.Evlilik ve aile hayatına hazırlanma,

.Bir meslek için hazırlanma,

.Bir değerler sistemi ve ahlak sistemi edinme,

.Toplumsal açıdan sorumlu davranışı isteme ve kazanma (Bacanlı, 1999).

#### **1.5.3.d. Genç Yetişkinlik Dönemi**

Genç yetişkinlik döneminde kazanılması gereken davranışlar şu şekilde sıralanabilir:

.Eş seçme,

.Eşiyle beraber yaşamayı öğrenme,

.Bir aile kurma,

.Çocuk yetiştirme,

.Ev idare etme,

.Bir işe girme,

- .Vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme,
- .Topluma uyumlu bir sosyal grup bulma (Bacanlı, 1999).

#### **1.5.3.e. Yetişkinlik Dönemi**

Yetişkinlik döneminde kazanılması gereken davranışlar şu şekilde sıralanabilir;

- .Yetişkin vatandaşlık ve toplumsal sorumluluğuna erişme,
- .Ekonomik bir yaşam standardı kurma ve sürdürme,
- .Onlu yaşlardaki çocukların(ın) sorumlu yetişkin olmalarına yardım etme,
- .Yetişkin boş zaman etkinlikleri geliştirme,
- .Kendini bir kişi olarak eşiyile ilişkilendirme,
- .Orta yaşın fizyolojik değişikliklerini kabul etme (Bacanlı, 1999).

#### **1.5.3.f. Yaşlılık Dönemi**

Yaşlılık döneminde kazanılması gereken davranışlar şu şekilde sıralanabilir;

- .Azalan fiziksel güç ve sağlığına uyum yapma,
- .Emeklilik ve azalan gelire uyum sağlama,
- .Eşin ölümüne uyum sağlama,
- .Yaş grubu ile açık bir yakınlık kurma,
- .Toplumsal ve vatandaşlık yükümlülüklerini yerine getirme,
- .Doyurucu fiziksel yaşam düzenlemesi oluşturma (Bacanlı, 1999).

#### **1.6. Dil Gelişimi**

Dil gelişimi iki ana başlık altında incelenebilir. Bunlar dil öncesi gelişim ve dilsel gelişim dönemleridir. Dil öncesi gelişim üç evreden oluşur.

I.Evre: Ağlama; Bebekler doğumdan sonraki 2 – 3 haftalık dönemde genellikle ağlamanın dışında ses çıkaramazlar. Ancak bebekler dili öğrenmeyi sağlayan zihinsel bir yapı ve konuşmayı sağlayan organsal yeteneklerle doğarlar. Bu yetenekler “alıcı

yetenekler” ve “üretici yetenekler” olarak iki bölüme ayrılır. Alıcı yetenekler, sesleri işitmeyi, farklı sesleri ayırabilmeyi ve sesleri yorumlamayı içerir. Üretici yetenekler ise dili oluşturan sesleri çıkarmayı sağlayan ses telleri, ağız, dil ve nefes gibi öğeleri içerir.

II.Evre: Agulama; İkinci aydan itibaren bebekler ağlamanın yanı sıra agulama sesleri çıkarmaya başlarlar. “ooo” ya da “aaaaah” gibi ünlü sesleri daha erken çıkarırlar. Bu durum üzerinde, ünsüz sesleri çıkarmanın ünlüleri çıkarmaktan çok daha kolay olması etkili olmaktadır (Gander ve Gardiner, 1995).

III. Evre: Cıvıldaama; Bebekler altıncı aydan itibaren ünlü ve ünsüz sesleri birlikte çıkarmaya başlarlar. Bu sesleri çıkarırken dudaklarını, dilini ve dişlerini kullanırlar. Cıvıldaama evresinin başında çok çeşitli sesler çıkarırlar. Cıvıldaama evresinin son aşamasında çevreden işitilen sesler çıkarılmaya başlanır. Bebekler bu evrede ünlü ve ünsüz seslerin değişik formlarını denerler.

Sağır bebekler, kendilerini ve başkalarını işitemedikleri halde işitebilen bebeklerin cıvıldaama evresinin ilk basamağında çıkardıkları sesleri çıkarabilirler. Ancak daha fazla ilerleme olmaz ve ilk basamakta kalırlar.

Dilsel gelişim dönemi ilk sözcüklerin söylendiği bazı nesnelere adlarını söylediği dönemden sonrasını ifade eder ve üç evreden oluşur.

Tek Sözcük Evresi: Çocuklar bir yaş civarında ilk anlamlı sözcüklerini söylerler. İlk sözcükleri çıkarmak her ne kadar zor olsa da sonrasında sözcük dağarcığı hızla gelişir. Çocukların başlangıçta sözcükleri tek tek kullandıkları görülür. Bu sözcükler kısa sözcüklerdir ve tek sözcüklü cümleler olarak ifade edilirler. Çünkü çocuklar tek bir sözcüğü bütün bir anlam ifade etmek için kullanır. Örneğin çocuk “anne” dediğinde bu sözcük “anne acıktım süt ver” ya da “anne beni kucağına al” anlamına gelebilir.

Telgraf Konuşması Evresi: İki yaşındaki bir çocuk sözcükleri birbirine bağlayan sözcükler ve sözcük ekleri olmayan özne, tümleç ve yüklemden oluşan cümleler kurmaya başlarlar. Anlam, cümle yerine kelime ile ifade edilmektedir. Olası en kısa yoldan anlam ifade edilmeye çalışılmaktadır. Çocukların bu evrede düşünce ve



isteklerini 2 – 3 taşıyıcı sözcükle ifade etmesine “telgraf konuşması” denir. Bu dönem 18 – 30 ay arasını kapsamaktadır.

Tam Cümleler Evresi: 2 – 3 yaşlar arsında çocuklar daha uzun cümleler kurmaya başlarlar. Bu aşamada çocuklar arasında görülen bireysel farklılıklar daha belirgin hale gelir. Bazı çocuklar daha hızlı ya da daha yavaş bir gelişim gösterebilirler ancak, bireysel farklılıklar gramerin öğrenilmesinde söz konusu değildir. Bütün çocuklar gramer kurallarını öğrenirken aynı sıralamayı izlerler. Çocuklar gramer kurallarını da deneme yanılma yoluyla öğrenirler (Cüceloğlu, 1998; Arı, 2003; Bacanlı, 2003).

### **1.7. Kişilik Gelişim Kuramları**

Kişilik, bireyi diğer bireylerden ayırt eden, tutarlı olarak sergilenen, bireye özgü özellikler bütünüdür. Çevremizdeki insanları değerlendirmek istediğimizde onları kendilerine özgü, kişilik özellikleri ile betimlemeye çalışırız. Bir bireyi, kişiliğini oluşturan bütün özellikleri ile tanıyabilmek kolay olmasa da sürekli olarak göstermekte olduğu belirgin özellikleriyle, onun hakkında iyimser – karamsar, güvenli – güvensiz, girişken – çekingen gibi çeşitli yargılar geliştirebiliriz. Bireylerin bilişsel, duyuşsal, sosyal ve fiziksel yönlerden şöyle ya da böyle özellikler göstermeleri, onların mizaçları, tutumları, değerleri, belirgin davranış kalıpları ve daha birçok özellikleri bakımından birbirlerinden farklı olmaları demektir ( Can, 2007).

#### **1.7.1. Freud ve Psikanalitik Kuram**

20. Yüzyılın başında Sigmund Freud’un insan davranışını anlamaya yönelik düşünceleri psikoloji alanında yeni bir çığır açmıştır. Freud’un çığır açan bu düşüncelerine Psikanaliz Kuram denilmektedir. Bu kuruma göre, normal gelişimin sağlanması için gelişimin her döneminde bireyin temel ihtiyaçlarının doyurulması gerekir. Eğer bu ihtiyaçlar doyurulmazsa kişilik gelişimi engellenir. Freud, kişilik gelişimini çeşitli dönemlerle açıklamıştır. Her dönem belli bir kritik gelişimi kapsar. Bir dönemdeki ihtiyaçlar karşılanamadığı zaman o döneme aşırı bir bağımlılık olmaktadır. Sonraki aşamada meydana gelecek kişilik gelişimi engellenmektedir. Psikanalitik kuram üç temel yapı üzerinde şekillenmektedir. Bunlar; bilinç kategorileri, kişilik yapısı ve psikoseksüel gelişimdir (Arı, 2003; Senemoğlu, 2004).

### **1.7.1.a. Bilinç Kategorileri**

Freud, bireyin çeşitli bilişsel etkinliklerinin bilince uzaklıklarını saptamayı amaçlamış ve bilişsel içeriklerin belirli biliş bölgelerinde bulunduğunu ileri sürmüştür.

Bilinç; bireyin herhangi bir anda farkında olduğu yaşantılarının bulunduğu bölgedir.

Bilinçaltı; bireyin ancak dikkatini zorlayarak hatırlayabildiği yaşantılarının bulunduğu bölgedir.

Bilinçdışı; bireyin farkında olmadığı, dikkatini zorlasa bile bilince çıkaramadığı, hatırlayamadığı olayların barındığı bölgedir (Can, 2007).

### **1.7.1.b. Kişilik Yapısı**

Freud'a göre kişilik, aysberge benzerdir. Suyun üstünde kalan ve görünen boyutu bilinç, su altında yer alan büyük bölümü ise bilinçaltını oluşturmaktadır. Gerçekte kişiliğe yön veren, çeşitli şekillerde bastırılarak bilinçaltına itilen düşünceler, tutkular, duygular ve isteklerden oluşan karmaşık süreçlerdir. Hiçbir davranış nedensiz olarak ortaya çıkmamaktadır. Ancak insan gerçekte, davranışlarına yön veren psikolojik süreçlerin işleyişinden habersizdir. Çünkü ayıp, yasak, günah gibi gerekçelerle akla uydurularak bastırılan gerçek duygu ve düşüncelerin önemli bir bölümü, bilinçaltında yaşamaya devam etmektedir. Freud'a göre kişilik yapısı üç ana sistemden oluşmaktadır. Bunlar id, ego, süper ego'dur. Her sistem farklı işleyişlere sahip olmakla birlikte, davranış, üç sistemin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Aydın, 2008).

İd, kalıtsal olarak gelen, içgüdüleri de içeren, kişiliğin en ilkel birimidir. Zevk ilkesine göre işler ve hiç geciktirilmeden bütün isteklerinin yerine getirilmesini bekler. Ruhsal enerji kaynağı olan id diğer iki sistemin çalışması için gerekli olan gücü sağlar. Bebeklik döneminin başlangıcında çocukların kişilik yapılarını tamamıyla içsel dürtüleri içeren id oluşturduğu için, küçük çocukların bu dürtülerini erteleme, denetleme ve düzenleyebilme olanağı bulunmamaktadır (Can, 2007; Akyol, 2007).

Ego, kişilik yapısının gerçeklik ilkesine göre hareket eden ve kısmen de olsa bilinçli olan bölümdür. Bir bakıma kişiliğin “idare meclisi” gibi davranan ego, gerçekliğin sınırları zorlanmadan bireyin içsel dürtülerinden kaynaklanan ihtiyaçlarının uygun bir biçimde nasıl karşılanabileceğini tayin etmektedir. Akıl yürütme, problem çözme ve karar verme gibi üst düzeydeki zihinsel işlevlere de sahip olan ego, idin gerçek dışı istekleriyle, süper egonun bunların karşılanmasına yönelik yasaklayıcı tutumları arasında kalmış bir cambaza benzetilebilir. Hem idi memnun etmeye çalışır hem de süper ego tarafından azarlanmaktan kurtulmak ister (Can, 2007; Akyol, 2007).

Süperego, çocuğa anası ve babası tarafından aktarılan geleneksel değerlerin ve toplumsal ülkelerin içsel temsilcisidir. Süperego kişiliğin ahlaki yönünü temsil eder. Yani bir anlamda vicdandır. Süperegoda kişinin ideal benliği bulunmaktadır. Kişinin değer yargıları ve ahlaki kuralları süperegosunda bulunur. Üç temel işlevi vardır. Bunlar;

İdden gelen dürtüleri bastırmak ve ketlemek,

Egoyu gerçekçi amaçlar yerine törel amaçlara yöneltmeye çalışmak,

Kusursuz olmaya çalışmaktır (Arı, 2003; Aydın, 2008; Bacanlı, 2003).

Bir insanda, bu kişilik bölümlerinden hangisinin ağır bastığı gözlenebilir. Toplumsal kuralları hiçe sayan, kafasına estiği gibi davranan bireylerde idin, sürekli olarak ahlak kurallarını ve başkalarının ne diyeceğini dikkate alan ve kurallara sıkı sıkıya bağlı olan bireylerde süper egonun, sürekli olarak akılcı olmaya çalışan bireyler de ise egonun baskın olduğu söylenebilir (Geçtan, 2000; Cüceloğlu, 1998; Bacanlı, 1999).

Ego, idin isteklerini süperegonun onayından geçirerek dış dünyadaki nesnelere doyurmaya çalışır. Bazen idin istekleri süperego tarafından onaylanmaz, bazen süperego tarafından onaylanan istekler dış dünyadan uygun karşılık bulamaz, bazen de kişinin davranışları süperegosu tarafından onaylanmaz. Bu tip durumlarda, ego bastırma, yansıtma, yön değiştirme, neden bulma, yüceltme, vb. bir takım savunma mekanizmaları kullanır. Bu savunma mekanizmaları egoyu içerisinde bulunduğu istenmeyen ve rahatsız edici durumlardan kurtulmaya çalışır. Bu mekanizmalar zaman zaman herkes tarafından kullanılır (Arı, 2003; Bacanlı, 1999).

### 1.7.1.c. Psikoseksüel Gelişim Dönemleri

Freud, kişilik gelişiminde özellikle doğumu izleyen ilk altı yaş içindeki yaşantılara dikkat çekerek bu dönemin izlerinin bireyin yetişkinlik yıllarındaki kişilik özellikleri üzerinde belirleyici rolü olduğunu savunmuştur. Freud, kişilik gelişimini birbirini izleyen beş psikoseksüel gelişim döneminde incelemiş, çocuğun psikolojik ve cinsel gelişim sürecini açıklayan bu dönemleri de sırası ile oral, anal, fallik, gizli ve genital dönemler olarak adlandırmıştır.

**1.7.1.c.1. Oral Dönem:** Freud'a göre insanın kişilik gelişiminin birinci basamağı oral dönemdir. Oral dönemde birey, yaşamı ağız yoluyla tanır. Libido bu dönemde, ağız bölgesinde yoğunlaşmıştır. Bebeğin, yaşamdan haz kaynağı ağız bölgesidir. Freud'a göre, bebeğin bu evrede anne tarafından aşırı şekilde emzirilmesi veya memeden erken kesilmesi oral evreye takılmakla sonuçlanır. Dolayısıyla ağız yoluyla haz alma davranışı ileride başka yaşantılara genellenmekte ve kişilik oral karakter kazanmaktadır. Oral karakterdeki kişiler; gergin, bağımlı ve karmaşık bir duygusal yapıya sahiptirler. Ayrıca bu tür bireyler abartılmış iyimserlik, karamsarlık, özseverlik gibi çatışmalı duygusal tepkiler gösterirler. Bu durumdaki bireylerde ego ve süperego yeterli bir gelişme gösteremez. Başka bir anlatımla, doyurulmamış id dürtülerinin baskın olması nedeniyle, oral karakterli bireyler alıcı ve benmerkezci bir kişilik yapısının sığ kalıpları içinde yaşarlar (Aydın, 2008; Yapıcı ve Yapıcı, 2005).

**1.7.1.c.2. Anal Dönem:** Anal dönem, bir buçuk yaşından, üçüncü yaşın sonuna kadar süren dönemdir. Freud, anal dönemde çocuğun dışkı çıkarmaktan ya da bunu denetim altına almaktan zevk aldığını belirtir. Oral dönemde büsbütün annesine bağlı edilgen bir yaşam sürdüren çocuğun, anal dönem edilgenlikten bağımsızlığa giden ilk eylemleri olarak görülür. Anal dönemde tuvalet eğitimi sırasında çocuk, bir yandan bağımlılık duyguları, öte yandan ayrılma, bireyselleşme ve bağımsızlaşma isteklerini içeren karşıt duyguları birlikte yaşar.

Bu dönemde çocuğa verilecek tuvalet eğitimi için çocuğun göstereceği tepkiler beklenmeli, çocukla inatlaşmadan, barışçı bir biçimde tamamlamaya çalışmak önemlidir. Katı bir tuvalet eğitimi içinde, anneye karşı cezalandırılma beklentileri geliştiren çocukların yetişkinlik yıllarında aşırı düzenlilik, katı görüşlülük, inatçılık, dik kafalık, cimrilik gibi olumsuz kişilik özellikleri geliştirecekleri, buna karşın

uyumlu ilişkilerin özerklik, bağımsızlık, girişimcilik, kararlılık ve işbirliği yapabilme yetenekleri kazandıracığı ifade edilmektedir (Geçtan, 1999; Can, 2007; Yapıcı ve Yapıcı, 2005).

**1.7.1.c.3. Fallik Dönem:** Bu dönemin en önemli haz kaynağı cinsel organdır. Bu dönem 3 – 6 yaş arasını kapsamaktadır. Freud, çocuğun bu yaştaki cinsel ilgi ve eylemlerini, yetişkinlikteki cinsel yaşamın öncüsü olarak görmüştür. Bu dönemde çocuklar, cinsel organlarını fark eder ve cinsel konulara yoğun ilgi gösterirler. Freud'a göre bu evre kişilik gelişimi açısından özel bir önem taşımaktadır. Çünkü cinsel kimliğin ve bu bağlamda sağlıklı kişilik gelişiminin temelleri fallik dönemde atılır. Bu evrede çocuk, cinsel olarak karşıt cinsiyette olan anne ve babaya yönelir. Kızlar babaya erkekler anneye ilgi duyarlar. Çocuk cinsel kimliğini tanımlayan rol örüntülerini hemcinsleri olan ebeveyninden öğrenir. Bu evrede hoşgörülü, sevecen, sıcak anne – baba tutumları, sağlıklı kimlik geliştirmekle sonuçlanırken baskıcı, sabırsız tutumlar, cinsel karmaşalar yaşanmasına yol açar. Fallik döneme takılan bireylerde saldırganlık, yıkıcılık, hoşnutsuzluk, mutsuzluk gibi kişilik özellikleri görülür (Aydın, 2008; Şahin, 2007).

**1.7.1.c.4. Latent (Gizil) Dönem:** Bu dönemde diğer dönemlere oranla cinsel dürtülerde gizlilik, örtüklük ve durgunluk söz konusudur. Yaklaşık olarak erkeklerde 6– 13, kızlarda 6 – 11 yaş sonuna dek süren bu evrede, çocuk dış dünya ile ilişkiye geçme gereksinimi içindedir. Gizil evredeki çocuklar, fallik dönemin aksine, hemcinsleri olan anne – babaya yönelirler. Dolayısıyla cinsel kimliğin oluşmasında ve toplumsal rollerin öğrenilmesinde aynı cinsten ebeveyn ile kurulan özdeşim, ayırt edici önem taşır. Bu evreyi olumlu yaşantı deneyimleri ile geçiren çocuklar, ergenlik döneminin sorunları ile daha kolay baş ederler. Ancak bu evrede ilgi ve merakları uygun şekilde doyurulmayan çocuklar; tedirgin, içe dönük ve güvensiz bir kişilik yapısı geliştirirler (Aydın, 2008; Şahin, 2007).

**1.7.1.c.5. Genital Dönem:** Bu evre, kızlarda yaklaşık 11 – 12, erkeklerde 12 – 13 yaştan sonra başlar. Fırtınalar dönemi olarak da tanımlanan bu evrede, hızlı fiziksel gelişimin yanı sıra, karşıt cinse duyulan ilgi doruğa çıkar. Bu evrede cinsel gelişim hızlanır, üreme organları gelişir. Doğal olarak bu evrede kazanılması gereken kritik davranışı fizyolojik, psikolojik ve toplumsal olgunluğa erişmez. Ancak hem hızlı

bedensel değişim hem de artan toplumsal beklentiler nedeniyle ergenler, sık sık rol çatışmalarının yol açtığı gerilimler yaşar. Bu tür gerilimler, içsel var oluşta daha çok beğenilme, ait olma bağlamında yaşanırken, ergenin dıştan gözlenen davranışları başkaldırı niteliğindedir. Gerçekte ergen, her zamankinden çok yetişkinlerin ilgi ve desteğine gereksinim duymaktadır.

Başarılı bir ergenlik dönemi geçiren bireyler; üretken, mutlu, anlamlı sosyal ilişkiler geliştirirken, başarısız olanlar saldırgan, yıkıcı ve bağınaz bir kişiliğe sahip olurlar (Aydın, 2008; Şahin, 2007).

### **1.7.2. Ericson ve Psiko – Sosyal Gelişim Kuramı**

Ericson, Freud tarafından beşli bir sınıflamaya tabi tutulan, psiko – sosyal gelişim evrelerini, ergenlikten yaşlılığa kadar genişleterek sekiz aşamaya bölmüştür. Kişilik gelişiminin herkesin yaşadığı düzenli bir aşamalar sıralaması içinde ortaya çıktığı konusunda Freud tarafından benimsenen görüşe Erikson'da katılır. Ancak her iki kuramcı da gelişimi aşamalar zinciri olarak görmekle birlikte bu aşamalar iki temel yanı ile iki kuramcıya göre ayrımlar gösterir:

Öncelikle, Freud'un kuramı psiko – seksüel bir gelişim kuramıdır. Buna karşılık, Ericson'un ki psiko – sosyal bir gelişim kuramıdır. Kişi geliştikçe belli sosyal görüngelerin psikolojik etkilerini anlatır. Freud, psiko – seksüel aşamaların hayatın ilk birkaç yılında gerçekleştiğini belirtirken, Ericson ise bu gelişimin yetişkinliğe kadar yaşandığını belirtmektedir. Ericson'a göre kişilik, doğumdan başlayıp olgunluğa hatta ölüme kadar devam eden bir yaş aralığı içinde gelişimini sürdürür. Ericson, yaşamın bir bölümünü diğer bölümlerden daha önemli ya da kritik olmadığı inancı ile yaşam boyu gelişim ilkesini ortaya atan ilk psikologlardan biridir.

Ericson'un kuramında başkaları ve kültür önemli yer tutar. Ericson'un kuramında yer alan dönemlerin bir takım gelişimsel görevleri vardır. Her dönemde bir takım krizler yaşanır. Bu krizlerin sonucunda kişinin bir takım görevleri yerine getirmesi ve bir takım özellikleri kazanması beklenir (Arı, 2003; Aydın, 2008; Bacanlı, 1999; Aydın, 2007).

**1.7.2.a. Temel Güven Duyusuna Karşı Güvensizlik:** Bu evre, doğumdan başlayarak bir yaşına kadar sürer. Bu dönemde bebekler kendilerine, anne –

babalarına ve çevrelerine karşı temel güven ya da güvensizlik duygusu geliştirir. Ericson'a göre, güven duygusu sağlıklı bir kişilik örüntüsü geliştirmek açısından yaşamsal önem taşır. Başka bir anlatımla bu evrede edinilen güvensizlik duygusu, kişilikte anormalliklere ve uyumsuzluklara neden olur. Anne – baba, bebek ilişkileri, bebeğin güven ya da güvensizlik duygusu geliştirmesinde belirleyici etkindir. Eğer bebeğin ana – babası, ya da onların yerine bakımını üstlenen kişiler, bebeğin beslenmesi, sevilmesi, rahatı ve güvenliğinin sağlanmasında tutarlı bir biçimde gereken titizliği gösterirlerse, bebekte diğer insanların ve kendi dışındaki dünyanın güvenilir olduğunu özümseyecektir. Temel güven duygusu, bir sonraki gelişim dönemine geçişte hazır bulunuşluk sağlar. Geçişin sağlıklı olmasına katkıda bulunur. Bu durumların aksi davranışlar bebekte güvensizlik oluşturur. Bebeğin güvensizlik duygusu kişisel değersizlik duygularını da beraberinde getirir (Aydın, 2008; Can, 2007; Arı, 2003; Bacanlı, 1999).

**1.7.2.b. Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç:** Bir yaşından üç yaş sonuna kadar süren bu evrede, çocuklar özerkleşme ve bireyselleşme girişimlerinin doğurduğu güven ve utanç karmaşasını birlikte yaşarlar. İkinci yılın ortasından başlayarak, çocuklar, gelişmiş bilişsel yapıları aracılığı ile kendilerini ve çevrelerini daha iyi keşfederler. Gerçekte özerklik arayışındaki çocuk, bu evrede de anne – babanın güven ve desteğine gereksinim duyar. Yapmak istediklerini yapmasına izin verilen, bu tür eylemleri kısıtlanmayan ve bu eylemlerinden dolayı cezalandırılmayan çocuklar kendilerinin yeterli olduklarını öğrenerek, özerk bir biçimde davranabilme yeteneği geliştirirler. Kendi kendini kontrol etme ve saygının özü bu dönemde oluşturulur. Çocuğun, özerk eylemlerini sınırlamak, ona fazlaca karışmak, onun adına onun yapması gereken davranışları yapmak çocuğun kendisinden şüphe duymasına neden olabilir. Aksi takdirde sürekli olarak sınırlandırılan, aşırı derecede korunun, çok sıkı bir şekilde kontrol edilen çocuklarda, kendi yeteneklerinden şüphelenme, kendi ihtiyaçları ve vücudundan utanma duyguları oluşabilir (Aydın, 2008; Can, 2007; Karahan ve Sardoğan, 2007; Senemoğlu, 2004).

**1.7.2.c. Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu:** Girişkenliğe karşı suçluluk karmaşası, üç yaşından altı yaşın sonuna dek süren evrede yaşanır. Bu dönem çocuklarının motor, dil ve algı yeteneklerinin yanı sıra fiziksel olgunlaşma düzeyleri

de oldukça gelişmiştir. Bu nedenle, artan psikişik ve fiziksel enerjisini çeşitli etkinliklerle ortaya koymak ister. Çocukların bu hareketlilikleri ebeveynler tarafından desteklenmelidir. Çocukların koşmaları, oynamaları, atlamaları ve fırlatmaları için fırsatlar verilmeli ve bu etkinlikler için ortamlar hazırlanmalıdır. Çocuğun, anlamlı seçimler yapabilmesinde ve kendi kararlarını uygulayabilmesinde yetişkin yardımı yerine, engelleyici tutum ve davranışlarla yüz yüze gelmek çocuğun girişimcilik özelliklerinin söndürülmesine, girişimcilik yerine kişiliğinde suçluluk duygularını yerleştirmesine neden olmaktadır (Aydın, 2008; Bacanlı, 1999; Can, 2007; Karahan ve Sardoğan).

**1.7.2.d. Çalışkanlık ve Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu:** Bu evre altıncı yaşın sonundan, on iki yaşına dek sürer. Bu dönemde okula başlayan çocuğun, sosyal yaşamında oldukça kapsamlı değişimler olur. Akranlarının ve öğretmenlerinin çocuk hakkındaki yargıları, benlik gelişimine yön verir. Bu bağlamda, özellikle okul yaşamında başarılı olma hazzını yaşayan çocuklar, olumlu bir akademik benlik algısı geliştirirken, başarısız olanlar, özgüven ve kendine yetme duygularından yoksun kalırlar. Çocuklara yetenekleri ölçüsünde sorumluluklar vererek, onları cesaretlendirmek ve böylece kendilerini başarılı bireyler olarak algılayabilmelerine yardımcı olmak bu dönemdeki temel karmaşanın kolayca çözümlenebilmesi için, ana – babalarla öğretmenlere düşen sorumluluk büyüktür. Bu dönemde olumlu bir benlik imajı geliştiremeyen çocuk, yetersizlik ve aşağılık duygusu geliştirecektir (Aydın, 2008; Can, 2007).

**1.7.2.e. Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası:** Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası evresi, 12 – 18 yaş dönemini kapsar. Bu evrenin temel sorunu; tutarlı bir benlik gelişiminin anlatımı olan, bireyselleşme olgusudur. Bu dönemde ergen; kim olduğu, ne yapmak istediği ve yaşamına nasıl yön verebileceği gibi sorulara yanıt aramakla meşguldür. Ayrıca ergen, bir yandan toplumca kabul gören değer ve amaçlara yönelme baskısı, öte yandan vücudundaki hızlı fizyolojik gelişimin neden olduğu biyo – kimyasal değişimlerle baş etmek gibi sorunlarla karşı karşıyadır. Bu nedenle ergenlik evresi, en kritik çatışma ve karmaşaların yaşandığı dönemdir. Ericson'a göre (1958), yetişkin rollerine hazırlık ve toplumca onaylanan ahlaki



standartlara uyum sorunlarının yaşandığı bu evrede ergenin düşünsel ve duygusal yapısı, köklü bir değişime uğrar.

Bu dönemdeki karmaşaların çözümlenmesiyle birlikte gencin sosyal benlik algısı da şekillenmekte ve gencin kendine uygun bir meslek seçerek bu mesleğe hazırlanması kolaylaşmaktadır. Sonuç olarak ergenlik dönemi, aileden duygusal bağımsızlığın kazanılması, cinsiyete uygun sosyal rollerin geliştirilmesi, kendine özgü bir değerler sisteminin oluşturulması, toplumsal rollerin belirlenerek bunların gerçekleştirilmesine yönelik kararların oluşturulmasını gerektiren yıllardır (Aydın, 2008; Can, 2007).

**1.7.2.f. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık:** Yakınlığa karşı yalıtılmışlık karmaşası, 18 – 26 yaşları arasında yaşanır. Genç yetişkinlik olarak da bilinen bu evrede, birey, arkadaşlık ve dostluk ilişkileri kurar. Bu ilişkilerde gelişmiş kimlik duygusundan güç alarak, sevgi içinde diğer insanlara yönelir. Bireyin sosyal ilişkilerinde, karşılıklı güven ve dayanışma duyguları egemen olur. Böylece birey özgüven duygusunu geliştirerek, toplumda saygın bir yer edinir. Bu evrede ayrıca, karşıt cinsle evlilik amacıyla birlikte olma gereksinimi öne çıkar.

Ergenlik döneminde sağlam bir kimlik kazanmamış birey, kurduğu yakın ilişkilerde kişiliğini tamamen yitirme korkusu yaşar. Bu duruma “bağlanma korkusu” denilmektedir. Bağlanma korkusu olan kişiler karşı cinsle, iş arkadaşları ile veya toplumda yaşayan diğer insanlarla derin ilişkiler kuramazlar. İlişkileri genellikle sığ ve güven vermeyen ilişkiler şeklinde gelişir. Yalıtılmışlık karmaşasına karşı en etkili çözüm, kalıcı ve güvenilir dostlukların kurulmasıdır (Arı, 2003; Aydın, 2008; Bacanlı, 1999).

**1.7.2.g. Üretkenliğe Karşı Durgunluk:** Bu dönem, orta yetişkinlik yıllarını kapsar. Daha önceki gelişim karmaşalarını başarı ile çözüme kavuşturan bireyler, bu evrede üretken ve etkin bir kişilik yapısı geliştirirler. Bu evrede, çocukları yoluyla neslini devam ettirmek önem taşır. Orta yaşlarda bireyden başarması beklenen temel gelişim görevi, sağlıklı bir yaşam oluşturabilmeleri için genç kuşaklara rehberlik etmektir. Kişi evi dışında da topluma yararlı işler yapabildiği sürece üretkendir. Ancak bu evrede problemlili bir kimlik yapısına sahip bireyler, üretkenliğin aksine anlamsızlık ve amaçsızlık duygularına kapılabilir ve durgunluk dönemine girebilirler. Etrafa

karşı kayıtsız tavırlar geliştirirler. Şu halde bireyin anlamlı ve üretken bir yaşam sürmesi, durgunluk karmaşasının en etkili çözümüdür (Aydın, 2008; Senemoğlu, 2004; Bacanlı, 1999; Can, 2007).

**1.7.2.h. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk:** Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk karmaşası, ileri yetişkinlik döneminde görülür. Bu dönemde birey, ya önceki yedi evrenin birikimi sonucu benliğini tam olarak bulmuş, güvenli, mutlu, topluma etkin uyum sağlayabilen, aranan, sevilen ve sayılan kimsedir. . Bu dönemin en güzel ürünü, anlamlı yaşantılarla dolu dolu geçirilmiş bir ömrün, armağan haline gelen damıtılmış kimlik örüntüsüdür. Ya da umutsuzluk içinde, uyumsuz, hırçın, aksi bir insan görünümündedir. Ömrünü boşa geçirdiğine inanan bu tür insanlar, yoğun bir biçimde ölüm korkusu ve umutsuzluk duygusu yaşarlar. Bu evre, bir anlamda yaşamla hesaplaşma dönemidir. Eğer kişi yaşamının yaşanmaya değer olduğuna karar verirse, iyi ve kötü yanları ile barışabilirse, benlik bütünlüğüne ulaşır.

Görüldüğü gibi Ericson'a göre kişilik gelişimi, yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Her gelişim evresi, önceki evrelerin olumlu ve olumsuz etkilerine açıktır. Şu halde kişilik durağan ve tamamlanmış bir olgu değil, çok boyutlu dinamik bir süreç olarak algılanmalıdır. Sağlıklı kimlik dokusu, her evrenin kritik karmaşasını çözüme kavuşturarak, bir sonraki döneme hazırlığı kolaylaştırır (Aydın, 2008; Senemoğlu, 2004; Bacanlı, 1999).

## **1.8. Bilişsel Gelişim Kuramları**

Bireyin çevresinde ki dünyayı anlama ve öğrenmesini sağlayan, aktif zihinsel faaliyetlerdeki gelişime bilişsel gelişim adı verilmektedir. Bilişsel gelişim; bebeklikten yetişkinliğe kadar, bireyin çevreyi, dünyayı anlama yollarının daha kompleks ve etkili hale gelme sürecidir (Senemoğlu, 2004).

### **1.8.1. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı**

İsviçreli bir biyoloji uzmanı olan Jean Piaget ( 1896 – 1980), çalışmalarına çocuklarda düşünme, akıl yürütme, kavram geliştirme gibi süreçleri inceleyerek başlamış, bugün çok tanınan “bilişsel gelişim kuramını” geliştirmiştir. Bilişsel terimi; belleği, düşünmeyi, akıl yürütmeyi, bilgiyi, problem çözmeyi, kavram oluşturmaya kapsar. Piaget, zihin gelişim kuramı geliştirmeden önce zihin ve zeka anlayışını

ortaya koyarak anlaşılmasını kolaylaştırmaya çalışmıştır. Önce zekayı tanımlayarak işe başlamış, sonra zekanın işlevleri ve etkileyen faktörler üzerinde durmuştur. Piaget, çocuklarla çalışırken “Gözden geçirilmiş klinik yöntem” adını verdiği yarı yapılandırılmış bir araştırma yöntemi de geliştirmiştir. Bu yöntem vak’a incelemesinin bir türü olarak ele alınabilir.

Piaget; gelişimin, soya çekim ve çevrenin karşılıklı etkileşiminin bir sonucu olduğunu belirterek, bilişsel gelişimi açıklarken olgunlaşma kadar yaşantı ve öğrenmeye de ağırlık vermiştir. Bebeğin dünyaya geldiğinde genetik açıdan biyolojik bir yapıya sahip olduğunu, sistemlerinde biyolojik yapılar üzerine kurulduğunu ileri süren Piaget; gelişimi, kendi kendini yapılandırıcı bir süreç olarak ele alarak, biyolojik yapı organizasyonlarının, psikolojik yapıların organizasyonlarına dönüşüm süreci olarak ifade etmektedir. Bilişsel gelişimi etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlar: olgunlaşma, yaşantı, uyum, örgütlenme ve dengelemedir (Arı, 2003; Ersanlı, 2005; Senemoğlu, 2004; Bacanlı, 1999).

### **1.8.2. Zihin Gelişimi Kuramının Temel Kavramları**

**Zeka:** Çevreye uyum sağlama yeteneğidir denilebilir. Kişi, içinde bulunduğu çevreye ne kadar çok ve ne kadar hızlı uyum sağlayabiliyorsa o kadar zekidir denilebilir.

**Örgütlenme:** Süreçleri sistematik ve tutarlı sistemler haline getirme ve bu amaçla birleştirme, koordinasyon sağlama, fikirler ve eylemleri birleştirme eğilimidir.

**Uyum Sağlama:** Kişinin çevresine sağladığı uyumu ifade eder.

**Dengeleme:** Bütünlüğün tutarlı ve dengeli olmasıdır (Bacanlı, 1999).

### **1.8.3. Zihin Gelişimini Etkileyen Faktörler**

Piaget’e göre gelişime yön veren beş temel ilke vardır:

**Şema:** Piaget’in en kilit kavramlarından olan şema, bilişsel gelişim kavramının anlaşılması yönünden, özel bir öneme sahiptir. Şema kavramı, çocuğun uyarınları anlamlı kılmak için kullandığı bir referans çerçevesi olarak tanımlanabilir. Bebek, başlangıçta tümüyle refleksif nitelikte şemalar kullanır, ancak büyüdükçe olgunlaşma, yaşantı ve uyum yoluyla yeni şemalar kazanır.

Olgunlaşma: Biyolojik gelişimin yanı sıra organizmanın geçirdiği yaşantılar sonucu kazanılan deneyimleri tanımlamaktadır.

Yaşantı: Belli davranış örüntülerini çocuğa kazandırmak amacıyla yapılandırılmış veya yapılandırılmamış yaşamsal deneyimlerin anlatımıdır.

Uyum: Organizmanın belli bir uyaran grubuna düzenli ve tutarlı tepkiler geliştirme yeterliliği olarak tanımlanabilir.

Özümlenme ve Örgütlenme: Hem biyolojik hem de sosyal boyutları olan bir kavramdır. Biyolojik anlamda özümlenme ve örgütlenme, vücudun sistematik bütünlüğü içinde belli bir organ grubunun, yapıyı koruma, geliştirme işlevini tanımlamaktadır (Aydın, 2008; Bacanlı, 2003).

#### **1.8.4. Piaget'e Göre Zihin Gelişim Aşamaları+**

Piaget insandaki zihin gelişimini dörde ayırmıştır. Bunlar;

1. Duyusal Motor Dönemi
2. İşlem Öncesi Dönem
3. Somut İşlemler Dönemi
4. Soyut İşlemler Dönemi

##### **1.8.4.a. Duyusal Motor Dönemi ( 0- 2 Yaş )**

Duyusal motor dönem, bilişsel gelişimde son derece önemli olan bir dönemdir.

Çünkü; yaşamın ilk iki yılında en temel ve en hızlı değişiklikler oluşmaktadır. Başlangıçta sadece emme, yanlışlıkla nesnelere dokunma, dinleme gibi eylemler vardır (Evans, 1999).

Duyusal motor dönem, doğumla birlikte başlayan bir süreçtir. Çocuk dünyayı hareketleri ile anlar. Bu hareketler duyu – motor şemalarıdır. Çocuk duyular ve motor etkinliklerle çevresiyle iletişime girer.

Piaget'e göre evre başlangıcında tüm edimler refleks düzeyindedir. Çocuk bu evrede nesnelere ne olduğunu anlamak için, tuttuğu şeyleri ağzına götürür. Ayrıca emme,

tutma, yakalama gibi basit edimlerle kendi vücudunu ve çevresini tanımaya çalışır. Böylece değişik nesnelere dolu dış dünya hakkında, basit kategorik çerçeveler olarak tanımlanabilecek şemalar oluşturur. Giderek farklı yaşantılar geçiren ve farklı nesnelere etkileşen bebeğin şemaları nicelik ve nitelik açısından gelişir. Örneğin, bebek beş aylıkken, bir çingırağı bilinçli olarak sallar; ellerinin, vücudunun bir parçası olduğunu anlar ve hoşlandığı edimleri haz duyarak tekrar eder (Aydın, 2008; Küçükkaragöz, 2007).

Zihinsel açıdan bu dönemin önemli bir özelliği ertelenmiş taklittir. Örneğin eve gelen misafirin çocuğunun davranışı birkaç gün sonra çocuk tarafından taklit edilir. Ertelenmiş taklit çocuğun olayı aklında tuttuğunu göstermektedir (Bacanlı, 2003).

Bu evrede önemli bir başka gelişme, nesnelere kalıcılığını keşfetmektir. Nesne kalıcılığı kavramı, bir nesnenin duyularla algılanmadığı zaman da var olmaya devam ettiğinin fark edilmesi olarak tanımlanabilir. Örneğin, beş aylık bir bebek, elindeki oyuncak bir örtünün altına saklandığında ilgisini kaybeder ve oyuncakı aramaz. Ancak on aylık bir bebek, nesnenin yok olmadığını bilincindedir.

Çocuklar bu dönemin sonuna doğru başlangıçtaki deneme – yanılma yoluyla problem çözmeden zihinsel olarak problem çözmeye doğru ilerlerler. Çocuklar, nesnelere ve olayları zihinsel olarak sembolleştirir, resmederler. Bu durum düşünmenin başlangıcı olarak ifade edilir. Nesne ve olayların içsel temsilcilerinin oluşması, kavram ve dil gelişiminin başlangıcını oluşturur (Aydın, 2008; Senemoğlu, 2004).

#### **1.8.4.b. İşlem Öncesi Dönem ( 2 -7 Yaş )**

Bu evrenin özellikleri, benmerkezci düşünce, oyuna düşkünlük ve şematik algı olarak özetlenebilir. Bazı kaynaklarda işlem öncesi dönem, sembolik evre ( 2-4 yaş ) ve sezgisel evre ( 4-7 yaş ) olarak iki bölümde incelenmektedir. Ancak bu evrenin karakteristik özelliklerini ve gelişim seyrini bütün olarak yansıtabilmek için, tek başlık altında incelenmesi uygundur.

Bu evrede dil ve kavram gelişimi hızlıdır. Çocukların geliştirdikleri kavramlar ve kullandıkları sembollerin anlamları kendilerine özgüdür. Çocuklar bu dönemde kompleks kavramları ve ilişkileri anlayamazlar (Senemoğlu, 2004; Aydın, 2008).

Bu dönemin önemli özelliklerinden biri de sembolik fonksiyonun ortaya çıkmasıdır. Sembolik fonksiyon dil, oyun, çizim gibi birçok biçimde görülür. Bir sözcük, bir oyun, bir oyuncak zihinsel bir sembol olabilir.

İşlem öncesi dönemde çocuklar nesnelere yalnızca bir özellikleri açısından sınıflandırabilirler. Bu dönemde bütün ve parça arasında ilişki kuramazlar. Örneğin; “Sınıftaki erkekler mi çok, kızlar mı?” sorusuna eğer erkek sayısı çok ise, erkekler diyebilirler. Ancak, “Sınıftaki bütün öğrenciler mi çok erkekler mi?” sorusuna da erkekler cevabını verirler (Senemoğlu, 2004).

Piaget’e göre, bu evredeki çocuklar benmerkezcilikle uğraşırlar. Çocuk kendini dünyanın merkezinde görür. Çocuk, kendi bildiği şeylerin herkesin bildiğini, gördüğünü düşünür. Benmerkezcilik, bir şeyi başkalarının bakış açısından görme ya da başkalarının duygularını ve gereksinimlerini fark etme konusundaki yetersizlik olarak ifade edilir (Gander ve Gardiner, 1995; Bacanlı,2003).

Bu dönem çocuklarında korunum ilkesi gelişmemiştir. Çocuklar görüntü değişse bile gerçeğin aynı kalacağını anlayamazlar. Korunum işlemi için gerekli zihinsel kavrama sürecinden yoksundurlar. Ayrıca, bu dönemde çocuklar işlemleri tersine çeviremezler. Piaget’e göre, tersine çevirme, düşünmenin önemli bir yönüdür ve korunumun başlangıcıdır (Senemoğlu, 2004; Akyol, 2007).

Piaget’e göre, bu evredeki çocuklar canlı ve cansız varlıkları ayırt edemezler. Çocuklar bazen oyuncakları ile konuşur ve onun da konuştuğunu veya en azından onun konuştuğunu anladığını düşünür.

Bu dönemdeki çocuklara verilecek eğitim, onların dil ve kavram becerilerini arttırmaya yönelik olması gerekir (Bacanlı, 1999).

#### **1.8.4.c. Somut İşlemler Dönemi ( 7 – 12 Yaş )**

İşlem öncesi dönemde kavramları edinen çocuk, 7 ile 12 yaşlarını kapsayan somut işlemler döneminde işlem yapabilir hale gelir. Soyut olan, elle tutulup, gözle görülemeyen işlemleri henüz gerçekleştiremezler. Çocuklar bu evrede, nesnelere konularının ya da fiziksel yapılarındaki değişimlerin miktar, kütle, ağırlık, sayı gibi özelliklerde değişme yaratmadığını anlarlar.

Bu dönemde çocuklar benmerkezcilikten uzaklaşırlar. Çocuk, bu dönemde başkalarının da kendilerine göre düşüncelerinin olabileceğini anlamaya başlar (Aydın, 2008; Bacanlı, 2003).

Bu dönemde kazanılan en önemli özelliklerden biride korunum kavramının kazanılmasıdır. Çocuk, eşit miktarlardaki maddelerin ( sıvı miktarı, sayı, ağırlık, uzunluk, alan, ya da hacim) farklı görünecek şekilde yeniden düzenlenmiş olsalar bile aynı kaldıklarını kavrayabilirler. Farklı korunum türleri farklı yaşlarda gelişmekle birlikte çocuklar aynı eylem sırasını izler. Çocuk gerçek korunuma ancak altı yaşında ulaşır. Bu tür akıl yürütmede, odaktan uzaklaşma ve tersine çevirebilirlik gibi artan düşünme yeteneğini etkili olur. Sıvı ve madde korunumu somut işlemler döneminin başında kazanılırken, hacim korunumu bu dönemin sonunda ulaşılır (Gander ve Gardiner, 1995).

Bu evrede çocuklar, nesnelere birden fazla özelliklerine göre sınıflandırabilirler. Bitki ve hayvan türlerini, belli özelliklerine göre sınıflandırabilirler veya parçaları bir araya getirerek bir bütünü farklı şekillerde yeniden oluşturabilirler.

Bu dönemde çocuklara verilecek eğitim onların yeni kazanmakta oldukları becerileri uygulamaya yönelik olmalıdır. Bu sayede çocuk paylaşmayı, yarışmayı, başkaları ile olumlu ilişkiler kurmayı öğrenerek kendini oyunlar içinde tanıyıp ve geliştirir (Aydın, 2008; Bacanlı, 2003).

#### **1.8.4.d. Soyut İşlemler Dönemi ( 12 Yaş ve Sonrası )**

Bu dönemde yeni ve daha güçlü bilişsel yetenekler gelişir. Bu dönemde, çocuk yetişkin gibi soyut düşünebilir hale gelir. Soyut kavramlar anlaşılır, soyut düşünce analiz edilir, sentezlenir ve değerlendirilir. Problemler mantıksal olarak çözülür, düşünce daha bilimsel olur.

Bu evrede soruna değişik açılardan bakabilen ve başkalarının görüş açılarını kavrayabilen bireyler, aynı zamanda olumlu sosyal ilişkiler içinde kendilerini geliştirirler. Başkalarının görüşleri ve değer yargılarını önemeyerek davranışlarını onların tepkide bulunma yollarına göre şekillendiren bireyler, toplumsal yaşama etkin biçimde katılırlar.

Bu evrede dil ve zihinsel yetenekler, oldukça ileri düzeydedir. Kuşkusuz dil ve zeka açısından gelişme, biyo – fizyolojik olgunlaşmaya bağlıdır. Ergen, bu evrede tümevarım, tümdengelim, karşılaştırma, uslamlama gibi tüm akıl yürütme yollarını kullanabilirler.

Bu evrede, öğrenme yaşantıları çok boyutlu ve soyut düşünme kapasitesini geliştirmeye dönük bir anlayışla geliştirilmelidir. Ergenlerin bilimsel ve sanatsal etkinliklere yöneltmesine özel bir önem verilmelidir. Sadece okulda gerçekleşen örgün eğitim etkinlikleri, öncelikle bireye yaşamdan haz duyma erdemini kazandırmalıdır. Birey, yaşamın her döneminde bilim ve sanatı sınırsız olanaklarından yararlanarak kendini gerçekleştirebilir (Aydın, 2008).

### **1.8.5. Bilişsel Gelişimin Eğitime Yansıması**

İnsan, bilinçli ya da bilinçsiz olarak sürekli olarak düşünsel etkinlik içerisinde bulunmaktadır. Düşünme becerisi, insanların akademik yaşantılarının yanında günlük yaşamlarını da etkileyen çok önemli bir değişkendir. Eğitim süreci bilişsel gelişimle karşılıklı olarak etkileşim içerisinde.

Piaget, araştırmasını doğrudan eğitimdeki uygulamalara katkıda bulunmak amacıyla yapmamıştır. Ancak, ortaya koyduğu ilkeler, eğitimin etkililiği ve verimini arttırmak için eğitimde temel oluşturmuştur.

Piaget, eğitimi uygun yaşantılarla desteklenmesi gereğine dikkat çekmektedir. Piaget'e göre (1976) eğitimin görevi, bireyin potansiyel yeteneklerini olabildiğince geliştirerek, başarılı bir şekilde sosyal yaşama uyum sağlamaktır. Piaget'in eğitime ilişkin görüşleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

. Öğrenme yaşantıları, çocuğun bilişsel gelişimine uygun olmalıdır.

. Okul gerçek yaşamın canlı ve dinamik bir kesitini oluşturmalıdır.

. Öğrenme yaşantıları çocuğun hazırbulunuşluk düzeyine ve mevcut biliş yapılarının niteliğine uygun olmalıdır.

. Programın içeriklerinin belirlenmesinde, çocuğun beklenti ve gereksinimlerinin merkeze alınması gerekir.



. Öğretme – öğrenme sürecinde öğretmenin görevi dersi anlatmak değil, öğrencinin öğrenmesine kılavuzluk etmektir.

. Eğitim, olanaklar ölçüsünde bireyselleştirilmeli, etkili okul açık sınıf uygulaması benimsenmelidir (Aydın, 2008; Gündoğdu, 2005; Senemoğlu, 2004).

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

Bu bölümde, araştırmanın hangi yöntemle gerçekleştirildiği, evren, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin hangi istatistiksel yöntemlerle gerçekleştirildiğine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

### **2.1. Araştırma Modeli**

Araştırma ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemde iki temel amaca ulaşmaya çalışılmaktadır. Birinci aşamada var olan problemlilik durumu varolduğu şekliyle ortaya konulur.

İkinci aşamada ise araştırmada ele alınan bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişki test edilir. Bu araştırmada da ilköğretim I. Kademe öğrencilerinin korkuları ve bu korkuların bu dönemde kazanılması gereken gelişimsel özellikleri kazanmaya olan etkisi araştırıldığından bu yöntem kullanılmıştır.

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini; Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilköğretim I. Kademeye devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise; yedi bölgeden tesadüfen bir il seçilerek, ulaşılabilirlik özelliği dikkate alınarak ve gönüllü katılıma dayalı olarak şu iller araştırma kapsamına dahil edilmiştir: Sakarya, Kocaeli, Bolu, Giresun, Erzurum, Van, Şırnak, Adana, Ankara, Sivas, İzmir.

Bu araştırmada, örnekleme oluşturan bireylerin (% 51,2) i erkek, % 48,8'i kız öğrencidir. Örneklemi oluşturan bireylerin (% 1,0) ini 1. Sınıf, (% 23,5) ini 2. Sınıf, (% 20,1) ini 3. Sınıf ve (%31,1) ini ise 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın amaçları doğrultusunda veri elde edebilmek için bu çalışmada iki farklı ölçek kullanılmıştır. İlk olarak “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu formda öğrencilerin bağımlı değişkene etki edebilecek demografik özelliklerine yer verilmiştir. İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin korkularını belirlemek için; Çelebi (2007)' nin “İlköğretim II. Kademe Öğrenci Korkuları: Akademik Başarıya Etkisi”

adlı çalışması için geliştirdiği Korku Alanları ve Korku Düzeyleri Belirleme Anket'inden yararlanmıştır.

### **2.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Bu araştırmada İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin korku alanları ve korku düzeylerini belirlemek için araştırmacı tarafından 9 maddelik “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Formda öğrencilere; cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, kardeş sayısı, anne durumu, baba durumu, anne – baba durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumunu soran sorular bulunmaktadır.

### **2.3.2. Korku Alanları ve Korku Düzeyleri Belirleme Anketi**

Bu araştırmada, ilk olarak İlköğretim I. Kademe öğrencilerine “Nelerden Korkarsınız?” başlığı altında bir kompozisyon yazdırılarak öğrencilerin korkuları tespit edilmeye çalışılmıştır. Yazdırılan kompozisyon sonucu elde edilen veriler ile korku alanları ve korku düzeyleri ile ilişkili olduğu kabul edilen Çelebi (2007)' nin geliştirdiği ölçekten de yararlanılarak, 37 cümleden oluşan bir anket çalışması uyarlanmıştır.

Kullanılan tutum ölçeği, likert tipi ölçektir. Likert tipi ölçeklerde üç durum söz konusudur. Birinci durum istenen durum, konuya karşı olumlu tutumu yansıtır. İkinci durum istenmeyen durum; konuya karşı olumsuz tutumu yansıtır. Üçüncü durum nötr durum; kararsızım ifadesinin karşılığıdır. Likert ölçeğinde her üç durum da eşit olarak puanlanmaktadır. Buna göre beşli ölçek aralıkları oluşturulmuş. Olumlu maddelerde; 5= Her Zaman, 4=Sık Sık, 3=Bazen, 2=Ara Sıra, 1=Hiçbir Zaman şeklinde cevap seçenekleri belirlenmiştir.

### **2.3.3. Verilerin Analizi**

Araştırmada veriler aşağıdaki istatistikler yöntemler kullanılmıştır.

**Tablo 1.** Veri Analiz Teknikleri ve Gerekçeleri

Kullanılan teknikler	Gerekçe
Frekans ve Yüzdeler	Örnekleme ait bulgular ve İç Dış kontrol odağına sahip olma durumu
Bağımsız Gruplarda t- testi	Bir birinden bağımsız iki grubun puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek
Varyans Analizi	Bir birinden bağımsız ikiden fazla grubun puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek
Scheffe Testi	Bir birinden bağımsız ikiden fazla grubun puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark varsa bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek

## BÖLÜM 3: BULGULAR

### 3.1. Örneklemeye ait bulgular.

#### 3.1.1. Örneklemi oluşturan bireylerin cinsiyetlerine ilişkin bulgular.

**Tablo 2. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları**

	N	%
ERKEK	493	51,2
KIZ	469	48,8
TOPLAM	962	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımı tablo 1’de incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin % 51,2 si erkek, % 48,8’i kız olduğu bulunmuştur.

#### 3.1.2. Örneklemi oluşturan bireylerin sınıf düzeylerine ilişkin bulgular.

**Tablo 3. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları**

	N	%
1.SINIF	10	1,0
2.SINIF	226	23,5
3.SINIF	193	20,1
4.SINIF	234	24,3
5.SINIF	299	31,1
TOPLAM	962	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin sınıf düzeylerine ilişkin dağılımları tablo 2’de incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin % 1,0 inin 1. Sınıf, % 23,5 inin 2. Sınıf, % 20,1 inin 3. Sınıf ve %31,1 inin ise 4. Sınıf öğrencisi olduğu bulunmuştur.

### 3.1.3. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Yaşlarına İlişkin Bulgular

**Tablo 4. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Yaşlarına Göre Dağılımları**

	N	%
7.YAS	8	,8
8. YAS	167	17,4
9.YAS	197	20,5
10YAS	205	21,3
11.YAS	285	29,6
12+ YAS	100	10,4
TOPLAM	962	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin yaşlarına ilişkin dağılımları tablo 3'te incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin % 0,8'inin 7 yaşında, % 17,4'ünün 8 yaşında, % 20,5'inin 9 yaşında, % 21,3'ünün 10 yaşında, % 29,6'sının 11 yaşında, % 10,4'ünün 12 ve üzeri yaşlarda olduğu bulunmuştur.

### 3.1.4. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Kardeş Sayılarına İlişkin Bulgular

**Tablo 5. Örneklemi Oluşturan Bireylerin kardeş Sayılarına Göre Dağılımları**

	N	%
KARDESI YOK	91	9,5
1-2	380	39,5
3-4	305	31,7
5-6	111	11,5
6+	75	7,8
TOPLAM	962	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin kardeş sayılarına ilişkin dağılımları tablo 4'te incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin % 9,5'inin kardeşi yok, % 39,5'inin 1-2 kardeşe, % 31,7'sinin 3-4 kardeşe, % 11,5'inin 5-6 kardeşe, % 7,8'inin 6 ve üzerinde kardeş sayısına sahip olduğu bulunmuştur.

### 3.1.5. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Annelerinin Sağ Olup Olmama Durumlarına İlişkin Bulgular

**Tablo 6. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Annelerinin Sağ Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları**

		N	%
ANNE	SAG	957	99,5
	ÖLMÜS	5	,5
	TOPLAM	962	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin annelerinin sağ olup olmama durumuna ilişkin dağılımları tablo 5'te incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin % 99,5 inin annelerinin sağ, % 0,5 inin annelerinin ölmüş olduğu bulunmuştur.

### 3.1.6. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Babalarının Sağ Olup Olmama Durumlarına İlişkin Bulgular

**Tablo 7. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Babalarının Sağ Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları**

		N	%
BABA	SAG	942	97,9
	ÖLMÜS	20	2,1
	TOPLAM	962	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin babalarının sağ olup olmama durumuna ilişkin dağılımları tablo 6'da incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin % 97,9 unun babalarının sağ, % 2,1 inin babalarının ölmüş olduğu bulunmuştur.

### 3.1.7. Örnekleme Oluşturan Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 8. Örnekleme Oluşturan Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları**

	N	%
ANNE OKUR-YAZAR DEĞİL	210	21,8
ILKOKUL	470	48,9
ORTAOKUL	117	12,2
LİSE	102	10,6
ÜNİVERSİTE	63	6,5
TOPLAM	962	100,0

Örnekleme oluşturan bireylerin annelerinin eğitim düzeylerine ilişkin dağılımları tablo 7’de incelenmiştir. Yapılan incelemede, örnekleme oluşturan bireylerin annelerinin % 21,8 inin okur-yazar olmadığı, % 48,9 unun ilkokul, % 12,2 sinin ortaokul, % 10,6 sınıfın lise, % 6,5 inin üniversite mezunu olduğu bulunmuştur.

### 3.1.8. Örnekleme Oluşturan Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 9. Örnekleme Oluşturan Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları**

	N	%
BABA OKUR-YAZAR DEĞİL	85	8,8
ILKOKUL	377	39,2
ORTAOKUL	191	19,9
LİSE	177	18,4
ÜNİVERSİTE	132	13,7
TOPLAM	962	100,0

Örnekleme oluşturan bireylerin babalarının eğitim düzeylerine ilişkin dağılımları tablo 8’de incelenmiştir. Yapılan incelemede, örnekleme oluşturan bireylerin



babalarının % 8,8 inin okur-yazar olmadığı, % 39,2 sinin ilkokul, % 19,9 unun ortaokul, % 18,4 unun lise, % 13,7 sinin üniversite mezunu olduğu bulunmuştur.

### **3.1.9. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Anne-Babanın Birlikte Yaşayıp Yaşamama Durumlarına İlişkin Bulgular**

**Tablo 10. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Anne-Babanın Birlikte Yaşayıp Yaşamama Durumuna Göre Dağılımları**

	N	%
ANNE-BABA BIRLIKTE	942	97,9
BOSANMIS	20	2,1
TOPLAM	962	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin anne- babalarının birlikte yaşayıp yaşamama durumuna ilişkin dağılımları tablo 9’da incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin % 97,9 unun anne- babalarının birlikte yaşadığı, % 2,1 inin anne- babalarının boşanmış olduğu bulunmuştur.

### 3.2. Problem durumuna ilişkin bulgular.

#### 3.2.1. İlköğretim Birinci Kademe Çocuklarının Korkuları

Tablo 11. İlköğretim Çağı Çocuklarının Korkularına Göre Dağılımı.

Korkular	Korkuları Yaşama Sıklığı										
	Hiçbir zaman		Ara sıra Bazen				Sık sık		Her zaman		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
K1	444	46,2	285	29,6	190	19,8	17	1,8	22,7		
K2	95	9,9	257	26,7	188	19,5	108	11,2	314	32,6	
<b>K3</b>	<b>118</b>	<b>12,3</b>	<b>138</b>	<b>14,3</b>	<b>143</b>	<b>14,9</b>	<b>129</b>	<b>13,4</b>	<b>434</b>	<b>45,1</b>	
K4	436	45,3	176	18,3	135	14,0	65	6,8	150	15,6	
<b>K5</b>	<b>142</b>	<b>14,8</b>	<b>168</b>	<b>17,5</b>	<b>110</b>	<b>11,4</b>	<b>101</b>	<b>10,5</b>	<b>441</b>	<b>45,8</b>	
<b>K6</b>	<b>142</b>	<b>14,8</b>	<b>168</b>	<b>17,5</b>	<b>110</b>	<b>11,4</b>	<b>101</b>	<b>10,5</b>	<b>441</b>	<b>45,8</b>	
K7	397	41,3	208	21,6	148	15,4	55	5,7	154	16,0	
K8	316	32,8	193	20,1	161	16,7	69	7,2	223	23,2	
K9	299	31,1	252	26,2	183	19,0	59	6,1	169	17,6	
K10	394	41,0	217	22,6	125	13,0	49	5,1	177	18,4	
K11	385	40,0	198	20,6	152	15,8	66	6,9	161	16,7	
<b>K12</b>	<b>189</b>	<b>19,6</b>	<b>141</b>	<b>14,7</b>	<b>123</b>	<b>12,8</b>	<b>116</b>	<b>12,1</b>	<b>393</b>	<b>40,9</b>	
K13	645	67,0	74	7,7	68	7,1	40	4,2	135	14,0	
K14	525	54,6	190	19,8	106	11,0	34	3,5	107	11,1	
K15	303	31,5	236	24,5	152	15,8	63	6,5	208	21,6	
K16	299	31,1	216	22,5	168	17,5	75	7,8	204	21,2	
K17	572	59,5	150	15,6	116	12,1	36	3,7	88	9,1	
K18	623	64,8	130	13,5	111	11,5	28	2,9	70	7,3	
K19	482	50,1	168	17,5	118	12,3	38	4,0	156	16,2	
K20	498	51,8	171	17,8	116	12,1	36	3,7	141	14,7	
K21	264	27,4	277	28,8	191	19,9	51	5,3	179	18,6	
K22	544	56,5	168	17,5	123	12,8	41	4,3	86	8,9	
K23	425	44,2	194	20,2	132	13,7	48	5,0	163	16,9	
K24	601	62,5	115	12,0	116	12,1	28	2,9	102	10,6	
K25	410	42,6	190	19,8	134	13,9	53	5,5	175	18,2	
K26	663	68,9	110	11,4	67	7,0	22	2,3	100	10,4	
K27	609	63,3	133	13,8	90	9,4	33	3,4	97	10,1	
K28	282	29,3	149	15,5	124	12,9	72	7,5	335	34,8	
K29	323	33,6	205	21,3	203	21,1	59	6,1	172	17,9	
<b>K30</b>	<b>92</b>	<b>9,6</b>	<b>63</b>	<b>6,5</b>	<b>57</b>	<b>5,9</b>	<b>58</b>	<b>6,0</b>	<b>692</b>	<b>71,9</b>	
<b>K31</b>	<b>251</b>	<b>26,1</b>	<b>72</b>	<b>7,5</b>	<b>79</b>	<b>8,2</b>	<b>65</b>	<b>6,8</b>	<b>495</b>	<b>51,5</b>	
<b>K32</b>	<b>278</b>	<b>28,9</b>	<b>146</b>	<b>15,2</b>	<b>136</b>	<b>14,1</b>	<b>90</b>	<b>9,4</b>	<b>312</b>	<b>32,4</b>	
K33	504	52,4	167	17,4	135	14,0	50	5,2	106	11,0	
<b>K34</b>	<b>203</b>	<b>21,1</b>	<b>134</b>	<b>13,9</b>	<b>102</b>	<b>10,6</b>	<b>82</b>	<b>8,5</b>	<b>441</b>	<b>45,8</b>	
K35	439	45,6	190	19,8	151	15,7	63	6,5	119	12,4	
K36	307	31,9	185	19,2	144	15,0	74	7,7	252	26,2	
K37	410	42,6	211	21,9	149	15,5	60	6,2	132	13,7	

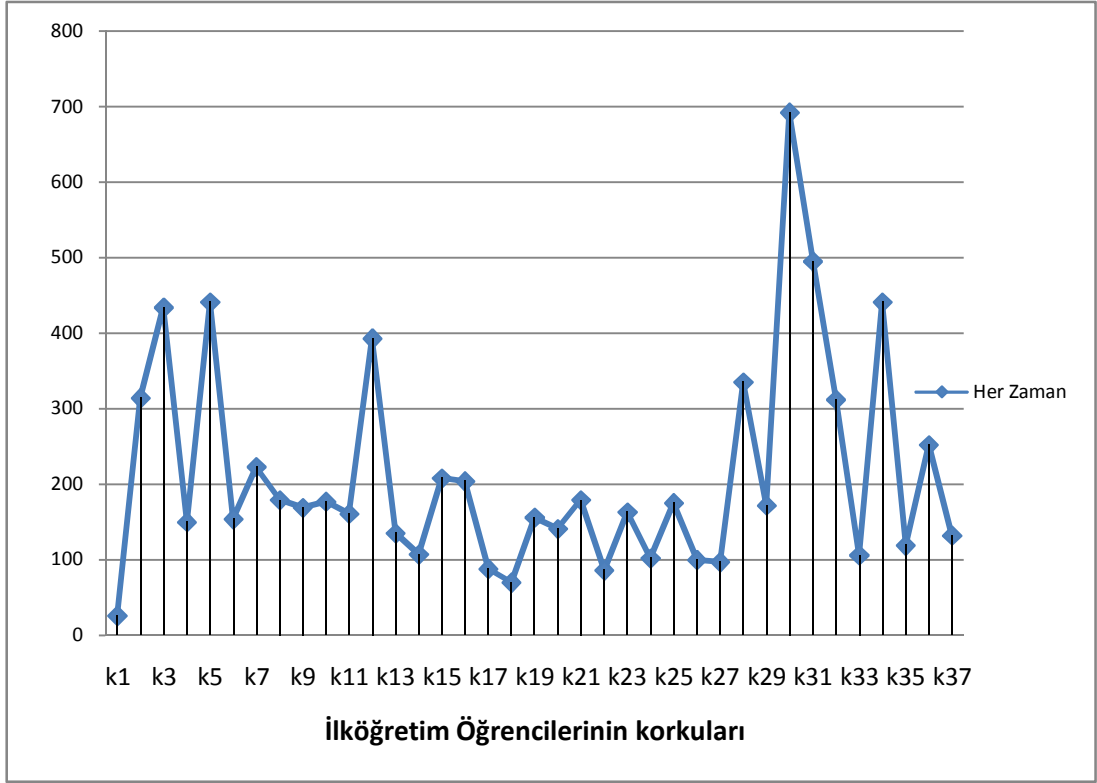
İlköğretim çağı çocuklarının korkularına ilişkin bulgular tablo 8’de incelenmiştir.

Yapılan incelemede, ilköğretim çağı çocuklarının en sık yaşadığı korkunun anne-babayı kaybetme korkusu olduğu bulunmuştur. Anne-babayı kaybetme korkusunu

sırasıyla ölüm, deprem, yalnız kalma, ölü insan görme, bir yakının kaybı, vahşi hayvan ve kaybolma korkusunun izlediği bulunmuştur.

### İlköğretim Çağı çocuklarının korku haritasına ilişkin bulgular.

Şekil 1. İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Haritası



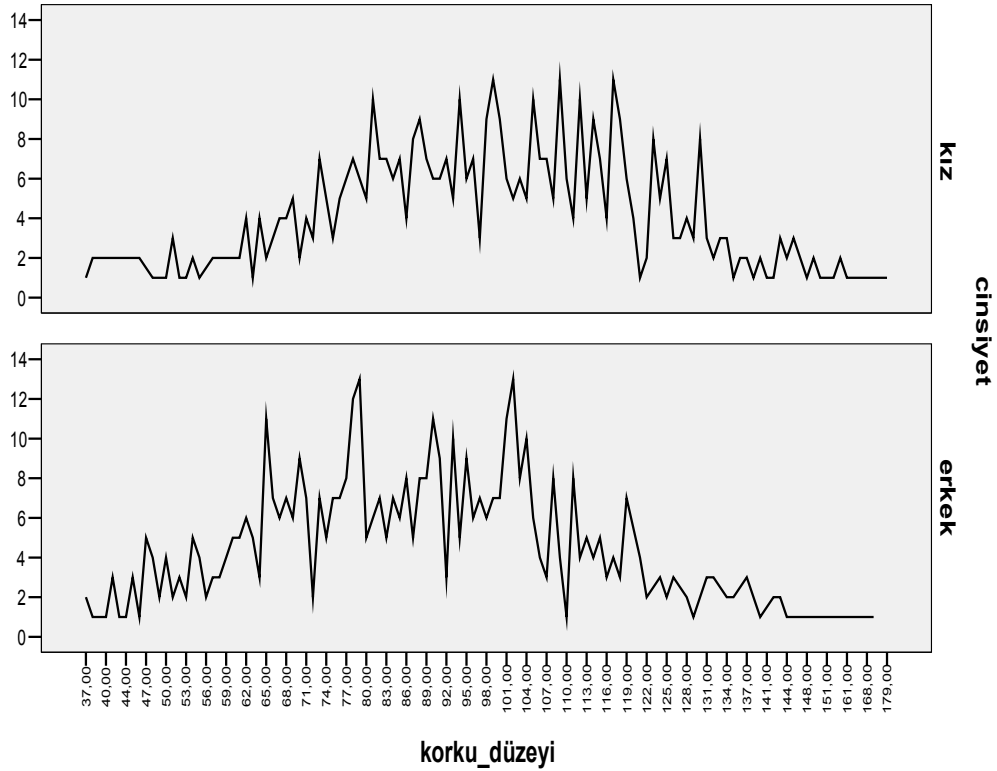
İlköğretim çağı çocuklarının korku haritası şekil 1’de incelenmiştir. Yapılan incelemede, ilköğretim çağı çocuklarının en çok anne-babayı kaybetmekten korktukları bulunmuştur. Anne-babanın kaybı korkusunu sırasıyla ölme, ölü insan görme, deprem, bir yakının kaybı, vahşi hayvan, mezarlık, kaybolma, haksız yere suçlanma, kaza, başarısızlık, dayak, insanlar arasında küçük duruma düşme, hata yapma, baba, kapalı yerlerde bulunma, başkalarına muhtaç olma, rüya, yüksek yerler, cezalandırılma, örümcek, hasta olma, kendisine kızan insanlar, anne, yalnız kalma, karanlık, bir meslek sahibi olamama, kötü şakalar, güçlü çocuklar, gelecek, araba, sessizlik, gece tuvalete gitme, toplum önünde konuşma, caddede karşıdan karşıya geçme, kalabalık içerisinde bulunma, insan korkusunun izlediği bulunmuştur.

### 3.3. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

#### 3.3.1. Cinsiyet değişkeni Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 12. İlköğretim Çağındaki Kız ve Erkek Çocukların Korku Düzeylerine Yönelik t- Testi Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	P
Erkek	493	87,93	23,96	-7,54	.000
Kız	469	99,62	24,09		



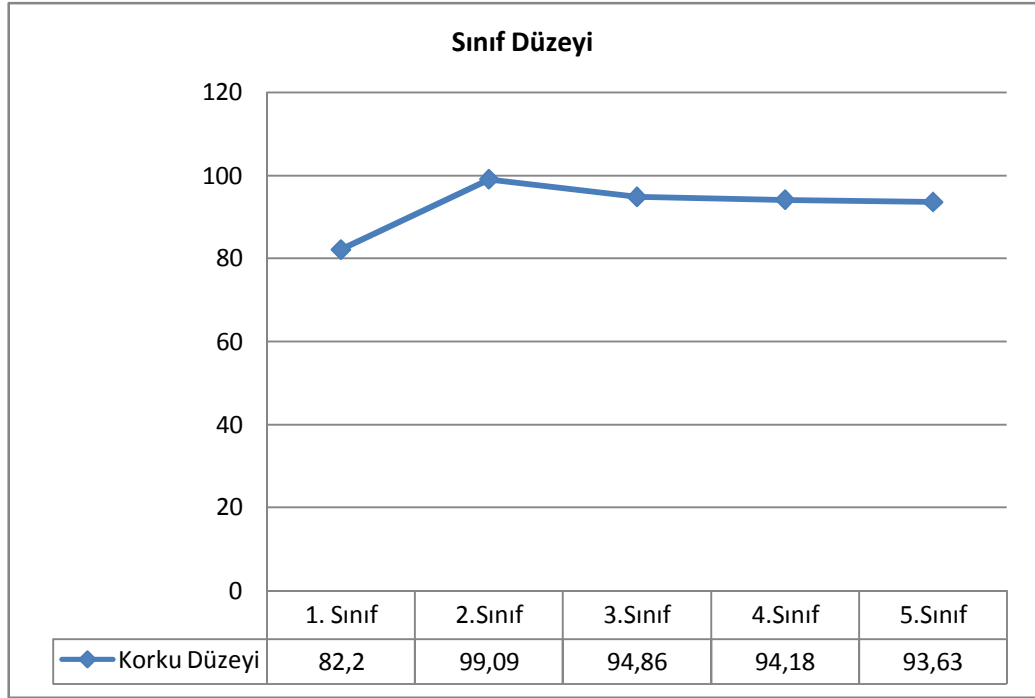
İlköğretim çağındaki kız ve erkek çocukların korku düzeylerine ilişkin bulgular tablo 9 da incelenmiştir. Yapılan incelemede, İlköğretim çağındaki kız çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=99,62$ ), standart sapması ( $S=24,09$ ), İlköğretim

çağındaki erkek çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=87,93$ ), standart sapması ( $S=23,96$ ) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki kız ve erkek çocukların korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farkın  $[t(960)=-7,54, p > 0,05]$  anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre kız öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla daha yüksek korku düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

### 3.3.2. Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 13. İlköğretim Çağındaki Çocukların Sınıf Düzeylerine Yönelik Varyans Analizi Sonuçları**

Sınıf Düzeyleri Kaynağı	N	Ort.	Standart Sapma	SD	F	P	Varyans
1. Sınıf	10	82,20	25,34				
2. Sınıf	226	99,07	25,30		2>1, 2>3 ve 2>5		
3. Sınıf	193	94,86	20,51	4-957	6,62	.000	3>5
4. Sınıf	234	94,18	25,97	4>5			
5. Sınıf	299	88,65	24,78				



İlköğretim çağındaki çocukların sınıf düzeyine göre korku düzeyine ilişkin bulgular tablo 10'da incelenmiştir. Yapılan incelemede, İlköğretim 1. Sınıf öğrencilerinin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=82,20$ ), standart sapması ( $S=25,34$ ), İlköğretim 2. Sınıf öğrencilerinin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=99,07$ ), standart sapması ( $S=25,30$ ), İlköğretim 3. Sınıf öğrencilerinin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=94,86$ ), standart sapması ( $S=20,51$ ), İlköğretim 4. Sınıf öğrencilerinin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=94,18$ ), standart sapması ( $S=25,97$ ), İlköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=88,65$ ), standart sapması ( $S=24,78$ ) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki çocukların sınıf düzeyine göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda 2. Sınıf öğrencilerinin 3., 4. Ve 5. Sınıf öğrencilerine, 3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin 5. Sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek korku düzeyine sahip oldukları [ $F_{(4-957)}= 6,62, p > 0,05$ ] bulunmuştur.

### 3.3.3. Yaş Değişkeni Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular.

**Tablo 14. İlköğretim Çağındaki Çocukların Yaşlarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları**

KORKU DÜ			
	N	Ortalama	Standart sapma
9-10 YAS ARASI	175	93,9600	21,21249
11-12 YAS ARASI	482	93,3174	25,12664
12+ YAS	305	93,9410	25,97234
TOPLAM	962	93,6320	24,71767

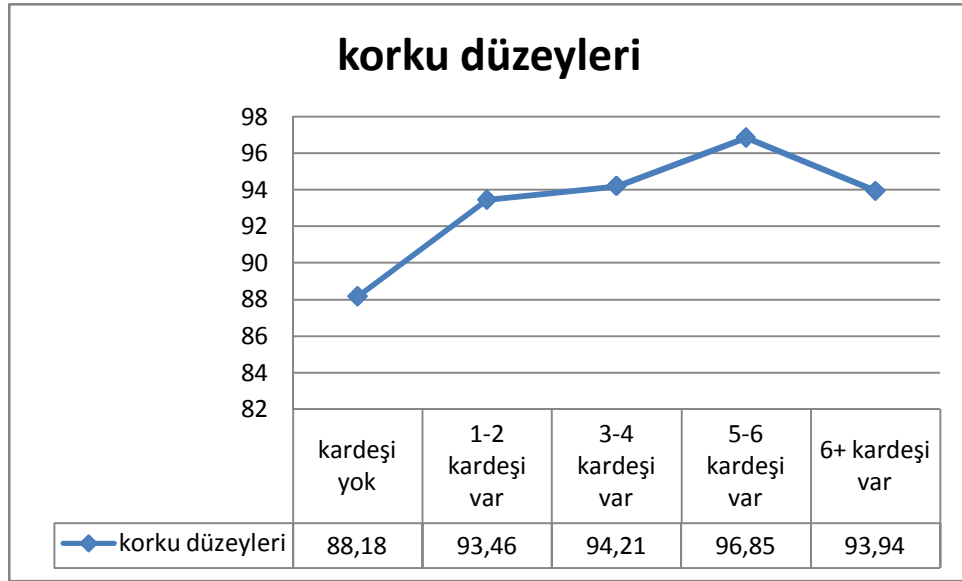
KORKU DÜ					
	KT	df	KO	F	P
GRUPLAR ARASI	95,643	2	47,821	,078	,925
GRUPLAR İÇİ	587040,091	959	612,138		
TOPLAM	587135,734	961			

İlköğretim çağındaki çocukların yaşlarına göre korku düzeyine ilişkin bulgular tablo 11’de incelenmiştir. Yapılana incelemede, 9- 10 yaş arası çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}$ =93,96), standart sapması (S=21,21), 11-12 yaş arası çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}$ =93,31), standart sapması (S=25,12), 12 yaş ve üzeri çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}$ =93,94), standart sapması (S=25,97) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki çocukların yaşlarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farkın [F(2-959)= 0,78, p > 0,05] anlamlı olmadığı bulunmuştur.

### 3.3.4. Kardeş Sayısı Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular.

**Tablo 15. İlköğretim Çağındaki Çocukların Kardeş Sayılarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları**

Kardeş Sayısı Kaynağı	N	Ort.	Standart Sapma	F	P	Varyans
1. Kardeşi yok	91	88,18	24,41			
2. 1-2 kardeşi var	380	93,46	24,10			
3. 3-4 kardeşi var	305	94,21	24,77	1,63	.164	3>1
4. 5-6 kardeşi var	111	96,85	25,23			4>1
5. 6+ kardeşi var	75	93,94	26,68			



İlköğretim çağındaki çocukların kardeş sayılarına göre korku düzeyine ilişkin bulgular tablo 12’de incelenmiştir. Yapılan incelemede, kardeşi olmayan öğrencilerin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=88,18$ ), standart sapması ( $S=24,41$ ), 1-2 kardeşi olan öğrencilerin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=93,46$ ), standart sapması ( $S=24,10$ ), 3-4 kardeşi olan öğrencilerin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=94,21$ ),

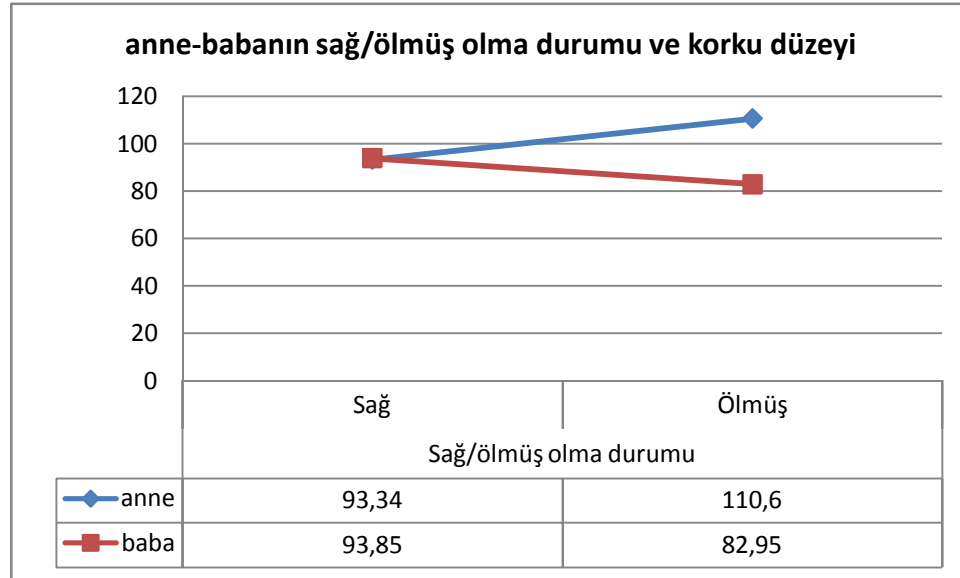


standart sapması (S=24,77), 5-6 kardeşi olan öğrencilerin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}$ =96,85), standart sapması (S=25,23), 6 ve üzeri kardeşi olan öğrencilerin korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}$ =93,94), standart sapması (S=26,68) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki çocukların kardeş sayılarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farkın [ $F_{(4-957)}= 1,63, p > 0,05$ ] anlamlı olmadığı bulunmuştur.

### 3.3.5. Anne-Babanın Sağ-Ölmüş Olması Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular.

**Tablo 16. İlköğretim Çağındaki Çocukların Anne-babalarının Sağ-Ölmüş Olmalarına Göre Korku Düzeylerine Yönelik t- Testi Analizi Sonuçları**

Ebeveyn	N	Ort.	Stn. Sapma	T	P
Anne: Sağ	957	93,54	24,69	-1,54	.124
Ölmüş	5	110,60	26,08		
Baba: Sağ	942	93,85	24,78	1,95	.051
Ölmüş	20	82,95	21,09		



İlköğretim çağındaki çocukların anne-babalarının sağ-ölmüş olmalarına göre korku düzeylerine ilişkin bulgular tablo 13'te incelenmiştir. Yapılan incelemede, İlköğretim çağındaki annesi sağ olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}$ =93,54),

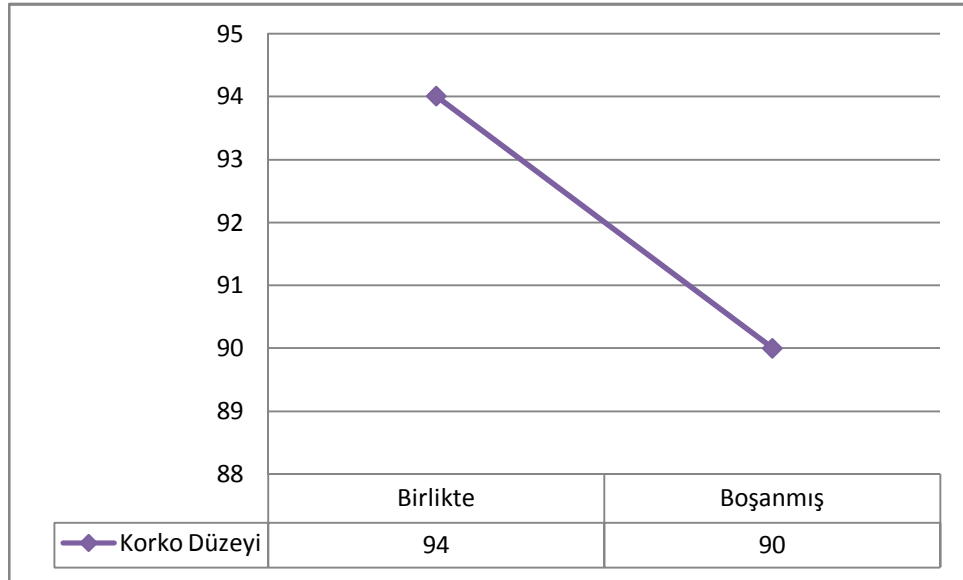
standart sapması ( $S=24,69$ ), İlköğretim çağındaki annesi ölmüş olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=110,60$ ), standart sapması ( $S=26,08$ ) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki çocukların annelerinin sağ-ölmüş olmalarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farkın [ $t(960)= -1,54, p > 0,05$ ] anlamlı olmadığı bulunmuştur.

İlköğretim çağındaki babası sağ olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=93,85$ ), standart sapması ( $S=24,78$ ), İlköğretim çağındaki babası ölmüş olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=82,95$ ), standart sapması ( $S=21,09$ ) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki çocukların babalarının sağ-ölmüş olmalarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farkın [ $t(960)= 1,95, p > 0,05$ ] anlamlı olmadığı bulunmuştur.

### 3.3.6. Anne-Babanın Birlikte/Boşanmış Olması Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular.

**Tablo 17. İlköğretim Çağındaki Çocukların Anne-babalarının Birlikte/Boşanmış Olmalarına Göre Korku Düzeylerine Yönelik t- Testi Analizi Sonuçları**

Anne-Baba	N	Ort.	Stn. Sapma	T	P
Birlikte	942	93,70	26,68	.627	.531
Boşanmış	20	90,20	26,78		

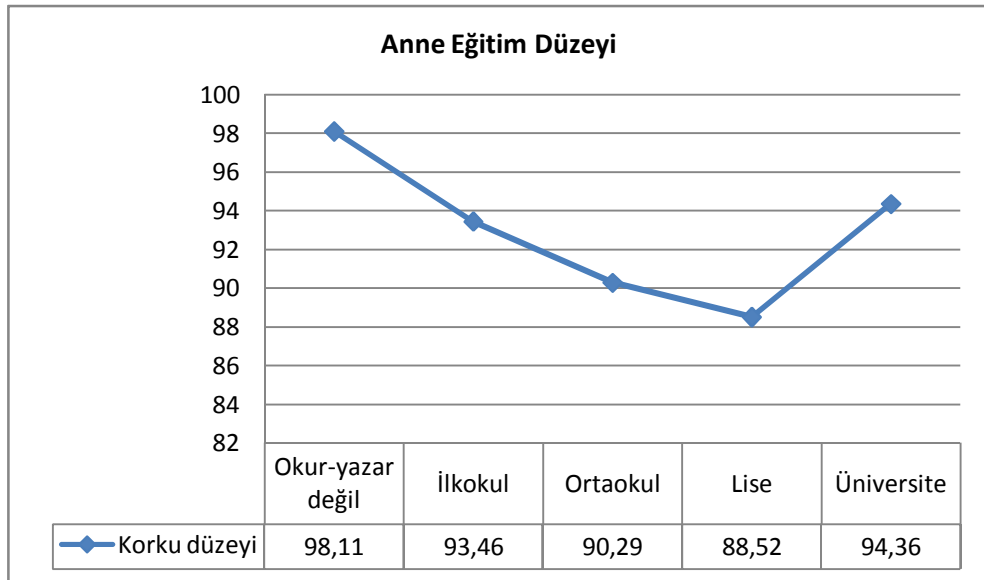


İlköğretim çağındaki çocukların anne-babalarının birlikte- boşanmış olmalarına göre korku düzeylerine ilişkin bulgular tablo 14’de incelenmiştir. Yapılan incelemede, İlköğretim çağındaki anne- babası birlikte olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=93,70$ ), standart sapması ( $S=26,68$ ), İlköğretim çağındaki anne-babası boşanmış olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=90,20$ ), standart sapması ( $S=26,78$ ) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki çocukların anne-babalarının birlikte- boşanmış olmalarına göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farkın  $[t(960)= .627, p > 0,05]$  anlamlı olmadığı bulunmuştur.

### 3.3.7. Annenin Eğitim Düzeyi Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 18. İlköğretim Çağındaki Çocukların Anne Eğitim Düzeylerine Göre Korku Düzeylerine Yönelik t-Testi Analizi Sonuçları**

Anne Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Stn.	F	P	Varyans
1. Okur-yazar değil	210	98,11	25,53			
2. İlkokul	470	93,46	24,08			
3. Ortaokul	117	90,29	24,28	3,40	.009	
4. Lise	102	88,52	24,60			
5. Üniversite	63	94,35	25,67			



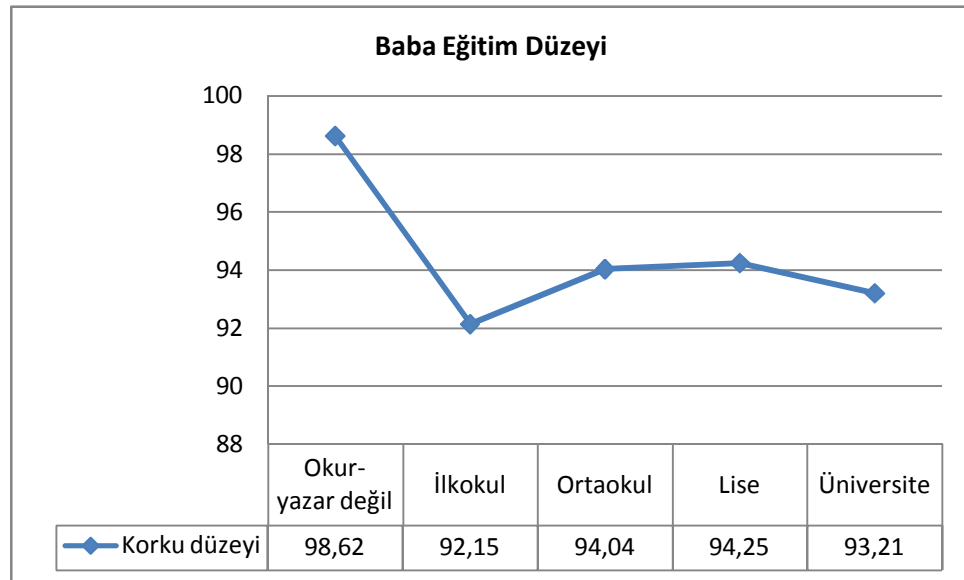
İlköğretim çağındaki çocukların anne eğitim düzeyine göre korku düzeylerine ilişkin bulgular tablo 15’de incelenmiştir. Yapılan incelemede, annesi okur-yazar olmayan

çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=98,11$ ), standart sapması ( $S=25,53$ ), annesi ilkokul mezunu olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=93,46$ ), standart sapması ( $S=24,08$ ), annesi ortaokul mezunu olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=90,29$ ), standart sapması ( $S=24,28$ ), annesi lise mezunu olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=88,52$ ), standart sapması ( $S=24,60$ ), annesi üniversite mezunu olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=94,35$ ), standart sapması ( $S=25,67$ ) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki çocukların anne eğitim düzeyine göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, annesi okur-yazar olmayan çocukların, annesi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan çocuklara oranla daha yüksek korku düzeyine sahip oldukları [ $F_{(4-957)}= 3,40, p > 0,05$ ] bulunmuştur.

### 3.3.8. Babanın Eğitim Düzeyi Açısından İlköğretim Çağı Çocuklarının Korku Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 19. İlköğretim Çağındaki Çocukların Baba Eğitim Düzeylerine Göre Korku Düzeylerine Yönelik t- Testi Analizi Sonuçları**

Baba Eğitim Düzeyi Kaynağı	N	Ort.	Stn.	F	P	Varyans
			Sapma			
1. Okur-yazar değil	85	98,62	26,12			1>2, 1>5
2. İlkokul	377	92,15	24,59			
3. Ortaokul	191	94,04	22,43	1,25	,286	
4. Lise	177	94,25	25,69			
5. Üniversite	132	93,21	25,85			



İlköğretim çağındaki çocukların baba eğitim düzeyine göre korku düzeylerine ilişkin bulgular tablo 16'da incelenmiştir. Yapılan incelemede, babası okur-yazar olmayan

çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=98,62$ ), standart sapması ( $S=26,12$ ), babası ilkokul mezunu olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=92,15$ ), standart sapması ( $S=24,59$ ), babası ortaokul mezunu olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=94,04$ ), standart sapması ( $S=22,43$ ), babası lise mezunu olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=94,25$ ), standart sapması ( $S=25,69$ ), babası üniversite mezunu olan çocukların korku düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=93,21$ ), standart sapması ( $S=25,85$ ) olarak bulunmuştur. İlköğretim çağındaki çocukların baba eğitim düzeyine göre korku düzeyi puan ortalamasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farkın [ $F_{(4-957)}= 1,25$ ,  $p > 0,05$ ] anlamlı olmadığı bulunmuştur.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma, İlköğretim I. Kademe öğrencilerinin korkularının öğrencilerin gelişimleri üzerine etkilerini tespit etmek amacı ile yapılmıştır. Ayrıca, Kişisel Bilgi Formunda yer alan bazı değişkenlerin korku alanları ve korku düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sebep olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlar ve bunlara ilişkin tartışmalar aşağıda verilmiştir.

### **1. İlköğretim I. Kademe çocuklarının en sık yaşadığı korkunun anne-babayı kaybetme korkusu olduğu bulunmuştur:**

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre; bireyin temel fizyolojik gereksinimlerinden sonra doyurulması gereken birincil ihtiyacı güvenlik gereksinimidir. İlk doğduğu andan itibaren çocuğa bu güven duygusunu vermesi gereken anne-babasıdır. Bakırcıoğlu (2002); Günçe (1971) ve Sargın (2001) çalışmasında; kendisine durmadan, büyüklerine güvenmemesi, bir gün kendisini bırakıp gidecekleri, bir tehdit ya da cezalandırma aracı olarak söylenip durursa örneğin; "Ağlarsan öcüler gelir, susmazsan seni köpeğe veririm, gel bekçi şunu alda git. Baban eve gelince suçlarını bir bir anlatacağım, uslu durmazsan başkasının annesi olurum, akıllı otur yoksa iğneci gelir. Öyle yaparsan Allah seni yakar" gibi uyarı ve tehditler çocuklar üzerinde çok etkili oluyor fakat çocuğun dünyasını da alt üst ediyor. Çocuk psikolojik olarak kendini yalnız bırakılmış hissedebilir. Bu ayrılık ve yalnız bırakılma anı daha sonra ortaya çıkacak bir ölüm korkusunun psikolojik öncüsü niteliğindedir. Çocuk anne-babanın bu tutarsız davranışları sonucunda korkuyu öğrenmiş olur. Herhangi bir tehlike karşısında sığındıkları tek liman olan anne ve babalarını kaybetme duygusunun çocuğu çok fazla tehdit edeceğini ve çocuğun güveninin sarsılmasına neden olacağını açıklamaktadır.

Çocuğun en güvendiği kişilerin anne-babası olduğu bilinmektedir. Yaramazlık yaptığı durumlarda çocukların öğretmenlerle korkutulması ise çocukların okuldan soğumalarına sebep olduğu bilinmektedir. Çocuk, öğretmene şartlı bakar, ona karşı korkak olur. Bu nedenle derse aktif katılamaz, kendi başına bir şeyler yapamaz. Öğretmeniyle korkutulmuş çocuklar özgüvenini yitirmekte ve hırçınlaşmaktadır. Kendine olan güvenini tam olarak kazanamamış çocuklar, haksız yere suçlanmak,



eleştirilmek, başarısızlık, insanlar arasında küçük duruma düşme, hata yapma gibi korkular geliştirmektedir. Sevilmediğini düşünen çocuk, özgüven geliştiremediği için sınıf arkadaşı, sokakta gördüğü insanlardan bile korkar hale gelmektedir.

...İlkokul öğrencisiyken öğretmenin, sürekli tokatlayarak öğrenciye matematik probleminin nasıl çözüleceğini öğretmeye kalkıştığını hatırlıyorum. Problem nihayet çözüldüğünde, çocuğun her iki yanağı da tokat yemekten kırmızılaşırdı; O öğretmen, “Tokatı yedikçe zihnin açıldı değil mi?” diye gülerken bir tokat daha vurur ve onu yerine oturturdu. Tahtaya kalkan ikinci çocuk korkudan bildiğini unuttur, tokat hakkını aldıktan sonra o da yerine otururdu. Sözkonusu öğretmenin ne kadar yanlış bir eğitim anlayışı içinde matematik öğrettiğini şimdi açık seçik görebiliyorum. Ancak, küçük bir çocukken, öğretmeni her zaman haklı görürdük. Haksız olan biz ahmak öğrencilerdik!...(Cüceloğlu, 1992:376).

Cüceloğlu (1992), “İnsan ve Davranışı” adlı çalışmasında, kötü davranılarak korkutulan çocukların; diğerlerine göre daha saldırgan, güven duyguları düşük, sabırsız, çoğu kez uygun olmayan biçimde davranan kimseler olduğunu belirtmiştir.

Preuschoff, Gisela (1998)’e göre, araştırmalar çocukların % 90’ında gelişimlerinin herhangi bir döneminde bir şeyden korktuklarını göstermektedir. Bu nedenle çocuklardan korkusuz olmalarını beklemek çok gerçekçi değildir. Çocukların bilmediklerinin çok olduğu düşünülecek olursa, korkularının çok olması normal karşılanacaktır. Çocuklar çevreyi tanıdıkça beden ve zihin güçleri geliştikçe korkuları azalacaktır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, her yaş döneminin özelliğine göre değişik korkuların çıkabileceği, zamanla bu korkuların ortadan kaybolmalarının gerekli olduğudur. Bu dönem korkularıyla başa çıkmada çocuğun geçmiş yaşantısı ve ebeveynlerinin tutumları önem kazanmaktadır. İlkokul çağları çocuğun soyut düşünce yeteneğinin geliştiği, sosyalleşme ve bireyselleşmenin önem kazandığı dönemdir. Bu dönemde çocuk artık kişiliği ve kimliğini çevreye kanıtlama, ebeveyninden uzaklaşma eğilimindedir. Ebeveynlerinin daha önceki dönemlerde verdiği sorumluluk alma becerileri, çocuğun bireyselleşmesini destekleyecek, hızlandıracaktır. Elbette ki bu yeni dönemde oluşan sosyal yaşama ilişkin korkular doğaldır.

## **2. İlköğretim 1.Kademe kız çocuklarının erkek çocuklara oranla korku düzeyleri daha yüksek bulunmuştur:**

Türk toplumunda kız ve erkek çocuklar arasında belirgin bir şekilde ayrım yapılmakta, erkek çocuğun her zaman için el üstünde tutulduğu bilinmektedir. Kız çocukları kendisini korkutan gerçeklerle toplumumuzda daha sık karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle de kırsal kesimde “Erkek adamın erkek oğlu olur “ düşüncesi günümüzde de yaygındır. Bir ailede ne kadar erkek çocuk varsa o aile o kadar güçlü sayılmaktadır. Gelişim dönemi gereği zaten erkeğe imrenen bir kadının bu tür kültürel etkilenmelerle bu imrenmeyi daha yoğun yaşayacağı öne sürülebilir.

Geçtan (1999), Gerçeklik anksiyetesi “Korku” ile eş anlam taşır. Dış dünyada tehlikeli bir durumun algılanmasından doğan ürkütücü bir duygudur. Yaşam için zorunlu bir objenin ya da durumun ortaya çıkmasından doğar. Freud, organizma için tehlike yaratan durumların algılanması sonucu yaşanan korkunun doğuştan var olabileceğinden söz etmişse de, bazı gerçeklik anksiyetelerinin öğrenme süreçleri sonucu edinildiğini de kabul etmiştir. Freud birçok korkunun oluşumunda kalıtım ve yaşantının birlikte rol oynadığı görüşündeydi. Anksiyetenin kadınlarda erkeklere göre 2 kat daha yaygın olduğu bilinmektedir. Vakaların yarısından çoğu çocukluk ve erişkinliğe geçiş döneminde başlamaktadır. Toplumumuzda erkek çocuklara verilen bu değer karşısında kız çocukları genellikle ikincil duruma düşmektedir.

Geçtan (1999)’e göre; gizil dönemin başarılı bir biçimde atlatılmadığı durumlarda iki tür aksaklık ortaya çıkabilir. Çocuk, içsel dürtülerinin denetimini sağlayamazsa, enerjisini öğrenme ve beceri geliştirmeye yönelmez ya da aşırı bir denetim mekanizması geliştirerek kişiliğinin gelişim yolunu kapatır ve obsesif karakter yapısının yerleşmesine neden olur. Bu dönemin sağlıklı bir biçimde yaşanması ise, çocuğun, yenilgiye uğradığında, aşağılık duygusuna kapılmaktan korkmadan ve özerk bir varlık olarak girişimlerde bulunmayı öğrenmesini sağlar.

**3 İlköğretim I. Kademedeki 2. Sınıf öğrencilerinin 3. , 4. Ve 5. Sınıf öğrencilerine, 3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin 5. Sınıf öğrencilerine göre korku düzeyleri yüksek bulunmuştur:**

Günçe (1971); Karakaş (1995)'e göre; korkuya karşı gösterilen duyarlılıktaki gelişme, çocuk gelişiminin diğer birçok yönüyle bağlantılıdır. Çocuğun hayal gücü geliştikçe hayalinde tasavvur ettiği tehlikeli durumlardan daha çok korkmaya başlar. Toplum içine karışmaya başladıkça ve toplumsal statü bilinci gelişmeye başladıkça toplum içerisinde gülünç duruma düşme ve şerefini yitirme korkuları gelişmektedir. Çocuğun algı gücü gelişmeye başladıkça da bir felaketi önceden sezme ve bunu çeşitli görüntüler ve düşünce yollarıyla ifade etme yeteneği de gelişmektedir. Güç ve algısı geliştikçe de kendisinde korku yaratan durumlarla başa çıkma yeteneğini de kazanacaktır.

Çocuklar ilk olarak somut şeylerden korkmaya başlarlar daha sonra ise toplumsal korkular ön plana çıkmaya başlar. Somut işlemler döneminde bulunan 6-8 yaş çocuğu olumlu benlik imajını oluştururken çevresel desteğe ve onaya fazlasıyla ihtiyaç duyar. Korkuları ile baş edebilmeleri için çocuğun temel ihtiyaçları sevgi, şefkat ihtiyacı, ilgi ihtiyacı, güven ihtiyacı, bağımsızlık ihtiyacının karşılanması gerekir. Çocukta soyut düşünme ise 9-12 yaşlarından itibaren başlar. Çocuk soyut düşünmeye başladıktan sonra, öğrendiği şeyleri sorgular. Korkuları ile baş edebilme yetilerini geliştirir. Korku; sosyal, zihinsel ve ruhsal gelişimden etkilenir. Bu nedenle, çocuktaki zihinsel gelişim korkuların azalmasını sağlar. Bununla ilgili olarak çocuk gerçekçi düşünür. Çocuk artık bireyselleşmenin adımını atar, bir birey olarak toplumda yerini alır.

**4. İlköğretim I. Kademedeki öğrenim gören çocukların yaşlarına göre korku düzeyleri arasında bir ilişki yoktur:**

Araştırma sonuçlarına göre yaş ve korku düzeyi açısından anlamlı bir fark olmamasına rağmen yaşlara göre ayrı ayrı incelediğimizde fark olduğu görülmektedir (Bknz. Tablo 14). Yapılan literatür çalışmalarında bunu destekleyen çalışmalar yer almaktadır.

Aderoğlu, (2003); Gönçe (1971)' in çalışma bulgularına göre; 7 yaşında karanlık, bodrum, tavan arası korkusu, gölgeleri hayalet, cadı gibi algılama, 8-9 yaşlarında endişe ve korkularda azalma görülür, karanlıktan daha az korkarlar. Daha gerçekçi korkuları vardır. Örneğin; Bir Şeyi yapamamak, okulda başarısız olmak gibi. Çocukluk ağından çıkıp gençlik çağına doğru ilerledikçe çocukların korkuları da değişmektedir. Kişisel güvenlikle ilgili yani başkalarının saldırısı, kazalar ve fırtınalar gibi korkularda bir azalma olduğu görülürken, 9-12 yaş arası çocuklar da okulla ilgili ğretmen korkusu, not korkusu, dersten kalma korkusu gibi korkularda bir artma olduğu gözlenmektedir. Bu yaş ve ileriki yaş gruplarında rastlanan toplumsal ilişkilerle ilgili ekonomik ve siyasal korkularda (para, harçlık, işe girme) bir artma olabilir. Ayrıca bu yaş grubu çocuklarında rastlanan bir diğer korku ise evlat edinilmiş olmaktan kaynaklanan korkulardır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bazı korkuların belli yaş dönemlerinde ortaya çıkabilecekleri, ancak bu korkuların bir süre sonra ortadan kaybolmalarının da gerekli olduğudur.

##### **5. İlköğretim I. Kademedede ğrenim gören çocukların kardeş sayılarına göre korku düzeyleri arasında bir ilişki yoktur:**

Yapılan araştırma literatür bilgilerini desteklememektedir. Sargın (1990)'ın lise öğrencileri üzerinde çalıştığı, Aral (1997)'ın da ilkokul öğrencileri üzerinde çalıştığı araştırmalarının sonuçlarına göre kardeş sayısı arttığıa öğrencilerin kaygı düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir.

Araştırma sonucuna genel olarak bakıldığında farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Araştırma bulgularına ayrı ayrı bakılacak olursa (Bknz. Tablo 15) kardeş sayısı arttığıa çocuklarda korku düzeyinde artmakta olduğu görülmektedir. Bunun sebebi; ailenin duygusal ve sosyal açıdan çocuğa yeteri kadar destek olamamasından kaynaklanıyor olmasıdır. Ekonomik düzeyi yetersiz olan ailelerdeki çocukların ihtiyaçlarının karşılanamaması, kardeşler arası kıskançlıklar, anne-babanın ilgisini paylaşamama, eşit olmayan tutumlar, kardeşler arası ayırım yapılması çocukların korkularının artmasına sebep olabilmektedir. Şenol (2006)'daki çalışması; çocukların korkularının, anne babanın çocuklarına nasıl baktığını anlayabilmesi, olaylara kendi bakış açısı ile bakmadığı, başkalarına empati yapabildiği, kendi gereksinimleri ile başkalarınınkini ayırt edebildiği dönemlere yani

bir kimliğin kazanıldığı ve erişkinlik yolunda ilk adımların atıldığı döneme doğru giderek azaldığını göstermektedir. Bu çalışma bize çocukların düşünme biçiminde meydana gelen değişimler hakkında fikir vermektedir. Çocuk yaşı ilerledikçe soyut düşünme yeteneği kazanmaya başlar.

#### **6. İlköğretim I. Kademedeki öğrenim gören çocukların babalarının sağ-ölmüş olmalarına ve annelerinin sağ-ölmüş olmalarına göre korku düzeyleri arasında bir ilişki yoktur:**

Literatürde bulguları destekleyecek bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında anne ve babanın sağ-ölmüş olmasına göre korku düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma sonuçlarına kız ve erkek olarak ayrı bakılacak olursa (Bknz. Tablo.16), kız çocuklarının anne-babanın ölmüş olmasından daha çok etkilendikleri görülmektedir. Bu da kız çocuklarının temel ihtiyaçları sevgi, şefkat ihtiyacı, ilgi ihtiyacı, güven ihtiyacı, bağımsızlık ihtiyacının karşılanması sırasında erkek çocuklarından daha fazla ilgiye ve desteğe ihtiyacı olmasından kaynaklanmaktadır. Anne-babanın ölmüş olması sebebiyle temel ihtiyaçları, sevgi-sevilme ihtiyaçları tam olarak karşılanamayan kız çocukları kendisini daha yalnız hissedecektir.

#### **7. İlköğretim çağındaki çocukların anne-babalarının birlikte-boşanmış olmalarına göre korku düzeyleri arasında bir ilişki yoktur:**

Çocukların çoğu anne babasının ayrılığında dolayı korku ve endişe yaşar. Korkunun temelinde yalnız kalma ve terk edilme düşünceleri vardır. Daha öncesinde terk edilme tehdidi ile korkutulan çocuklar bu duyguyu daha fazla yaşarlar. Çocuk anne ya da babanın evden her ayrılışını bir daha geri dönmeyecekmiş gibi algılayabilir. Anne ya da babanın evden ayrılışına izin vermezler. Eskiden sıkıca bağlı oldukları nesnelere (battaniye, oyuncak bebek gibi) tekrar sıkıca bağlanırlar ve onları bir an olsun yanlarından ayırmak istemezler. Bakırcıoğlu (2002)'deki çalışmasında, boşanmayı takip eden ilk bir buçuk yıl içerisinde ileri derecede ruhsal sorunlar görülebildiğini, çocuk ne kadar küçükse boşanmadan o kadar çok etkilendiğini, gelişimin aksamasına neden olduğu için küçük çocuklarda davranış bozukluklarının neden olduğunu belirtmiştir. 6-8 yaşlarındaki çocukların ise, olayı algılayabildiklerini ancak birlikte oldukları anne ya da babaya karşı kızgınlık,

öbürüne de bastırılmış saldırganlık duyduklarını belirtmiştir. 9-12 yaşlarındaki çocukların ise, olaya anne baba açısından da bakabildiklerini belirtiyor. Bu çocuklar boşanma konusunda kendilerini suçlamıyor ancak anne babadan birine karşı bağılılık duygusu, öbürüne karşı da çelişkili duygular beslediğini belirtmiştir. Bununla birlikte yapılan araştırmalar anne-babası boşanmış çocukların, birlikte olan çocuklara göre daha fazla çatışmalı olduklarını göstermektedir. Bu çocuklar bağımlı, çekingen, suçlayıcı, dikkatsiz, ilgisiz ve uygunsuz davranışlar gösterebilmektedirler.

#### **8. İlköğretim I. Kademedeki öğrenim gören çocukların anne eğitim düzeyi düşük olan çocuklarda korku düzeyi yüksek bulunmuştur:**

Annenin eğitim düzeyi arttıkça sorunlara çözüm bulma, istenmeyen davranışlarla baş etme ya da uzmandan yardım alma konularında daha girişken olduğu görülmektedir. En yüksek kademedeki bulunan kişinin çevresiyle uyumunun daha iyi olacağı düşünülür. Bu sebeple eğitim durumu ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde de etkili olabilecektir. Bakırcıoğlu (2002) çalışmasında, uyumsuzlukların giderilmesinde ve ruhsal bozuklukların sağaltımında çocuğun, ailesi ve çevresiyle birlikte ele alınıp değerlendirilmesinin gerekli olduğunu, her çocuğun yaşantı ve koşullarının ayrı olduğunu belirtmektedir. Eğitim bireylere toplumda istedik davranışlar edindirmeyi amaçlar. Dolayısıyla eğitimin her kademesi bireyi bu amaca yaklaştırır. Yapılan araştırmalara göre ilkokulu mezunu olan ebeveyn ile yüksek okul mezunu olan ebeveynin çocuklarına uyguladıkları tutumlar farklılık gösterebilmektedir.

## ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına dayalı ve gelecek araştırmalara yönelik olarak aşağıdaki öneriler yapılmıştır:

### A- Eğitim ve Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Çocuk sahibi olmayı düşünen aileler dünyaya getirecekleri çocuklarının bütün ihtiyaçlarını tam olarak karşılayabilmeleri için fizyolojik anne baba olmanın yanında psikolojik olarak nasıl anne baba olacaklarına ilişkin psikolojik teste tabi tutulmalıdırlar.
2. Korkan çocukta olumsuz düşünceler artmakta bunun tersine olumlu düşünceler azalmaktadır. Bu korkuların hayatı etkilemeye başladığı dönemlerde çocukların aktiviteleri, ilişkileri etkilenmekte, uyum problemleri ortaya çıkmaktadır. Korkuyu arttırıcı anne-baba tutumlarının yerine hoşgörülü anne-baba tutumları benimsenmelidir. Bu konular ile ilgili olarak ailelere destek programları uygulanmalıdır.
3. Okulda ise öğretmenler çocukların gelişim özelliklerini iyi bilmeli, iyi bir gözlemci olmalıdır. Uyum problemleri yaşayan öğrenciler ve aileleri ile görüşülerek bilgilendirilmeli, gerekirse okul rehberlik birimine yönlendirilmelidir.
4. Öğretmenlerin kendilerini geliştirmeleri, öğrendiklerini uygulamaları için I. Kademe öğrencilerinin korkuları ve gelişimsel özellikleri hakkında bilgilendirici eğitim seminerleri yapılmalıdır.
5. Çocukta olumsuz düşünceleri azaltmak bunun tersine olumlu düşünceleri arttırmak için sınıf içi drama çalışmalarından yararlanarak çocuğun duygularını ifade etmesi sağlanmalıdır.
6. Kız çocuklarının korkularını azaltmak için ayrıca anne - kız eğitim programları uygulanmalı, birlikte yer alacakları sosyal aktivitelere yer verilmelidir.
7. Bu çalışmanın PDR hizmetleri içinde yer alan eğitsel rehberlik hizmetlerinin belirlenmesine yön vermesi bakımından önemli görülmektedir. İlköğretimde öğrenim gören öğrencilere ve ailelerine yönelik olarak sunacakları PDR

hizmetlerinin neler olması gerektiği konularının belirlenmesine yardımcı olacağı düşünölmektedir.

8. Milli Eğitim Müdürlükleri tarafından konu ile ilgili olarak okullarda anketler yapılarak öğrencilerin korku dereceleri ölçölmeli ve gerekiyorsa psikolojik destek sağlanmalıdır.

### **B- Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Öğrencilerin bu konu ile ilgili durumlarının tespit edilmesi için il ve ilçe merkezlerindeki okullarda ayrı ayrı uygulama yapılabilir.
2. Araştırma, İlköğretim II. Kademe öğrencilerine ayrı ayrı uygulanabilir.



## KAYNAKÇA

- AİLE EĞİTİM SETİ (2005), “Kaygı Bozuklukları”,  
<http://www.ozida.gov.tr/egitim/egitimseti/kaygi.htm>, 01.12.2009.
- AKYOL, A. (2007), (Gander ve Gardiner’den Aktaran) “Bilişsel Gelişim”, Editör:  
ULUSOY, A., Eğitim Psikolojisi, Anı Yayıncılık, s. 73-102.
- AKYOL, A. (2007), “Bilişsel Gelişim”, Editör: ULUSOY, A., Eğitim Psikolojisi,  
Anı Yayıncılık, s. 73-102.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1996), Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El  
Kitabı, Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington
- ANKSİYETE, “Anksiyete Bozuklukları ve Nedenleri”,  
[http://www.etkinlikpaylas.com/indir/anksiyete-bozukluklari-ve-nedenleri-](http://www.etkinlikpaylas.com/indir/anksiyete-bozukluklari-ve-nedenleri-t5463/index.html)  
[t5463/index.html](http://www.etkinlikpaylas.com/indir/anksiyete-bozukluklari-ve-nedenleri-t5463/index.html), 09.12.2009.
- ARI, R. (2003), Gelişim ve Öğrenme, Atlas Kitabevi, Konya.
- AYDIN, A. (2003), Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Alfa Yayınları, İstanbul.
- AYDIN, A. (2008), Eğitim Psikolojisi Gelişim Öğrenme Öğretim, 9. Baskı, Pegem  
Akademi, Ankara.
- AYDIN, B. (2007), “Gelişimin Doğası”, Editör: YEŞİLYAPRAK, B., Eğitim  
Psikolojisi, Pegem A Yayıncılık, s. 30-49.
- AYTUNA, A.H. (1976), Normal Çocuklarda Anormallikler, Milli Eğitim Basımevi,  
İstanbul.
- BACANLI, H. (1999), Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, 2. Baskı, Nobel Yayın  
Dağıtım, Ankara.
- BACANLI, H. (2003), Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayınları, Ankara.
- BAKANAY, E.A. (2007), “Karanlık Korkusu”,  
<http://www.anneyiz.biz/haber/haberdtl.php?hid=10278>, 02.12.2009.

- BAKIRCIOĞLU, R. (2002), Çocuk Ruh Sağlığı ve Uyum Bozuklukları, Anı Yayıncılık, Ankara.
- BAKTUBE, “0-12 Yaş Çocuğunun Kişilik Gelişimi”, <http://baktube.tr.gg/kisilikgelisimi.htm>, 09.12.2009
- BAŞARAN, İ.E. (1982), Eğitim Psikolojisi, Modern Eğitimin Psikolojik Temelleri, Kadioğlu Matbaası, Aankara.
- BİNBAŞIOĞLU, C. (2000), Ailede ve Okulda Eğitim Sorunları, 5. Basım, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.
- BULUT, F. “Çocuklarda Korku”, <http://www.kadinpenceresi.com/air/cocuklarda-korku.html>, (05.12.2009).
- BURKOVİK, Tan ve O. Tan (2006), Korku Yorum, Timaş Yayınları, İstanbul.
- BURKOVİK, Y. (2009), “Korku nasıl anlaşılır ve Korku Kendini Nasıl Ele verir”, [http://www.ailemax.com/2972\\_Saglik\\_Ruh\\_Sagligi\\_Korku\\_Nasil\\_Anlasilir\\_ve\\_Korku\\_Kendini\\_Nasil\\_Ele\\_Verir\\_.html?divID=2](http://www.ailemax.com/2972_Saglik_Ruh_Sagligi_Korku_Nasil_Anlasilir_ve_Korku_Kendini_Nasil_Ele_Verir_.html?divID=2), 11.12.2009.
- CAN, G. (2007), “Kişilik Gelişimi”, Editör: YEŞİLYAPRAK, B., Eğitim Psikolojisi, Pegem A Yayıncılık, s. 118-147.
- CANSEVER, A. “Anksiyete”, [http://www.psikolojikdanisma.net/anksiyete\\_bozukluklari2.htm--anksiyete](http://www.psikolojikdanisma.net/anksiyete_bozukluklari2.htm--anksiyete), 11.12.2009.
- CÜCELOĞLU, D. (1992), İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları, 3. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- CÜCELOĞLU, D. (2004), İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- ÇAPLI, O. (1993), Çocukların Gençlerin Eğitimi, Bilgi Yayınevi, Ankara.
- ÇELEBİ, B. (2007), İlköğretim II. Kademe Öğrenci Korkuları: Akademik Başarıya Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

- ÇOCUK PSİKOLOJİSİ, “Çocuk Korkuları”,  
<http://www.cocukpsikolojisi.net/?module=pages&SID=122>, 11.12.2009.
- DC. 1994’ ten Çev., Köroğlu E., 4. Baskı (DSM IV), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ İŞBİRLİĞİ MERKEZİ (2009). “Anksiyete”,  
<http://www.sagmer.hacettepe.edu.tr>, 17.11.2009.
- ERSANLI, K. (2005), Davranışlarımız, Eser Matbaası, Samsun.
- GEÇTAN, E. (1999), Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, 14. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- GEÇTAN, E. (2000), Psikanaliz ve Sonrası, 9. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- GÖVSA, İ. A. (1998), Çocukta Duygusal Gelişim, Hayat Yayınları, İstanbul.
- GÜNÇE G. (1971), Çocuk Psikolojisi, “S” Yayınları, Ankara.
- GÜNDOĞDU, M. H. (2005), “Bilişsel Gelişim”, Editörler: ERSANLI, K., ve E. Uzman, Gelişim ve Öğrenme, Lisans Yayıncılık, s. 75-108.
- GÜNGÖR, A. (2004), “Toplumsal ve Duygusal Gelişim”, Editör: ULUSOY, A., Gelişim ve Öğrenme, Anı Yayıncılık, s. 93-121.
- HASTANE, “Panik Atak Nedir”, <http://www.hastane.com.tr/panik-atak-Nedir.html>, 09.11.2009.
- KALAFAT, S. (2005), “Psikoloji ve Gelişim Psikolojisi”, Editörler: ERSANLI, K., ve E. Uzman, Gelişim ve Öğrenme, Lisans Yayıncılık, s. 17-69.
- KARAHAN, T. F. ve M. E. Sardoğan (2007), “Kişilik Gelişimi”, Editör: KAYA, A., Eğitim Psikolojisi, Pegem A Yayıncılık, s. 133-166.
- KARAKAŞ, S. (1995), Psikolojiye Giriş, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.
- KAYGI, “Kaygının Etkileri”,  
[http://www.limaegitimdanismanlik.com/egitim\\_psikolog/id7.htm](http://www.limaegitimdanismanlik.com/egitim_psikolog/id7.htm), 02.12.2009.

- KÖKNEL, Ö. (2004), Korkular Takıntılar Saplantılar, 5. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- KÜÇÜKKARAGÖZ, H. (2007), “Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi”, Editör: YEŞİLYAPRAK, B., Eğitim Psikolojisi, Pegem A Yayıncılık, s. 82-115.
- MARTIN A. J. Ve H. W. Marsh (2003), “Fear of Failure: Friend or Foe”, Self Research, University of Western Sydney, Australian Psychologist, March.
- MCKENZIE K. (2006), Anksiyete ve Panik Atak, Çev., Ümit Şensoy, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- OKUL FOBİSİ, “Okul Fobisi Nedir”, [http://www.okulfobisi.net/default.asp?konu=Okul\\_Fobisi\\_Nedir&module=pages&KonuSetID=14756](http://www.okulfobisi.net/default.asp?konu=Okul_Fobisi_Nedir&module=pages&KonuSetID=14756), 09.12.2009.
- ÖZCAN, Ö., B. G. Kılıç ve A. Aysev (2006), “Okul Korkusu Olan Çocukların Ana Babalarında Ruhsal Bozukluklar”, Türk Psikiyatri Dergisi, Cilt:17, Sayı:3, s. 173-180.
- ÖZYURT, B. E. (2007), “Gelişim Konularına Genel Bakış”, Editör: KAYA, A., Eğitim Psikolojisi, Pegem A Yayıncılık, s. 1-19.
- PAMUK, Ş. (2006), Çocuk ve Korku, <http://www.ailem.com>, 10.12.2009.
- PREUSCHOFF, Gisela (1998), “Çocuklarda Korku Çeşitleri”, [http://www.donusumkonagi.net/makale.asp?id=5733&baslik=cocuklarda\\_korku\\_cesitleri](http://www.donusumkonagi.net/makale.asp?id=5733&baslik=cocuklarda_korku_cesitleri), 05.12.2009.
- PSİKİYATRİ BÖLÜMÜ, “Anksiyete Bozuklukları”, <http://www.almanhastanesi.com.tr>, 11.12.2009.
- PSİKOLOJİ PORTALI, “Yaygın Anksiyete Bozukluğu”, [http://www.donusumkonagi.net/makale.asp?id=1878&baslik=yaygin\\_anksiyete\\_bozuklugu\\_&i=Anksiyete\\_bozuklugu](http://www.donusumkonagi.net/makale.asp?id=1878&baslik=yaygin_anksiyete_bozuklugu_&i=Anksiyete_bozuklugu), 09.12.2009.
- PSİKOLOJİ, “Fobi Belirtileri Nelerdir”, <http://www.yorumla.net/psikoloji/767422-fobi-belirtileri-nelerdir.html>, 10.12.2009.

- REHBERLİK (2009), “Kaygı Nedenleri”, <http://www.rehberogretmen.biz/?s=kayg%C4%B1+nedenleri>, 02.12.2009.
- REHBERLİK, “Kaygı”, <http://www.vitrindekikitaplar.com>, 11.12.2009.
- SABAH GAZETESİ, “Çocuklar Nelerden Korkar”, <http://www.anneyiz.biz/haber/haberdtl.php?hid=1959>, 11.12.2009.
- SABAH GAZETESİ, “Korkuların Tedavisi”, [http://www.anneyiz.biz/haber/korkularin-tedavisi\\_abs3005.html](http://www.anneyiz.biz/haber/korkularin-tedavisi_abs3005.html), 11.12.2009.
- SAĞLAMCI, E. (2005), “Okul Açılırken Çocuklarda Okul Korkusuna Bakış”, [http://www.psikologum.com/konular\\_detay.asp?id=192](http://www.psikologum.com/konular_detay.asp?id=192), 02.12.2009.
- SAĞLIK (2007), “[Sınav Kaygısı İle Başa Çıkmanın Yolları](http://www.forumturkiye.com/arsiv/index.php/t-35123.html)”, <http://www.forumturkiye.com/arsiv/index.php/t-35123.html>, 01.12.2009.
- SAĞLIK BİLGİLERİ (2009), “Fobi Nedenleri”, <http://zehirlenme.blogspot.com/2009/12/fobi-nedenleri.html>, 10.12.2009.
- SAĞLIK PORTALI (2009), “Anksiyete Bozukluğu Tedavisi”, <http://www.saglikportali.net/anksiyete-bozuklugu-tedavisi>, 09.12.2009.
- SARGIN, N. (2001), Çocuklarda Ruh Sağlığı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- SENEMOĞLU, N. (2004), Gelişim Öğrenme ve Öğretim, 9. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- SIRMALI, M. K. (2009), “Anksiyete Bozuklukları”, [http://www.doktorsitesi.com/yazi/276/Anksiyete-bozukluklari?a\\_id=8](http://www.doktorsitesi.com/yazi/276/Anksiyete-bozukluklari?a_id=8), 10.12.2009.
- SİYEZ, D. M. (2007), “Fiziksel Gelişim”, Editör: KAYA, A., Eğitim Psikolojisi, Pegem A Yayıncılık, s. 49-71.
- SOSYAL FOBİ, “Sosyal Fobi”, <http://www.fobi.org>, 09.12.2009.
- ŞAHİN, C. (2007), “Kişilik, Ahlak, Duygusal ve Sosyal Gelişim”, Editörler: AKBABA, S., ve Ş. Anlık, Eğitim Psikolojisi, Lisans Yayıncılık, s. 105-149.

- ŞENOL, S. (2006), Korkular Gelişimsel Anlamı ve Tedavisi, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- TUNCER, M. (1972), Çocuk, Bu Meçhul!.. Anten Yayıncılık, İstanbul.
- TÜRKÇAPAR, M. K. (1999), “Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı”, Klinik Psikoloji, 2, s. 247-253, Ankara.
- TÜRKÇE SÖZLÜK. (2006), TDK Yayınları, Ankara.
- ULUSOY, A. (2003), Gelişim ve Öğrenme, Anı Yayıncılık, Ankara.
- ÜNVER, G. (2007), “Gelişimle İlgili Temel Kavramlar, Gelişimin Temel İlkeleri”, Editör: ULUSOY, A., Eğitim Psikolojisi, Anı Yayıncılık, s. 30-42.
- YAPICI, Ş. ve M. Yapıcı (2005), Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Anı Yayıncılık, Ankara.
- YİĞİT, Ş. (2008), “Anne Babaların Disiplin Adına Kullandığı Tehdit ve Korkutmalar Çocuklarda Fobilerin Oluşmasına Neden Olmaktadır”, <http://www.aktuelegitim.com/index.php?s=tehdit+ve+korkutmalar>, 02.12.2009.
- YÖRÜKOĞLU, A. (1978), Çocuk ve Ruh Sağlığı, İş Bankası Yayınları, Ankara.
- YÜKSEL, A. ve B. Yurdaışık, “Korkular ve Sıkıntılar”, <http://www.genetikbilimi.com/genbilim/korkularvesikintilar.htm>, 09.12.2009.

## EKLER

### EK 1: KORKU DÜZEYLERİ VE KORKU ALANLARI BELİRLEME ANKETİ (KAKDB)

Sevgili Öğrenciler!

Bu ölçek çalışmasının amacı, ilköğretim okulları I. Kademe öğrencilerinde rastlanan korkuları ve bu korkuların öğrencilerde gelişimi nasıl etkilediğini tespit etmektir. Ankette 37 ifade vardır. Anketi cevaplama süresi 30 dakika olacaktır. Vereceğiniz cevaplar araştırmamızın sonucu bakımından büyük önem taşımaktadır. Sizden beklenen her bölümdeki ifadeleri dikkatle okuyup verilen seçeneklerden görüşlerinizi en iyi yansıtan durumu seçmektir. Lütfen size en yakın olan seçeneği aklınıza ilk gelen şekliyle verilen örnekteki gibi (X) işareti ile işaretleyiniz. İşaretsiz ifade bırakmayınız. Size verilen ölçeğe isminizi yazmayınız. Ankette vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel çalışma için kullanılacak ve gizli tutulacaktır.

İlginize teşekkür ederim.

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

HAVVA BAL

### BÖLÜM I

Kişisel Bilgi Formu

- 1.Cinsiyetiniz :Erkek ( ) Kız ( )
- 2.Sınıf Düzeyiniz : 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )
- 3.Yaşınız : 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12+ ( )
- 4.Kardeş Sayınız : 0 ( ) 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) 6+ ( )
- 5.Anne- Baba Durumu : Birlikte ( ) Boşanmış( )
6. Anne Öğrenim Durumu : yok : ( ) ilkokul ( ) ortaokul ( ) lise ( )  
üniversite ( )
7. Baba Öğrenim Durumu : yok: ( ) ilkokul ( ) ortaokul ( ) lise ( )  
üniversite ( )
- 8.Anne : Sağ ( ) Ölmüş ( )
- 9.Baba : Sağ ( ) Ölmüş ( )

## BÖLÜM II

ÖRNEK	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1.Uçağa binmekten korkarım				X	

### KORKU DÜZEYLERİ VE KORKU ALANLARI BELİRLEME ANKETİ (KAKDB)

	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1.İnsanlardan Korkarım					
2.Başıma bir kaza gelmesinden korkarım.					
3.Bir yakınımı kaybetmekten korkarım.					
4.Karanlıktan korkarım.					
5.Deprem olmasından korkarım.					
6.Yalnız kalmaktan korkarım.					
7.Başarısızlıktan korkarım.					
8.Yüksek yerlerden korkarım.					
9.Cezalandırılmaktan korkarım.					
10.Babamdan korkarım.					
11.Hasta olmaktan korkarım.					
12.Vahşi hayvanlardan korkarım.					
13.Bir meslek sahibi olmamaktan korkarım.					
14.Gelecek beni korkutuyor.					
15.Dayak yemekten korkarım.					
16.İnsanlar arasında küçük duruma düşmekten korkarım.					
17.Caddede karşıdan karşıya geçerken korkarım.					
18.Kalabalık içerisinde bulunmaktan korkarım.					
19.Örümceklerden korkarım.					



20. Annemden korkarım.					
21. Hata yapmaktan korkarım.					
22. Toplum önünde konuşmaktan korkarım.					
23. Kapalı yerlerde bulunmaktan korkarım.					
24. Arabalardan korkarım.					
25. Başkalarına muhtaç olmaktan korkarım.					
26. Gece tuvalete gitmekten korkarım.					
27. Sessizlikten korkarım.					
28. Mezarlıktan korkarım.					
29. Rüyalarımın korkarım.					
30. Annem babamı kaybetmekten korkarım.					
31. Ölmekten korkarım.					
32. Kaybolmaktan korkarım.					
33. Güçlü çocuklardan korkarım.					
34. Ölü insan görmekten korkarım.					
35. Kötü şakalardan korkarım.					
36. Haksız yere suçlanmaktan korkarım.					
37. Bana kızan insanlardan korkarım.					

## ÖZGEÇMİŞ

Havva BAL, 17.11.1980 yılında Karabük ilinde doğdu. İlköğrenimini Karabük Mehmet Akif Ersoy İlkokulu'nda ve İzmit Çelik Halat Ortaokulu'nda; ortaöğrenimini İzmit Gazi Lisesi'nde bitirdi. 1998 yılında başladığı Gazi Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü'nü 2002'de bitirdi. Meslek hayatına Ağrı iline bağlı Tutak İlçesi Erdal İlköğretim Okulu'nda sınıf öğretmeni olarak başladı. Daha sonra sırasıyla Sakarya iline bağlı Karasu ilçesi Limandere İlköğretim Okulu, Sakarya İline bağlı Geyve İlçesi Umurbey İlköğretim Okulu'nda sınıf öğretmeni olarak çalıştı. Halen, Sakarya İline bağlı Geyve İlköğretim Okulu'nda sınıf öğretmeni olarak çalışmaktadır.