

## Kaygı Dolu Gençlik: Kaygıya İlişkin Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri Üzerine Fenomenolojik Bir Araştırma

Anxious Youth: A Phenomenological Study on Teachers' and Students' Views Regarding Anxiety



ANTALYA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Aslı İlke Koçer <sup>1\*</sup>

Aslı Göksu Kaya <sup>2</sup>

Melike Gültekin <sup>3</sup>

Dilan Kuyurtar <sup>4</sup>

<sup>1\*</sup> Ülkün Yalçın Anadolu Lisesi, Kocaeli, Türkiye  
Ülkün Yalçın Anatolian High School, Kocaeli, Türkiye

<sup>2</sup> Darıca Fen Lisesi, Kocaeli, Türkiye  
Darıca Science High School, Kocaeli, Türkiye

<sup>3</sup> Yücel Boru Fen Lisesi, Kocaeli, Türkiye  
Yücel Boru Science High School, Kocaeli, Türkiye

<sup>4</sup> Gebze Bilim ve Sanat Merkezi, Kocaeli, Türkiye  
Gebze Science and Art Center, Kocaeli, Türkiye

<sup>1</sup> aslilke4@gmail.com

ORCID: 0009-0000-1327-8368

<sup>2</sup> asligoksukaya@gmail.com

ORCID: 0009-0007-7666-3942

<sup>3</sup> gultekinmelike1@gmail.com

ORCID: 0009-0009-2911-6908

<sup>4</sup> dilankuyurtar@gmail.com

ORCID: 0000-0003-0781-5010

### MAKALE BİLGİSİ / ARTICLE INFORMATION

Geliş Tarihi / Date Received

01.12.2023

Kabul Tarihi / Date Accepted

29.06.2024

Yayın Tarihi / Date Published

Eylül / September 2024

Yayın Sezonu / Pub Date Season

Haziran - Aralık / June - December

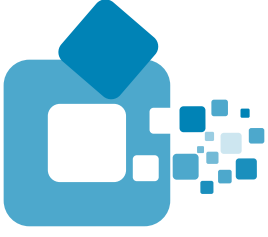
### ATIF / CITE as

Koçer, A.İ., Kaya, A.G., Gültekin, M., Kuyurtar, D. (2024). "Kaygı Dolu Gençlik: Kaygıya İlişkin Öğretmen Ve Öğrenci Görüşleri Üzerine Fenomenolojik Bir Araştırma" / "Anxious Youth: A Phenomenological Study on Teachers' and Students' Views Regarding Anxiety". Bilar: Bilim Armonisi Dergisi, 7 (1): 30-47. doi:10.37215/bilar.1399106

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bilar>

Copyright © Published by Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü Since 2018, Antalya, 07100 Turkey. All rights reserved.





## Kaygı Dolu Gençlik: Kaygıya İlişkin Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri Üzerine Fenomenolojik Bir Araştırma

Anxious Youth: A Phenomenological Study on Teachers' and Students' Views Regarding Anxiety



ANTALYA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

### ÖZET

Çalışma, öğrencilerdeki kaygı ile okul yaşamı ve öğretmen davranışları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmamızda nitel araştırma yaklaşımını kullandık. Çalışmamızda Kocaeli'deki okullarda görev yapan farklı branş ve farklı kıdemlere sahip 5 öğretmen ile farklı eğitim seviyelerine sahip 13 öğrenci olmak üzere toplam 18 kişi ile görüşülmüştür. Katılımcılara çalışmamız hakkında bilgi verildi ve izinleri alındıktan sonra görüşmeler ses kaydına alındı. Katılımcıların cevaplarında daha rahat ve samimi olmalarını sağlamak için takma isimler kullanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin çoğunun kendilerini sürekli kaygılı hissettikleri, bu kaygının nedeni olarak sınavlar, öğretmenler ya da aile baskısı gibi okulla ilgili şeyleri gösterdikleri ve kaygı tanımlarının öğretmenlerle benzer olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltmaya çalıştıkları, öğrencilerin ise öğretmenlerin etkisinin olumsuz olduğunu düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin çoğu günümüze yaklaştıkça öğrencilerdeki kaygının arttığını söylerken, bunun tam tersini söyleyen öğretmenlerin de olduğu dikkat çekmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Fibonacci sayıları, 'Kod Yöntemi' ile sayma, Modüler aritmetik, Algoritma.

### ABSTRACT

The study aims to examine whether there is a significant relationship between anxiety in students and school life and teacher behaviors. We used a qualitative research approach in our study. In our study, a total of 18 individuals were interviewed, including 5 teachers from various disciplines and with different levels of seniority working in schools in Kocaeli, and 13 students with different educational levels. Participants were informed about our study and the interviews were audio recorded after their permission was obtained. We gave participants pseudonyms to make them more comfortable and sincere in their responses. When the results of the research were examined, it was seen that most of the students felt anxious all the time, and that they cited school related things like exams or teachers or family pressure as the reason for this anxiety, and that their definitions of anxiety were similar to those of the teachers. It was seen that the teachers tried to reduce the anxiety levels of the students, while the students thought that the effect of the teachers was negative. While the majority of the teachers said that anxiety in students increased as they got closer to the present day, it was noticeable that there were teachers who said the opposite.

**Keywords:** High school students, anxiety, social anxiety, exam anxiety, future anxiety

## 1. GİRİŞ

Geçmişten günümüze düşündüğümüzde kaygı insanlığın her döneminde var olmuş bir duygudur. Birkaç yıl önce insanların can güvenliği, gıda sıkıntısı (kıtlık) gibi kaygıları varken günümüze yaklaştıkça kaygı daha fazla alana bölünmüş ve insanların daha fazla etkilenmesine neden olmuştur. Çünkü insan hayatında icat edilen her şey beraberinde kaygıyı da getirmektedir. Örneğin günümüzde teknoloji ve endüstrinin gelişmesine bağlı olarak ortaya çıkan ekonomik ve sosyo-kültürel sorunlar nedeniyle insanların kaygıları artmıştır. İnternet ve sosyal medyanın hayatımızda yarattığı bağımlılıklar gibi birçok sorunun kaygı duygusunun daha yoğun ve sık yaşanmasına neden olduğunu söyleyebiliriz.

Türkiye’de yaşayan öğrencilerin çoğu 8 yıl ilköğretim ve 4 yıl lise eğitimi olmak üzere 12 yıllık zorunlu bir eğitim sürecinden geçmektedir. Ancak düzenli olarak yapılan sınavlar, lise ve üniversiteye geçiş sınavları, öğretmen ve veli baskısı, Türkiye’deki herkesi olduğu gibi öğrencileri de etkileyen ekonomik ve sosyal sorunlar vb. öğrencilerin kaygılı olmasına neden olmaktadır.

Okul, çoğu öğrencinin günlük yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yerdir. Neredeyse ikinci evleri gibidir. Bu nedenle öğrenciler, okuldaki öğretmen ve öğrencilerin davranışlarından kötü etkilenebilirler. Küçük yaşlardan itibaren bu duruma maruz kalan öğrencilerde zaman geçtikçe ve diğer etkenler ortaya çıktıkça ciddi kaygı bozuklukları görülebilir.

Bu çalışmanın amacı ortaöğretim

öğrencilerinin gözünden kaygı olgusunu anlamak ve öğrencilerdeki kaygının olası nedenlerini ortaya çıkarmaktır. Bu temel amaç kapsamında araştırmada okul yaşamı ve öğretmen davranışları bağlamında öğrencilerin kaygı ve kaygının altyapısıyla ilgili görüşlerini anlamak amaçlanmıştır. Bu kapsamda çalışmada öğrenciler için kaygı ne anlama gelmektedir, öğrenciler neden kaygılanır ve kaygılarının üstesinden nasıl gelirler, okul yaşamı ve öğretmenlerin öğrencilerin kaygıları üzerindeki etkileri nelerdir gibi sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda geçmişten günümüze öğrencilerin kaygı düzeylerindeki değişimler hakkında öğretmenlerin görüşlerine ve düşüncelerine yer verilmiştir.

### Temel Kavramlar

Günümüzde yüksek akademik başarı, eğitimin en çok arzu edilen çıktısıdır. Bu nedenle akademik performans, gençlerin yaşam doyumunu ve psiko-sosyal gelişimini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, öğrenciler eğitim ortamlarında karşılaştıkları akademik görevleri yerine getirme ve başarılı olma kapasitelerine ilişkin inançlara sahiptir ve bu inanç dış faktörler tarafından baskılandığında akademik kaygı yaratır (Ramachandran 2012, 169).

#### 1.1.1. Kaygı nedir?

“Kaygı” kelimesi Türk Dil Kurumu sözlüğünde “genellikle kötü bir şey olacağı düşüncesinden kaynaklanan ve nedeni bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak tanımlanmaktadır (<https://sozluk.gov>.

tr/ ). Kelimenin kökenine baktığımızda, 'tıkanma', 'boğulma' anlamına gelen Latince 'angere' kökünden türetilmiştir. Bireyler acılarını inkâr eder ve görmezden gelirler. Savunma mekanizmalarına başvururlar ve dış dünyayla ilişkilerini keserler. Sonuç olarak, kişi normal veya olağandışı bir durumda endişeli ve kaygılı hisseder.

Kaygı (anksiyete), tehlike ya da tehdit olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan duygusal, davranışsal ve fiziksel değişim ve tepkileri içeren otomatik, sağlıklı ve doğal bir tepki mekanizmasıdır. Kaygı bir çeşit olumsuz duygu, bireyin belirli bir durumdaki performansına yönelik endişe ve gerginlik hislerini ifade eder; bu da zayıf sonuçlara ve genellikle öğrenme faaliyetlerine katılma isteksizliğine yol açabilir (Ahmetović vd. 2020, 272). Günümüzde insanların kaygı düzeylerinin arttığı belirtiliyor. Çünkü bireyler, teknolojideki hızlı ilerlemeye ayak uydurmakta giderek zorlanmakta (Aydın vd. 2020, 75), artan nüfus ve ekonomik zorluklar gibi zorlukları aşabilmek için çeşitli mücadeleler vermek zorunda kalmaktadır.

Kaygının farklı perspektiflerden farklı tanımları vardır. Scovel'in (1978) tanımına göre kaygı, bir tedirginlik hali ya da birine karşı duyulan belli belirsiz bir korku olabilir. Bir başka tanıma göre, kişi varlığına yönelik bir tehdit algıladığında, bu durum bir tedirginlik ya da belirsiz bir korku hali yaratır (May, 1977). Benzer şekilde, Spielberg (1972) kaygının "özel bir duygu" olduğunu savunmuştur (s.482). Taş (2006) kaygıyı, kişinin sahip olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel değişimler olarak tanımlamıştır. Fox'a (1993) göre kaygı, bireyin kendini güvensiz hissettiğinde ya da sağlık sorunları

ve sosyal problemler yaşadığında ortaya çıkan bir duygudur. Taş (2006) ise kaygıyı şu şekilde açıklamıştır: Fiziksel, duygusal ve zihinsel değişiklikler meydana geldiğinde kişinin sahip olduğu kötü duygular. Scovel (1991) kaygıyı, herhangi bir konuyla doğrudan ilgili olmayan endişe ve belirsiz korku olarak tanımlamaktadır (Aydın, 2001).

Çocuklar ebeveynleri, öğretmenleri ve diğer yetişkinler tarafından toplumdaki ideal insan kavramına ulaşmaya itilirler. Çocukların yetenekleri dikkate alınmaz. Bireyler toplumsal beklentilere ulaşmak için kendi doğalarını bastırırlar. Toplumsal beklentilere uymaya çalışırken kendi doğasıyla, kendi doğasını gerçekleştirilmeye çalışırken de toplumsal beklentilerle çatışan çocuklar kaygılı olabilmektedir (Kuzgun, 1981).

Sandström'ün (1982) de belirttiği gibi, "ebeveynlerinin umutlarını yerine getirmediğini fark eden ya da sürekli olarak diğer çocuklarla karşılaştırılarak aleyhine karar verilen veya okulda öğretmenleri tarafından kendisinden daha başarılı arkadaşlarıyla kıyaslanan ya da aşağılanan çocuklar benlik saygılarını kaybedebilir ve kaygılı hale gelebilirler" (akt. Şahin 2019, 124).

Herkes tehlikeli olarak gördüğü şeyler karşısında bir miktar kaygı hisseder. Mesela, sınavlar ve cerrahi operasyonlar bir kişiyi rahatsız edebilir ve tedirgin edebilir. Bu tür kaygılar genellikle geçici ve kısa sürelidir. Bu nedenle süreksiz-durumluk kaygı olarak bilinirler. Sürekli kaygı, kişinin günlük yaşamında karşılaştığı birçok

durumu sıklıkla stresli olarak algılaması ve yorumlamasıdır. Sürekli kaygı hali, açık bir tehlikeyle karşı karşıya olmadığı anlarda bile tedirginlik, mutsuzluk ve huzursuzluk duygularını ifade eder (Öner ve Le Compte, 1998'den akt. Kartopu, 2012)

Yaşı ne olursa olsun herkes kaygı yaşar. Kaygı, tehlikeden kaçınmak, tehlikeyle baş etmek, tehlikeye karşı koymak ve gerekiyorsa tehlikeden kaçmak için yaşamamız gereken bir duygudur. Kaygı, uyumlu davranışlar geliştirmemizi, kısacası hayatımıza devam etmemizi sağlar. Ancak bir dereceye kadar sağlıklı olan bu duyguların çok fazlasını deneyimlemek, kişinin faaliyetlerini, ilişkilerini ve hatta yaşamını olumsuz etkilemeye başlayabilir. Kaygılı kişi arkadaşımız olsa bile kaygılı tutum ve davranışları bizi rahatsız edebilir ve o kişiyle uzun süre yaşadığımızda ondan etkilenebiliriz. Bunun bir örneği, kaygılı ebeveynlerin çocuklarının da kaygıya yatkın olmasıdır. Sağlıklı çocuk gelişiminin temel amacı onun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasıdır.

Sevgi olgusuna dayalı duygusal gelişim, ebeveyn-çocuk etkileşiminden doğar. Çocukların duygusal ihtiyaçları arasında ebeveynleri tarafından sevilme, sözlü olarak desteklenmek, korunmak ve ilgilenilmek yer alır. Bu ihtiyaçların karşılanamaması ya da bu ihtiyaçların karşılanmasında yaşanan aksaklıklar ve dengesizlikler duygusal travmalara yol açabilmektedir. Duygusal travma önlenemediğinde çocuklarda kronik kaygının temelini oluşturur. Sağlıklı kişilik özelliklerine sahip kişilerin sağlıklı kişiliğe sahip çocuklar yetiştireceği düşünüldüğünde kaygı gibi duyguların da

incelenmesi gerekmektedir.

Kaygıyı oluşturan bir diğer unsur ise kültürdür (Oxford, 1992'den akt. Aydın ve Zengin, 2008). Hedef kültür, yabancı dil öğrenen öğrenciler üzerinde bir takım duygusal etkiler yaratmakta ve hedef kültürle etkileşim sürecinde yaşanan duygusal durumlar; duygusal gerileme, genel panik hali, kızgınlık durumu, öz şefkatin azalması, üzüntü ve bulunduğu ortama yabancılaşma şeklinde sıralanabilir. Hedef kültürde kaybolmanın bir kaygı sebebi olması (Ellis, 1994'den akt. Aydın ve Zengin, 2008), kültürlerin birbiriyle olan farklılıklarının olağan bir sonucudur. Başka bir ifade ile öğrencilerin farklı kültürlerle sahip olması farklı kaygı düzeylerinin olmasını sağlar (Aydın ve Zengin, 2008).

**Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemleri anlamaya dayalı çalışmalara bakıldığında da mezun olduktan sonra olacakları bilememe, meslekle ilgili kaygılar ve kariyerin en sık sorun yaşanan alanlar olduğu görülmektedir** (Albayrak-Kaymak, 1997; Doğan, Sarı, Kazak, Saya ve Altıntaş, 2007; Gizir, 1998; Özbay, 1997; Özdemir, 1985; Şahin, Sezgin, Taş ve Rugancı, 1989'dan akt. Doğan ve Çoban, 2009, Cilt 34, Sayı 153)

### 1.1.2. Anksiyete Türleri

**a.) Sınav Kaygısı:** Sınav kaygısı, kişinin sınav sonucunda elde edeceği akademik başarısızlığı genellemesi ve kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, böylece öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını



engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun bir kaygıdır.

**b.) Sosyal Anksiyete Bozukluğu:**

Sosyal değerlendirme olasılığına maruz kalındığında sürekli bir korku hissi ortaya çıkar. Sosyal anksiyete bozukluğu beceriksiz, aptal ya da utanç verici görünme korkusudur. Hastalar yemek yerken boğulmaktan, yazı yazarken titremekten ya da toplum içinde konuşamamaktan veya performans gösterememekten korkar ve endişelenirler. Umumi tuvaletleri kullanmak anksiyeteye neden olur.

**c.) Seçici Mutizm:** Seçici konuşmama, yalnızken ve çok yakın birkaç kişi dışında konuşmayan ve sessiz kalan çocuklara verilen tanıdır. Bozukluk tipik olarak okul öncesi yıllarda (2-4 yaş), normal konuşma geliştikten sonra başlar. Evde aile üyeleriyle normal konuşan ancak yabancıların yanında sessiz kalan bir çocuk okula başlayana kadar klinik olarak fark edilmeyebilir. Genellikle utangaç olmalarına rağmen, bu çocukların çoğu normal zekaya ve işitmeye sahiptir. Konuştukları zaman, bu çocukların normal telaffuz, cümle yapısı ve kelime dağarcığına sahip oldukları görülür. Bu genellikle haftalar veya aylar içinde kendiliğinden gelişir.

**d.) Yaygın Anksiyete Bozukluğu:** Bu hastalar akut panik atakları yaşamaları da çoğu zaman gergin veya endişeli hissedebilir ve birçok farklı konu hakkında endişelenirler. Sağlık, aile, para, okul veya işle ilgili küçük sorunlar onlarda aşırı kaygı, kontrol edilemeyen endişe, kas gerginliği, huzursuzluk, yorgunluk ve sinirlilik, dikkat

ve uyku sorunları gibi duygusal, fiziksel ve zihinsel şikayetlere neden olabilir (Şahin, 2019).

Ahmetović vd. (2020, 273) kaygının en çok hissedildiği öğrenme ortamlarından birinin yabancı dil sınıfları olduğuna değinmektedir. Yabancı dil öğrenenler, konuşma sürecinde genellikle stres ve kaygı yaşar ve bu da öğrenmeye karşı direnç oluşturarak sınıf içi katılımı azaltır. Yüksek kaygı düzeyleri, hata yapma korkusuyla birlikte konuşma performansını düşürür ve motivasyonu azaltır. Bu durum, dikkat dağınıklığı, unutkanlık ve fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir (Ahmetović vd. 2020, 273). Yabancı dil sınıflarında öğrencilerin konuşma kaygıları üzerine nispeten az sayıda araştırma sonucu bulunmaktadır (Young, 1990). Kleinmann'ın çalışmasında, katılımcıların dil performansı kaygı yaratmaktan olumlu etkilenmiştir. Steinberg'in çalışmasında, kaygılı kişiler sözlü yanıtlarında daha az kaygılı kişilere göre daha az öznel ve daha nesnel olma eğilimindeydi. Phillips (1990), çeşitli kaygı düzeyleri ile yabancı dil konuşmanın niteliği ve niceliği arasında, iletişim için kullanılan cümle ve toplam kelime sayısına yansıyan negatif bir ilişki bulmuştur. Bir çalışma becerileri merkezi danışmanı olan Horwitz (1986), konuşma ve dinlemeyi "kaygılı yabancı dil öğrencilerinin yardımı ihtiyaç duyduğu en yaygın kaygı sorunları" olarak adlandırmıştır. Aynı çalışmada, yüksek kaygı puanlarına sahip katılımcılar "yabancı dil sınıfında konuşma korkusu" yaşadıklarını bildirmişlerdir. Koch ve Terrell (1991) da öğrencilerin konuşmaya benzer şekilde tepki gösterdiklerini ve doğalcı

yaklaşım ile incelenen etkinlikler arasında öğrencilerin sözlü sunumlar, skeçler, rol oyunları, İspanyolca kelime tanımları, başa çıkma durumları ve kelime bulmacalarının “en fazla kaygıya neden olan” en önemli etkinlikler olduğunu bildirdiklerini tespit etmiştir (Young, 1990).

Price (1991) katılımcılarının en büyük kaygı kaynağının yabancı dil konuşmak olduğunu tespit etmiştir. Bir öğrenci sunuma şu şekilde tepki vermiştir: “Fransızca dersi benim için çok ama çok stresli çünkü iyi konuşamıyorum... her şey Teksas aksanıyla ve bu korkunç çünkü profesör beni durdurdu ve dersi tekrar tekrar aldı”. Dil öğrenenlerin günlüklerini analiz eden Bailey, dil öğrenenlerin kendilerini başkalarıyla ya da idealize ettikleri benlik imajlarıyla karşılaştırdıklarında rekabetçiliğin kaygıya yol açabileceği sonucuna varmıştır: karşılaştırmalar.” Örneğin, bir öğrenci kaygısını yabancı dil dersindeki “sözlü kamu performansının yoğun rekabetçi doğasına” bağlamıştır. Bu çalışmalardan, öğrencilerin kaygıyı genellikle sınıf içi sunumlarla ilişkilendirdiğini ve kaygının sunumlar üzerindeki etkilerinin genellikle net bir şekilde gözlemlenemediğini görüyoruz. Bu çalışma, dil öğrenenlerin gözünde kaygı uyandıran sınıf ve konuşma pratiği türlerini daha sistematik bir şekilde inceleyen ilk çalışmadır (Young, 1990).

## 2. MATERYAL ve METOT

Bu bölümde araştırmanın tasarımı, katılımcılar, veri toplama aracının hazırlanması, veri toplama prosedürleri, verilerin analizi ve araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğinin nasıl sağlandığına yer

verilmiştir.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, öğrencilerin kaygılarına ilişkin öğretmen ve öğrencilerin deneyimlerini ortaya çıkarmak amacıyla nitel araştırma yaklaşımı benimsemiştir. Nitel araştırma, katılımcıların araştırılan olguya ve içinde buldukları doğal ortama ilişkin algılarını ve deneyimlerini gerçekçi bir biçimde ortaya koymaya yönelik bir araştırma türüdür (Creswell 2007, 13; Yıldırım ve Şimşek 2013, 39). Patton’un (2002, 3) ifade ettiği gibi, nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemlerini kullanarak bireylerin deneyimlerini nasıl yorumladıklarını ortaya çıkarır ve verileri anlamlandırma sürecini içerir. Nitel veriler, öğretmen, öğrenci veya okul yöneticileriyle yapılan gözlemler ve görüşmeler yoluyla toplanır (Baltacı 2018, 375). Nitel araştırmanın güçlü özelliklerinden biri, elde edilen verilerin doğal bir şekilde toplanması ve araştırmacıya gerçek hayatın bir portresini sunmasıdır (Miles ve Huberman 2016, 37-38).

### 2.2. Çalışma Grubu

Katılımcılar belirlenirken amaçlı örnekleme türlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Maxwell’e (2012, 231) göre ölçüt örnekleme diğer seçeneklerden elde edilemeyecek önemli bilgileri sağlamak için belirli ortamların, kişilerin veya olayların kasıtlı olarak seçilmesine imkân verir. Araştırmanın katılımcılarını belirlerken öğretmenlerin 12. sınıf okutmuş ve 10 yıldan

fazla kıdeme sahip olmaları, öğrencilerin ise tüm sınıf seviyelerinden seçilmiş olmaları göz önünde bulundurulmuştur. Creswell'in (2007, 48) de vurguladığı gibi katılımcıların daha içten cevap verebilmelerini sağlamak adına onlara takma isimler verilmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Süreci

Patton'a (2002, 47) göre araştırmacı, görüşme tekniği aracılığıyla bireyin iç dünyasına girer. Bu çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Çünkü yarı yapılandırılmış görüşme, görüşme sürecinde araştırmacıya esneklik sağlar (Creswell 2007, 189; Fraenkel ve Wallen 2018, 43). Araştırmacı bir görüşme protokolü hazırlar ve sorulacak soruları belirler, gerekirse görüşmenin akışına göre görüşmeye alt sorular da ekleyebilir (Türnüklü 2000, 545-546). Araştırmacılar tarafından ilgili literatür kapsamında sorular oluşturulmuş ve hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu iki alan uzmanı tarafından incelenmiştir. Bu kapsamda bazı sorular görüşme formundan çıkarılmış ve yarı yapılandırılmış görüşme formları hazırlanmıştır. İlk hazırlanan görüşme formlarında öğrencilere 12, öğretmenlere 7 soru sorulması amaçlanmıştır. Elde edilen görüşme formları ile 4 pilot görüşme yapılmış ve bazı sorular araştırmacılar tarafından çıkarılmıştır. Öğrencilere sorulması hedeflenen 10 görüşme sorusu ve öğretmenlere sorulması hedeflenen 7 görüşme sorusu ile demografik bilgileri içeren yarı yapılandırılmış görüşme formları alan uzmanlarının görüşüne tekrar sunulmuş ve nihai görüşme formları yapılandırılmıştır. Yarı yapılandırılmış

görüşme formu öğretmen ve öğrencilerin kaygı olgusunu ve kaygıya neden olan etkenleri anlamlandırmalarını, kaygıyla başa çıkma yolları, kaygı sorunlarının okul yaşamına etkileri vb. hakkındaki görüşlerini anlamaya yönelik soruları içermektedir. Araştırma kapsamında öncelikle öğretmen ve öğrencilerle iletişime geçilmiş ve araştırmacının amaçları hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılar kendileri için en uygun zaman dilimini belirledikten sonra görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında ses kaydı alınmasına özen gösterilmiştir. Görüşmelerin yapıldığı gün araştırmacılar ses kayıtlarını deşifre etmiş ve ses kayıtlarını silmiştir. Görüşmeler yazıya aktarıldıktan sonra, görüşme dosyaları katılımcı onayı için e-posta ve WhatsApp aracılığıyla katılımcılarla paylaşılmış ve katılımcı onayı alınmıştır.

### 2.4. Verilerin Analizi

Nitel verilerin analiz edilmesi çeşitlilik, uygulama ve yorumlama anlamına gelmektedir (Yıldırım ve Şimşek 2013, 39). Merriam'a (2013, 87) göre nitel veri analizi bir tür bütüncül dışa aktarımdır. Araştırmacılar veri doygunluğuna ulaştığında görüşme süreci sonlandırılmıştır. Bu süreçte elde edilen verileri analiz etmek için içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi için öncelikle ses kayıtları yazıya dökülmüştür. Yazılı doküman haline getirilen görüşme notları, onay için katılımcılara gönderilmiştir. Görüşmelerle ilgili dokümanlar araştırmacılar tarafından birkaç kez okunmuştur. Veriler anlamlı bölümlere ayrılmış ve bölümlere tanımlayıcı isimler verilmiştir. Bu isimler araştırmacının kodlarını oluşturmuştur. Kodlar veri



analizi sürecinde tekrar değerlendirilmiş ve güncellemeler yapılmıştır. Kodlar arasındaki ortak yönler tespit edilerek kategorize edilmiş ve temalara ulaşılmıştır. Tema ve kodların oluşturulması sürecinde uzman görüşü alınarak gerekli incelemeler yapılmış ve süreç sonlandırılmıştır.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Tema-1: Kaygı Algısı

Kaygı Algısı temasında öğretmen görüşleri kaygının oluşumu ve kaygının etkileri olmak üzere iki alt temada incelenmiştir. Öğretmenlerin kaygının oluşumuna ilişkin yorumları, kaygının temelinde korku olduğu yönündedir. Bu korkuyu sevilen değerleri kaybetme korkusu, başarısızlık korkusu, her an kötü şeyler olacak korkusu gibi dallara ayırabiliriz. Kaygının oluşmasındaki temel nedenlerin çevre, eğitim sistemi ve öğrencinin karakteristik yapısı olduğunu belirtmişlerdir. Selin'in görüşleri şu şekildedir:

“Kendisi, ailesi, arkadaşı, öğretmeni, okulu, komşusu... Bu halkalar gittikçe büyüyebilir. Aslında hepsi birbiriyle zincirlenmiş durumda. Eğer aile bunu yaparsa, o zaman kendilerine de yapmaya başlarlar. Aile bunu neden yapıyor? Bizim ülkemizde bazı şeyler var. Biz 'dünya ne der' ile büyüdük. Bir kere göreceğim ya da bir sene göreceğim, 5 sene göreceğim, sonra belki bir daha görmeyeceğim insanlar kimler. Hayatımı ailemin doğup büyüdüğü mahallede mi kuracağım? Dış odaklı düşünmemeyi ve dünya sana ne diyor dememeyi öğrenmemiz gerekiyor. Aslında motivasyonunuzu dışarıdan beklememeniz gerekiyor. Öğrencilerin kendi iç motivasyonlarını yaratmaları gerekiyor ama çocuk bunun farkında bile

değil. Kendimi motive edebilir miyim? Bunu hep bir öğretmenden, ebeveynenden ya da sevdiğimiz bir arkadaştan bekleriz. Bu aslında öz-değer algısıyla ilgilidir. Kendini sevme algısıyla ilgili. Genelde ergenlik döneminde bu kendini sevme ve kendini sevmeme tavan yapıyor, çocuklar ya kendilerini çok seviyorlar, kendileriyle çok vakit geçiriyorlar ya da kendilerini hiç önemsemiyorlar. Bu biraz da şeyle ilgili, gerçekten sevgi verebilmekle ilgili”

Öğretmenler kendi meslek gruplarının da öğrencilerin kaygılarında etkili olduğunu düşünmektedir. Bu görüş öğretmen davranışları ve sistem sorunları olarak iki kategoriye ayrılabilir. Öğretmen davranışlarının öğrenci kaygısı üzerinde etkisi olduğunu düşünenler, etkinin iyi ya da kötü olmasını bu davranışların belirlediğini düşünmektedir. Selin'in düşünceleri şu şekildedir: «Bizim mesleğimiz öyle bir meslek ki ağzınızdan çıkan cümleye çok dikkat etmeniz gerekiyor. O cümle çocuğu bir yandan göklere çıkarabilir, bir yandan da yerin dibine sokabilir. Bazen kaygısının üstesinden gelmesine de yol açabilir. Bazen de kaygının tavan yapmasına neden olur.» Elif'in düşünceleri ise şu şekildedir: «Çünkü öğretmenin hayata ve sisteme bakış açısının öğrencideki kaygı düzeyini artırabildiğini ya da azaltabildiğini gözlemledim ve bu şekilde olduğunu düşünüyorum.» Öğretmenlerin etkisinin sistem sorunlarından kaynaklandığını düşünenler ise mevcut sistemde başarısızlığın sonuçlarının ağır olduğunu, bu nedenle baskı yarattığını ve sistem nedeniyle öğrencilerin başarılı olması için bazı derslerin diğerlerine göre daha fazla vurgulandığını, öğretmenlerin de buna tahammül edemediğini, bu

nedenle öğrenciler üzerinde baskı ve kaygı oluştuğunu düşünüyor. Dilara'nın bu konudaki düşünceleri aşağıdaki gibidir:

“Çünkü çoğu zaman böyle bir şey yaptığımızda ‘ders çalışmazsan başına kötü şeyler gelir’ gibi şeyler söylüyoruz. Bunun biraz da sistemden kaynaklandığını düşünüyorum. Biz gerçekten öğrencinin başarılı olmasını istiyoruz ama bunu çoğu zaman olumsuz örneklerle yapıyoruz. Yani çalışmazlarsa başlarına neler gelebileceğini örneklendirerek aslında kaygılarını biraz artırdığımızı düşünüyorum ki eminim birçok öğretmen bunu yapıyordu. Ben de zaman zaman yapıyorum doğal olarak. Tabii ki bunun yanlış ve anormal bir şey olduğunun farkındayım ama bazen derste bunları görmezden gelebiliyoruz.”

Öğretmenler öğrencilerin kaygılarının okul hayatlarını etkilediği konusunda hemfikir olmakla birlikte, bu etkiye ilişkin görüşleri iki kategoride incelenebilir: kaygının dozunda olması gerekliliği ve kaygının akademik hayata kötü etkileri. Ölçülü kaygının gerekli olduğunu düşünen öğretmenler, bunun okul hayatını olumlu yönde etkileyeceğini düşünmektedir. Elif görüşünü şu şekilde ifade etmiştir: «Çok yüksek kaygı düzeyinin okul yaşamı üzerinde olumsuz bir etkisi vardır. Orta düzeyde olması her zaman en iyisidir.» Ercan ise «Çok yüksek kaygı ya da hiç kaygı olmaması başarısızlık getirir. Öğrenciyi kişiliğine göre motive edebilecek düzey idealdir» diyor. Kaygının akademik hayatı kötü etkilediğini düşünen öğretmenler, sınav ve not kaygısı, gelecek kaygısı, çevre baskısı gibi faktörlerin öğrencileri başarısızlığa sürüklediğini düşünüyor. Başarısızlığın yanı sıra sosyal hayatı da etkilediğini gözlemlemişlerdir. Dilara konu hakkında şu

şekilde düşünüyor:

“Çünkü sadece kaygı değil, akademik çalışma süreçleri, yoğunluk, bilgi fazlalığı, faydasızlık diyelim. Bence öğrenciyi yoruyor, ilgi ve yeteneklerine, çalışma alışkanlıklarına uygun bir eğitim sistemi yok. Bu da onları daha mutsuz yapıyor. O bile kendine karşı. Bence öğrenci şöyle bir şey geliştiriyor. Ya artık yapamazsam, aptal mıyım ben? Zaman içinde kendini hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorum. Ve bu hayal kırıklığı aslında doğru bir şey değil. Çünkü herkesin yapacak işleri var. Herkes her konuyu aynı anda ve aynı şekilde algılamak zorunda değil. Zeka türleri de farklı ama biz elmalar armut olsun istiyoruz çünkü öğrenci kendi isteklerine, zekasına ve ilgilerine göre yönlendirilmeli diyoruz. Bu olmadığı zaman çocuk mutsuz oluyor.»

Kaygı algısı teması altında, öğretmenlerin kaygının ne olduğu, öğrencilerin kaygı nedenleri, öğretmenin öğrenci kaygısı üzerindeki etkisi ve kaygının okul yaşamı üzerindeki etkisi hakkındaki görüşleri de dahil olmak üzere, öğretmenlerin kaygı hakkındaki görüşlerini tartıştık.

### 3.2. Tema 2: Kaygı ile Başa Çıkma

Kaygıyla başa çıkma teması altında öğretmen görüşleri iki alt temada incelenebilir: öğretmenlerin kaygıya yönelik desteği ve geçmişten günümüze kaygı düzeyleri. Öğretmenlerin kaygı konusunda öğrencilere verdikleri desteğe ilişkin görüşleri iki kategoriye ayırabiliriz. Birinci kategorideki öğretmenler verdikleri desteği yetersiz bulmuşlar ve zaman bulamadıklarını söylemişlerdir. Rehberlik servislerinin hem kişisel hem de teknik bilgi açısından daha

zengin olduğunu belirtmişlerdir. Dilara'nın konuya ilişkin düşünceleri aşağıdaki gibidir:

“Açıkçası bu konuda çok fazla çalışma yapabileceğimizi düşünmüyorum. Şimdi benim akademik ders öğretmeni olarak zaten buna çok vaktim yok. Bu okuldaki rehberlik servislerinin yapması gereken bir şey. Aslında öğretmenlerin de bu konuda yönlendirilmesi gereken bir şey olduğunu düşünüyorum çünkü sınıfa giriyoruz ve zamanımız kısıtlı. Bu kısıtlı zaman içerisinde akademik dersler veriyoruz. Bir iki cümle kurabiliyorsak bunlarla ilgili kuruyoruz ama çoğu zaman vaktimiz olmuyor. Benim de çok vaktim olduğunu söyleyemem ama 12 ve 11'e yaklaşıldığında genelde şöyle bir şey yapıyorum, Türkiye gerçeğinden yola çıkarak öğrenciyi yönlendirmeye çalışıyorum, şu üniversiteye git, şunu yap, şu bölümü tercih et, önün açık ya da değil gibi şeyler yapmak istiyorum. Yapabileceğimiz tek şey bu. Ama kaygıyı azaltma motivasyonu değil. Gelecekte gerçekten bir şeyler yapabilecekleri motivasyonu hareket ediyoruz.”

İkinci kategorideki öğretmenler öğrencilerini desteklemektedir. Sözlü destek vererek, çeşitli yönlendirmelerde bulunarak ve sınav sırasında kaygıyı azaltacak yöntemler önererek öğrencilerini desteklediklerini belirtmişlerdir:

“Öğrencilere her zaman herkesin her alanda başarılı olamayacağını ama herkesin başarılı olabileceği bir alanın mutlaka olduğunu söylüyorum. Önemli olan o alanı tespit etmek ve o yönde ilerlemek. Başarılı olduğumuzu gördüğümüz zaman kaygı düzeyimiz azalacak ve o mutluluğu hissedeceğiz.”

Geçmişten günümüze kaygı ile ilgili olarak öğretmenlerin cevaplarını 3 kategoride inceleyebiliriz. Birinci kategorideki

öğretmenler, öğrencilerin geçmişte daha az kaygılı olduğunu ve günümüze yaklaştıkça kaygı düzeylerinin arttığını düşünmektedir. Dilara'nın konuya ilişkin görüşü aşağıdaki gibidir:

“Son yıllarda daha da arttığını görüyorum. Çocuklar eskiden daha rahattı. Ama şimdi daha endişeli, daha mutsuz olduklarını ve açıkçası ne yapacaklarını bilmediklerini düşünüyorum. Daha az hareket ettiler ama ne istediklerini bildiklerini sanmıyorum. Ya da onları daha mutsuz görüyorum. Yani daha mutsuz, daha az yetenekli, daha çok sosyal medyanın esiri bir toplum, bir öğrenci takımı gibi geliyorlar bana”

İkinci kategoride yer alan öğretmenler, öğrencilerin geçmişte daha kaygılı olduğunu ve içinde bulunduğumuz dönemde kaygı düzeylerinin azaldığını düşünmektedir. Elif, «Mesleğimin ilk yıllarına kıyasla öğrenci kaygı düzeyinin giderek azaldığını düşünüyorum. Öğrenciler daha önce daha kaygılıydı.» Ercan'ın düşünceleri ise şu şekildedir: «Eğitim sistemindeki gelişmelerin öğrenciler lehine değiştiğini ve teknolojik gelişmelerin geçmiş yıllara göre öğrencilerin kaygı düzeyini azalttığını düşünüyorum.»

Üçüncü kategoride yer alan öğretmenler, eğitim sistemindeki değişiklikler ve ülkenin ekonomik durumu gibi nedenlerle öğrencilerin kaygı düzeylerinin dönemden döneme farklılık gösterdiğini; aynı zamanda bu gözlemlerin öğrenci karakteri, okudukları lise ve içinde buldukları ortam gibi değişkenlere bağlı olarak da değiştiğini belirtmişlerdir. Gökhan konuyla ilgili görüşlerini şu şekilde ifade etti:

“Zaman zaman eğitim politikaları, öğrenci profilleri değişiyor. Mesela ben 1999’da öğretmenliğe başladığımda öğrenciler bambaşkaydı. (...) Baktığımızda bambaşka bir Türkiye, bambaşka bir sosyal yapı vardı. Öğrencilerin çoğu çok kaygısızdı. (...) Yani böyle bir tablo vardı. Daha sonra ne oldu diye soracaksınız. Sonra 2002, 2003 ve 2007 arasındaki dönemde aklar oldu, öğrenci akları. 10 başarısız not, 8 başarısız not. Öğrenciler bir üst sınıfa rahatlıkla geçebiliyordu. Mesela ben o dönemi hatırlıyorum. Sınavla ilgili, notla ilgili, gelecekle ilgili hiçbir kaygısı olmayan bir nesil yetişti. (...) Sonra 2007’de mesela ben bu liseye geldim ve burada tam tersi bir tablo gördüm. Mesela sınavlarla gelen, gelecekle ilgili çok ciddi hedefleri olan, o hedeflerle ilgili uyku bile uyuyamayan bir öğrenci profili ve diğer öğrencilerle ilgili hedefleriyle ilgili bir şeyler hisseden, yarış halinde olan, sürekli soru çözmeye çalışan bir öğrenci grubu vardı. Kaygıları çok yüksekti. Çok aşırı kaygıları vardı. Şimdi durum nasıl diye sorarsanız, tablo bana biraz daha normal geliyor. Yüzde olarak, yaklaşık yarısı hiçbir şeyi çok fazla umursamıyor.”

Kaygıyla başa çıkma teması altında öğretmenlerin öğrencilerine kaygı konusunda verdikleri destek, bu destek doğrultusunda uyguladıkları yöntem ve stratejiler ile mesleklerinin ilk yıllarındaki öğrencilerin kaygıları ile son yıllardaki öğrencilerin kaygılarının karşılaştırılması ve öğretmenlerin bu konuya ilişkin gözlemleri incelendi.

### 3.3. Tema-3: Kaygı Algısı

Kaygı Algısı temasında iki alt temaya ulaştık: stres ve bilinmeyenden korkma. Stres cevabını verenler bunun nedenini

durumların kötü gelişmesi ve çok fazla düşünmek olarak açıkladı. Sinem kaygıyı şu şekilde tanımladı: “Kaygı, etrafınızdaki veya çevrenizdeki insanların veya şeylerin sizi strese sokması ve bu konuda çok fazla düşünmenizdir.”

Bilinmeyenden korkma cevabını verenler ise karşı tarafın tepkilerini kestirememeye, yeterli bilgiye sahip olmama ve çevreyi tanımama gibi durumlardan kaygı duyduklarını belirtmişlerdir. Yeliz’e göre kaygı “Bence bir insanın karşısındakinden gelecek düşünceler, ağzından çıkacak sözler ve ne yapacağından emin olamaması nedeniyle gergin, stresli ve düşünemez durumda olmasıdır.”

### 3.4. Tema-4: Kaygıyı Azaltmanın Yolları

Kaygıyı azaltma yöntemleri temasında meditasyon, dikkat dağıtma ve psikolojik destek alma olmak üzere üç alt temaya ulaştık. “Dikkat dağıtma” yanıtını verenler sevdikleriyle vakit geçirmek, hobilerle uğraşmak ve sorumlulukları yerine getirmek gibi çözümlere başvurduklarını söyledi. Gülşah ise “Bence kaygı düzeyimizi azaltmak için sevdiğimiz şeylere daha fazla odaklanmamız gerekiyor. Yeni aktiviteler, zihnimizi dağıtacak şeyler.” Meditasyon cevabını verenler nefes egzersizleri, sayı sayma ve ağlama gibi yöntemler kullandıklarını söyledi. Hakan şu cevabı verdi; “1’den 10’a kadar sayıyorum.” Psikolojik destek cevabını veren kişilerden Özlem ise; “Bence kimse destek almaktan kaçınmamalı. Herkes mutlaka terapiye gitmeli. Eğer ihtiyaçları olduğunu düşünüyorlarsa.”



### 3.5. Tema-5: Kaygının Yaşamları Üzerindeki Etkileri

Kaygının öğrencilerin yaşamları üzerindeki etkileri temasında üç alt tema bulduk: kaygının okul üzerindeki etkileri, sosyal yaşamları üzerindeki etkileri ve katıldıkları etkinlikler üzerindeki etkileri. Kaygının okulu olumsuz etkilediğini düşünenler yetersizlik, stres ve isteksizlik hissettiklerini belirtmişlerdir. Örneğin Tuğba şu cevabı vermiştir; “Sınavı yapamayacağımı düşündüğüm için kompozisyonlardan düşük puanlar ve sınavlardan çok düşük notlar alıyorum. Bu beni çok strese sokuyor.” Kaygının sosyal hayatlarını olumsuz etkilediğini düşünenler, yanlış anlaşılma korkusu, iletişim zorluğu, yanlış bir şey söyleme korkusu ve insanların kendileri hakkında kötü şeyler düşüneceği korkusu hissettiklerini belirtmiştir. Örneğin Sinem şunları söyledi; “Biliyorsunuz, kalabalık bir yerdeyim ve daha az insan olsaydı, insanların benim hakkımda ne düşündüğünü, benim hakkımda kötü düşüneceklerini çok düşünüyorum ve bu beni endişelendiriyor.” Kaygının katıldıkları faaliyetler üzerinde olumsuz etkisi olduğunu düşünenler, çok fazla düşünme ve stres hissettiklerini söyledi. Örneğin Betül şunları söyledi: “... sınavlarda olduğunu söyleyemem ama sunum yaparken veya topluluk önünde konuşurken sesimin titremesi ve ellerimin titremesi gibi sorunlar yaşıyorum ve ellerim boş olduğu için parmaklarımı kısıltma isteği duyuyorum.”

### 3.6. Tema-6: Kaygıya Neden Olan Faktörler

Kaygıya neden olan faktörler temasında çevre, belirsizlik ve sınav olmak üzere üç alt temaya ulaştık. Çevre cevabını verenler

arasında aile veya öğretmen baskısı, yargılanma korkusu, anlaşılama ve şiddet korkusu dile getirildi. Öğretmenlerin kaygı faktörü olması konusunda Sinan, “Hepsi değil, bence çok baskıcı öğretmenlerin kaygımız üzerinde etkisi var.”; Gülin, “Evet, var. Çünkü çok fazla ödev veriyorlar ve ödevler yüzünden kaygılanıyorum. Bunun dışında derste hata yaparım da öğretmenlerin gözünden düşerim diye endişeleniyorum.” Belirsizlik alt teması altında, geleceği bilememe ve bilinmeyen, yabancı bir ortamla ilgili cevaplar yer almaktadır. Sinem gelecek kaygısı hakkında şunları söyledi: “Gelecekte ne yapacağım, ülkenin durumu ve her şey, bunu nasıl ifade etmeliyim, beni daha çok kaygılandırıyor. Bu ülke gelecekte ne olacağını, bir şey yapamazsam ne olacağını, nasıl para kazanacağımı, nasıl yaşayacağımı bilmiyor.”

## 4. SONUÇ ve TARTIŞMA

### 4.1. Tartışma

#### 4.1.1. Kaygı üzerine düşünceler:

İlk bulgunun sonuçları, öğrenci ve öğretmenlerin kaygının nedenleri ve oluşumu hakkındaki görüşlerinin benzer bir temele sahip olduğunu ve korku etrafında geliştiğini göstermektedir. Kaygının nedenlerine ilişkin bulgular literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstererek kaygının korku, çevre, eğitim sistemi ve kişisel özelliklerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Kartopu (2012) Öner ve Le Compte'den (1998) alıntı yaparak sürekli kaygının günlük yaşamda karşılaşılan birçok durumun stresli olarak algılanmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Bu durum kaygının çevresel



ve kişisel faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca Şahin'in (2019) belirttiği gibi kaygının gelişiminde kültürel faktörlerin de etkili olduğu görülmektedir. Belirsiz durumlardan, çevrenin tepkisinden ve başarısızlıktan korkma ortak görüşler olurken, öğretmenler öğrencilerin özelliklerinin de etkili olduğunu eklemiştir. Her iki grup da öğretmenlerin öğrencilerin kaygıları üzerinde etkisi olduğu konusunda hemfikirdir. Öğretmenlerin bir kısmı bu etkiyi eğitim sistemine bağlarken, etkinin iyi olduğunu düşünenler de bulunmaktadır. Bazı araştırmalara göre de orta düzeyde stres ve kaygı yaratıcılığı ve gelişimi teşvik edebilirken, yoğun stres dikkat, öğrenme ve iş veriminde azalmaya, hatalara ve insan ilişkilerinde bozulmaya yol açabilir (Yeniçeri vd. 2007, 20). Öğrenciler ise eğitim sisteminin yani sınavların kaygıya neden olduğunu belirtmiş ancak öğretmenlerden farklı olarak öğretmen baskısının da kaygıya neden olduğunu ve okul hayatlarını kötü etkilediğini düşünmüşlerdir. Bu sonuçlar konuyla ilgili mevcut çalışmalarla büyük ölçüde paralellik göstermektedir ancak diğer araştırmalar psikolojik nedenlerden bahsederken bu çalışmada akademik hayattaki kaygının nedenlerine de ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra sonuçlar, öğrencilerin kaygı sorunlarına yönelik çözüm önerileri gibi konuların da tartışılmasını gerektirmektedir.

#### 4.1.2. Öğretmen Desteği:

İkinci bulgunun sonuçları, öğrencilerin kaygı sorunlarına ilişkin görüş farklılığı olduğunu ortaya koymuştur. Öğretmen görüşleri kaygının akademik ve sosyal yaşam

üzerindeki etkisini iki geniş kategoriye ayırmıştır: Orta düzey kaygı ihtiyacı ve kaygının olumsuz etkisi. Orta düzeydeki kaygının öğrencilerin motivasyonunu artırabileceği ve okul yaşamına olumlu etki edebileceği dikkat çekmiştir. Ancak yüksek düzeyde kaygının öğrencilerin akademik başarısı ve sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etki yaratabileceği de vurgulanmıştır. Doğan ve Çoban'a (2009) göre öğrenciler arasında sınav kaygısı ve kariyer kaygıları yaygındır. Özdemir (1985) ve diğer araştırmacılar da yüksek kaygı düzeyinin akademik başarısızlığa yol açabileceğini belirtmişlerdir. Öğretmenlerin kaygıyla baş etme yaklaşımları incelendiğinde öğrencilere kaygı konusunda destek sağlamak için zaman bulmakta zorlandıkları tespit edilmiştir. Literatürde öğrencilerin kaygıyla baş etmelerine destek sağlayan öğretmenlerin ve rehberlik hizmetlerinin önemi vurgulanmaktadır (Öner ve Le Compte, 1998; Kartopu, 2012). Ayrıca öğrencilerin kaygı düzeylerinin zaman içinde değiştiği de kaydedilmiştir. Albayrak-Kaymak (1997), Doğan ve Çoban (2009) ve diğer araştırmacılar öğrencilerin kaygı düzeylerinin zamanla değişebileceğini belirtmişlerdir. Eğitim politikalarındaki ve sosyal yapılarıdaki değişikliklerin kaygı düzeylerini etkileyen önemli faktörler olduğu gösterilmiştir. Bu çelişkili görüşler kaygı düzeylerinin zamanla değiştiğini ve bu değişimin öğrenci profilleri, eğitim politikaları ve sosyal yapılar gibi faktörlere bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Öğrenciler, öğretmenlerin kendilerini desteklemediğini, aksine kaygılarında önemli bir rol oynadığını düşünürken, öğretmenlerin bir kısmı öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltmak

için çalıştıklarını belirtmiştir. Öğrenciler ise kaygı düzeylerini azaltmak için meditasyon, dikkat dağıtma ve psikolojik destek gibi yöntemler kullandıklarını söylemiştir. Öğretmenler, öğrencilerin rahatlama tekniklerini kullanmalarına yardımcı olabilir ve onlara daha nazik ve empatik bir yaklaşım sergileyerek destekleyici bir öğrenme topluluğu oluşturabilirler (Ahmetović vd. 2020, 284). İşbirlikli öğrenme yöntemleri kullanılarak, öğrencilerin kendi görüşlerini ve bakış açılarını ifade etmeleri teşvik edilebilir.

#### 4.1.3. Kaygının Öğrencilerin Yaşamları Üzerindeki Etkisi:

Üçüncü bulgunun sonuçları, öğretmenlerin bir kısmının kaygının ölçülü bir şekilde gerekli olduğunu savunurken, diğerlerinin kaygının sadece başarısızlık getirmediğini, aynı zamanda sosyal hayatlarını da olumsuz etkilediğini savunduğunu göstermektedir. Öğrenciler ise kaygının, özellikle de sınav kaygısının, okul hayatlarını bir bütün olarak olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Sosyal hayatlarını olumsuz etkilediğini söyleyenler de var. Bu sonuçlar, öğrencilerin eğitim hayatını etkileyen olumsuz faktörleri vurgulamakta ve çalışmanın farklı öğrenci ve öğretmen gruplarına uygulanması veya bu sorunun çözümü için gerekli çalışmaların yapılması gibi geleceğe yönelik fikirlerin tartışılmasına olanak sağlamaktadır. Kurt'a (2007, 205) göre de Türkiye'de genç nüfusun fazla olması, iş, eğitim, sosyal, kültürel ve ekonomik imkanların sınırlı olduğunu bilen bireylerin, eğitimlerine devam etme, iş bulma ve gelecek planları yapma gibi konularda endişe duymasına neden

olmaktadır. Bu nedenle, öğrencilerin eğitim ve sosyal hayatlarını olumsuz etkileyen kaygı faktörlerine yönelik çözümler geliştirilmesi hem eğitimcilerin hem de öğrencilerin gelecekteki başarılarını ve genel yaşam kalitelerini artırmak için kritik önem taşımaktadır.

#### 4.1.4. Geçmişten Günümüze Kaygı:

Dördüncü bulgu, geçmişten günümüze kaygı düzeyleri ile ilgilidir. Öğretmenlerden mesleklerinin ilk yıllarındaki öğrencilerin kaygı düzeylerini şimdiki dönemle karşılaştırmalarını istedik ve 3 sonuca ulaştık. Bazıları geçmişteki öğrencilerin günümüzdeki öğrencilerden daha az kaygılı olduğunu düşünüyor. Günümüze yaklaştıkça kaygı düzeyinin artması öğrenciler tarafından eğitim sistemindeki sorunlara, çevre baskısına bağlanmış, insanların bugün birbirini yargılaması ve ekonomik sorunlar nedeniyle gelecek kaygısı duyması olarak yorumlanmıştır. Aydın ve arkadaşları (2020, 93) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin mesleki kaygı düzeyi puan ortalaması, diğer ekonomik gruplardaki öğrencilere kıyasla (orta düzey hariç) daha düşük çıkmıştır. Bu durumdaki gençler iş bulma endişesi taşımaları bile, ailenin maddi durumunun iyi olması nedeniyle zorluk çekme hissinden uzak olmaları veya diğerlerine göre daha az zorlanacaklarını düşünmeleri etkili olabilir. Diğer bir yandan, alt ve orta alt sosyo-ekonomik sınıfa mensup aile çocuklarının ekonomik zorluklardan kaynaklı iş bulma endişesinin kaygı durumlarını arttırdığı ifade edilebilir. Bir kısım öğretmen ise

öğrencilerin geçmişte daha kaygılı olduğunu düşünmekte ve bunu teknolojik gelişmelerin öğrencilerin kaygılarını azaltması ile açıklamaktadır. Diğer bir grup öğretmen ise öğrencilerin kaygı düzeylerinin dönemin eğitimsel, ekonomik ve politik gelişmeleri ve incelenen öğrenci profili gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değiştiğini, günümüzde aşırı kaygılı öğrencilerin daha az olduğunu, öğrencilerin neredeyse yarısının ya hiç kaygılı olmadığını ya da normal düzeyde kaygıya sahip olduğunu düşünmektedir. Bu sonuçlar, literatürde böyle bir çalışma olmaması nedeniyle öğrencilerin kaygı nedenlerinin zaman içindeki değişiminin incelenmesi ve literatüre katkı sağlanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma öğrencilerin kaygı düzeyleri hakkında önemli bulgular sunmuş ve literatüre değerli bir katkı sağlamıştır. Çalışmanın sonuçları öğretmenlerin, okul psikolojik danışmanlarının ve öğrencilerin kaygı düzeyleriyle ilgilenen diğer kişilerin ilgisini çekecektir. Gelecekteki araştırmacılar, bu çalışmanın sonuçlarını genişletmek ya da farklı bir yönde ilerlemek için bu çalışmayı kullanabilirler.

## 4.2. Sonuç

Araştırma sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin çoğunun kendilerini sürekli kaygılı hissettikleri, bu kaygının nedeni olarak sınavlar, öğretmenler gibi okulla ilgili şeyleri ya da aile baskısını gösterdikleri ve kaygı tanımlarının öğretmenlerle benzer olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin

öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltmaya çalıştıkları, öğrencilerin ise öğretmenlerin etkisinin olumsuz olduğunu düşündükleri görüldü. Öğretmenlerin çoğunluğu günümüze yaklaştıkça öğrencilerdeki kaygının arttığını söylerken, bunun tam tersini söyleyen öğretmenlerin de olması dikkat çekiciydi.

## 4.3. Öneriler

**4.3.1. Eğitim Programlarının Gözden Geçirilmesi:** Eğitim sistemi öğrencilerde kaygı gelişiminde önemli bir faktördür. Eğitim sisteminde kaygıyı azaltacak düzenlemeler yapılması önerilir. Sınavların daha esnek ve öğrenci merkezli hale getirilmesi gibi adımlar öğrencilerin kaygı düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.

**4.3.2. Öğretmenlerin Bilinçlendirilmesi:** Öğretmenlerin desteği kaygıyı azaltmak için önemli bir faktördür. Öğretmenlerin kaygı konusunda eğitilmesi ve kaygıyı azaltma stratejileri hakkında bilgilendirilmesi önerilir.

**4.3.3. Ailelerin Bilinçlendirilmesi:** Ailelerin kaygı konusunda bilinçlendirilmesi ve çocuklarına destek olması önemlidir. Ebeveynleri anksiyete konusunda eğitmek, etkili iletişim ve destek becerileri geliştirmek için ebeveyn eğitim programları düzenlenebilir. Ailelerin çocuklarına karşı anlayışlı ve destekleyici davranmaları kaygının etkilerinin azaltılmasında önemli rol oynayacaktır.

## KAYNAKLAR

- Ahmetović, E., Bećirović, S., & Dubravac, V. (2020). Motivation, Anxiety and Students' Performance. *European Journal of Contemporary Education*, 9(2), 271 – 289.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).
- Aydın, C., Çoştu, K., & Baba, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin mesleki kaygı ile hayattaki anlam düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 1(13), 73-106.
- Aydın, S., & Zengin, B. (2008). Yabancı Dil Öğreniminde Kaygı: Bir Literatür Özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4(1), 0-94.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- Creswell, J.W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd ed). Sage Publications.
- Doğan, T., & Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153).
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. The McGraw-Hill.
- Kurt, G. (2007). Redit analizi ve üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarının incelenmesi üzerine bir uygulama. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 193-206.
- Maxwell, J. A. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach* (3rd ed.). Sage.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (2016). Nitel veri analizi: Genişletilmiş bir kaynak kitap (2. Baskı). S. Akbaba Altun ve A. Ersoy (Çev. Eds). Pagem Akademi.
- Patton, M. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Ramachandran, V.S. (2012). *Encyclopaedia of human behavior* (2nd ed.). Elsevier Academic Press.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Turkish Language Association. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılacak nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24, 543-559.
- Yeniçeri, N., Mevsim, V., Özçakar, N., Özcan, S., Dilek, G., & Başak, O. (2007). Tıp eğitimi son sınıf öğrencilerinin gelecek meslek yaşamları ile ilgili yaşadıkları anksiyete ile sürekli anksiyetelerinin karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 21(1), 19-24.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

## Şekiller Listesi

Takma ad	Cinsiyet	Yaş	Kıdem	Şube
Selin	Kadın	52	29	Biyoloji
Gökhan	Erkek	46	24	Coğrafya
Elif	Kadın	39	11	Edebiyat
Ercan	Erkek	46	14	Biyoloji
Dilara	Kadın	47	24	Coğrafya

Şekil 1. Öğretmenlere İlişkin Kişisel Veriler

Takma ad	Cinsiyet	Yaş	Sınıf Seviyesi
Merve	Kadın	14	9
Özlem	Kadın	16	11
Betül	Kadın	15	10
Can	Erkek	17	12
Sinem	Kadın	15	10
Sinan	Erkek	15	10
Yeliz	Kadın	15	10
Gülşah	Kadın	16	11
Gülin	Kadın	15	10
Tarık	Erkek	14	9
Tülin	Kadın	15	10
Tuğba	Kadın	16	11
Hakan	Erkek	14	9

Şekil 2. Öğrencilere İlişkin Kişisel Veriler