

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

SINAVLARIN ÖĞRENCİLER ÜZERİNDE
OLUŞTURDUĞU KAYGI DÜZEYİ İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Şevin ÖZEN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Şevin ÖZEN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Sınavların Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Kaygı Düzeyi ile Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 27.01.2021
- SAYFA SAYISI** : 133
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT
- DİZİN TERİMLERİ** : Sınav Kaygısı, Psikolojik Sağlık
- TÜRKÇE ÖZET** : Araştırmamızda, bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiş ve bu doğrultuda çeşitli istatistikler yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri yükseldikçe sınav kaygı düzeyleri düşmektedir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
YÖK Ulusal Tez Merkezine

Şevin ÖZEN

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

SINAVLARIN ÖĞRENCİLER ÜZERİNDE
OLUŞTURDUĞU KAYGI DÜZEYİ İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Şevin ÖZEN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin/projenin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şevin ÖZEN

.../.../2021



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şevin ÖZEN'nin sınavların “**Sınavların Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Kaygı Düzeyi ile Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

(Danışman)

Üye

Doç. Dr. Mustafa Kayhan BAHALI

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada sınavların öğrencileri üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmamızda, bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiş ve bu doğrultuda çeşitli istatistikler yapılmıştır. Bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile zorlu-stresli olaylar veya durumlar karşısında ne düzeyde dirençli ve dayanıklı olduğunu ifade eden psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri ile arasında anlamlı ilişkilerin olması öngörülmektedir.

Araştırma 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilinde özel bir okulun ortaokul kademesinde öğrenim görmekte olan 76 erkek ve 75'i kız olmak üzere toplamda 151 denekten oluşmaktadır. Araştırmadaki veriler, örneklem grubunun kişisel özelliklerine yönelik bilgi elde etmek amacıyla Demografik (Kişisel) Bilgi Formu, sınav kaygı düzeylerine yönelik bilgi elde etmek amacıyla Sınav Kaygısı Ölçeği, son olarak psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik bilgi elde etmek amacıyla Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak veriler elde edilmiştir. Ölçeklerle birlikte katılımcı için Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Veli İzin Formu ile araştırmamızın amacı ve önemi, katılımcıların istedikleri zaman çekilebilme haklarının olduğu, verdikleri cevapların gizlilik ilkesinde korunacağına yönelik bilgilere yer verilmiştir. Araştırma verileri çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Pack age for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Araştırmanın iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon (çift kuyruk) analizi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem T-Testi (İndependent Samples T-Testi) kullanılmıştır. İki den fazla bağımsız grup arasında farkın anlamlılığı ve niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (Oneway) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı Post-Hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin psikolojik sağlamlık

düzeyleri yükseldikçe sınav kaygı düzeyleri düşmektedir. Bireylerin sınav kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre kızların kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 6. Sınıf ve 7. Sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri, 8. Sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Buna göre 8. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin 7. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri ailenin medeni ve ekonomik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırmamızda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin akademik başarı durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre akademik başarı durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri, başarı durumu kötü olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızda öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin akademik başarı durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmamızda bireylerin sınav kaygı düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmamızda bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri akademik destek alma ve kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Psikolojik Sağlık

SUMMARY

In this study, the anxiety level created by exams on students and their resilience levels in terms of various demographic factors have been researched. In our research, individuals' exam anxiety levels and their resilience levels have been researched and accordingly various statistics have been produced. It is predicted that there must be meaningful factors of resilience that state at which level tough and hard individuals are against difficult stressful events or situations.

The study consists of 76 male and 75 female, totally 151 primary school students who study at a private school in 2020-2021 terms in Istanbul as a sample group. The data used in the study was conducted by using a Demographic (Personal) Information Form to get information about the sample groups' personal traits, on Exam Anxiety Scale to get information about their exam anxiety levels and finally a Child and Adolescent Resilience Scale in order to get information about their resilience levels. Besides given scales, an Informed Consent Form and a Parent Permission Form were given to inform about the research's aim and importance, participants' rights to withdraw from the research anytime they wish and the protection of their given answers considering the privacy policy. The research data was analyzed by using various statistical methods. In data analysis, SPSS program was used. In the research, Pearson Correlation analysis was used to research the relationship between two different continuous variables Independent T test was used. The Oneway Anova test was used to compare the differences significance among more than two independent groups and quantitative continuous data LSD test was used as a supplementary Post-Hoc analysis to define the differences after Anova Test.

According to the research's result a meaningful relationship between exam anxiety levels and their resilience levels was confirmed. Negatively meaningful relationship between individuals' exam anxiety level scales' sub dimensions and their resilience levels were confirmed. Accordingly, as individuals' resilience levels increase, their exam anxiety levels decrease. It has been detected that individuals' exam anxiety levels meaningfully change according to gender variety. Accordingly, it has been observed that females' anxiety levels are higher in proportion to males. It has been observed that individuals' resilience levels do not meaningfully change

according to gender variety. It has been detected that there is a meaningful change between individuals' exam anxiety levels and their class levels. Accordingly, it has been detected that 6th and 7th graders' anxiety levels are higher in proportion to 8th graders. In the research, it has been observed that there is a meaningful change between students' resilience levels and their class levels. Accordingly, it has been detected that 8th graders' resilience levels are higher in proportion to 7th graders. In the research, it has been observed that there is no meaningful change between individuals' exam anxiety level and resilience according to their families marital and economic statuses. In the research, it has been detected that students' resilience levels meaningfully change according to their academic standings. Accordingly, it has been observed that the resilience levels of the students who have a good academic standing are higher in proportion to the ones who have a bad academic standing. In the research, it has been detected that students' exam anxiety levels meaningfully change according to their academic standings. In the research, it has been detected that individuals' exam anxiety levels meaningfully change according to number of sibling varieties. In the research, it has been observed that individuals' exam anxiety levels and resilience levels do not meaningfully change according to varieties like having academic support and which child they are.

Keywords: Exam Anxiety, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
EKLER LİSTESİ.....	xi
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.1.1. Alt problemler.....	5
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	6
1.5. Sayıtlar (Varsayımlar).....	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
1.7. Tanımlar	9

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Kaygı	10
2.1.1. Kaygı kavramının kuramları.....	12
2.1.1.1. Kaygı kavramının varoluşçu yaklaşımı.....	12
2.1.1.2. Kierkegaard'a göre kaygı.....	12
2.1.1.3. Heidegger'e göre kaygı.....	12
2.1.1.4. Kaygı kavramının hümanistik yaklaşımı	13
2.1.1.5. Kaygı kavramının psikanalitik yaklaşımı.....	13
2.1.1.6. Karen Horney'e göre kaygı kavramı.....	14
2.1.2. Kaygı çeşitleri	15
2.1.2.1. Sürekli kaygı	15
2.1.2.2. Durumluk kaygı	15
2.1.3. Kaygı bozuklukları	16
2.1.3.1. Fobiler ve çeşitleri.....	16
2.1.3.2. Yaygın anksiyete bozukluğu	18
2.1.3.3. Panik bozukluk.....	18
2.1.3.4. Obsesif kompulsif bozukluk	19
2.1.3.5. Travma sonrası stres bozukluğu.....	19
2.1.4. Kaygı oluşumuna etki eden faktörler.....	20
2.1.4.1. Cinsiyet açısından kaygı	20
2.1.4.2. Yaş açısından kaygı	20

2.1.4.3. Anne-baba tutum ve davranışları açısından kaygı	21
2.1.4.4. Kardeş sayısı açısından kaygı	22
2.1.4.5. Ailenin ekonomik durumu açısından kaygı	22
2.1.4.6. Anne-babanın eğitim ile mesleki durumları açısından kaygı.....	22
2.1.4.7. Kaygı ile beslenme arasındaki ilişki	23
2.1.4.8. Kaygı ile öğrenme arasındaki ilişki.....	23
2.1.4.9. Kaygı ile motivasyon arasındaki ilişki.....	24
2.1.4.10. Kaygı ile kültür arasındaki ilişki	24
2.2. Sınav Kaygısı	24
2.2.1. Sınav kaygısının belirtileri.....	26
2.2.2. Sınav kaygısına etki eden faktörler.....	28
2.2.2.1. Cinsiyet	29
2.2.2.2. Psikolojik durum	29
2.2.2.3. Kişilik.....	30
2.2.2.4. Öz güven	30
2.2.2.5. Ekonomik durum.....	31
2.2.2.6. Öğretmenlerin yaklaşımları.....	31
2.2.2.7. Anne ve babanın çocuğa olan yaklaşımları.....	31
2.2.2.8. Anne-babanın mesleği ve eğitim durumları.....	31
2.2.2.9. Ders çalışma becerileri	32
2.2.3. Sınav kaygısı ile başa çıkma	32
2.2.4. Sınav kaygısında bilişsel çarpıtmalar	33
2.2.5. Sınav kaygısı kuramları	35
2.2.5.1. İşlem kuramı.....	35
2.2.5.2. Güdülenme kuramı.....	36
2.2.5.3. Bilişsel dikkat modeli.....	36
2.2.5.4. İkili etki modeli ile bilgi süreç modeli	36
2.2.5.5. Çalışma becerileri yetersizliği modeli.....	37
2.2.5.6. Sosyal öğrenme modeli	37
2.3. Psikolojik Sağlamlık.....	38
2.3.1. Tarihsel gelişimi	38
2.3.2. Psikolojik sağlamlık.....	39
2.3.3. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler	43
2.3.3.1. Risk faktörleri.....	43
2.3.3.2. Koruyucu faktörler	45
2.3.3.3. Olumlu sonuçlar	49
2.3.3.4. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin belirgin özellikleri.....	50
2.3.4. Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin yaklaşımlar	53
2.3.4.1. Değişken merkezli yaklaşımlar	54
2.3.4.2. Birey merkezli yaklaşımlar	55
2.3.5. Psikolojik sağlamlık kavramı ile anksiyete arasındaki ilişki.....	55

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	57
3.2. Evren Ve Örneklem	57
3.3. Veri Toplama Araçları.....	57
3.3.1. Demografik (kişisel) bilgi formu	58
3.3.2. Sınav kaygısı ölçeği (SKÖ)	58
3.3.3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ).....	58
3.4. Veri Toplama Süreci	59
3.5. Verilerin Analiz Yöntemleri.....	60

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Değişkenlere İlişkin Frekans Analizleri	61
4.2. Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi	69
4.2.1. Sınav kaygısı ölçeği güvenirlilik ve geçerlilik analizi.....	69
4.2.2. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği güvenirlilik ve geçerlilik analizi.....	70
4.3. Ölçeklere İlişkin Normallik Testi.....	70
4.4. Araştırma Hipotezlerinin Testi	71

BEŞİNCİ BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç	88
5.2. Öneriler.....	96

KAYNAKÇA	99
EKLER.....	107
ÖZGEÇMİŞ.....	115

KISALTMALAR LİSTESİ

%	:	Yüzde
SKÖ	:	Sınav Kaygısı Ölçeği
ÇGPSÖ	:	Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği
F	:	ANOVA testi puanı
N	:	Kişi sayısı
p	:	Anlamlılık düzeyi
r	:	Korelasyon katsayısı
SS	:	Standart Sapma
t	:	t testi puanı

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....	61
Tablo 2.	Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı	61
Tablo 3.	Katılımcıların Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı	62
Tablo 4.	Katılımcıların Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı	62
Tablo 5.	Katılımcıların Ailenin Medeni Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	62
Tablo 6.	Katılımcıların Ailenin Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	63
Tablo 7.	Katılımcıların Okuldaki Başarı Durumu Değişkenine Göre Dağılımı....	63
Tablo 8.	Katılımcıların Akademik Destek Durumu Değişkenine Göre Dağılımı .	63
Tablo 9.	Katılımcıların Sınav Kaygısı Ölçeğine Verdiği Cevaplara Göre Dağılımı	64
Tablo 10.	Katılımcıların Psikolojik Sağlık Ölçeğine Verdiği Cevaplara Göre Dağılımı	68
Tablo 11.	Sınav Kaygısı Ölçeği Alt Boyutları	69
Tablo 12.	Sınav Kaygısı Ölçeği Güvenirlilik Analizi	69
Tablo 13.	Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği Güvenirlilik Analizi.....	70
Tablo 14.	Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	70
Tablo 15.	Sınav Kaygı Düzeyi ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Matrisi	72
Tablo 16.	Sınav Kaygısı ile Cinsiyet Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T- Testi	74
Tablo 17.	Psikolojik Sağlık ile Cinsiyet Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi	75
Tablo 18.	Öğrencilerin Sınav Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu	76
Tablo 19.	Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu	77
Tablo 20.	Öğrencilerin Sınav Kaygı Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu	78
Tablo 21.	Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu	79
Tablo 22.	Öğrencilerin Sınav Kaygı Düzeylerinin Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu	80
Tablo 23.	Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Kaçınıcı Çocuk Olma Durumlarına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu	81
Tablo 24.	Sınav Kaygısı ile Ailenin Medeni Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi.....	81
Tablo 25.	Psikolojik Sağlık ile Ailenin Medeni Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi.....	82
Tablo 26.	Öğrencilerin Sınav Kaygı Düzeylerinin Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu.....	83

Tablo 27. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu.....	84
Tablo 28. Sınav Kaygısı ile Akademik Başarı Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi.....	84
Tablo 29. Psikolojik Sağlık ile Akademik Başarı Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi.....	85
Tablo 30. Sınav Kaygısı ile Akademik Destek Alma Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi.....	86
Tablo 31. Psikolojik Sağlık ile Akademik Destek Alma Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi.....	87



EKLER LİSTESİ

- EK-A** : Etik Kurul Onay Belgesi
EK-B : Demografik (Kişisel) Bilgi Formu
EK-C : Sınav Kaygısı Ölçeği
EK-Ç : Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği



ÖNSÖZ

Bu araştırmanın her aşamasında bilgi ve deneyimlerini benden esirgemeyen değerli vaktini ayırarak bana destek olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT'a katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma verilerinin toplanmasında yardımlarını esirgemeyen rehber öğretmenlere, okul yöneticilerine ve gönüllü olarak araştırmaya katılan öğrencilere teşekkür ederim. Araştırmanın her aşamasında bilgi ve desteklerini benden esirgemeyen değerli yakınlarım, arkadaşlarım İlker ÖZKAYA'ya, Buse GÜNGÖR'e ve Ferhat ŞİT'e teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca bana eğitimin önemini aşıl原因, sevgisini her zaman hissettiren ve benden desteğini esirgemeyen babam Mehmet Ali ÖZEN'e, yaşamım boyunca her anımda yanımda olan, sevgisini her zaman hissettiren ve benden desteğini esirgemeyen annem Emine ÖZEN'e, yaşamım süresince benden sevgi ve desteklerini esirgemeyen abim Şeyhmus ÖZEN, ablam Dilan ÖZEN ile kardeşim Sidar ÖZEN'e sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Bireylerin biyolojik ve psikolojik sağlıklarını çeşitli yönlerden etkilediği için kaygının, insan yaşamındaki önemi ve rolü azımsanamayacak düzeydedir. Geçmişte kaygı kavramı öncelikle biyolojik bir kavram olarak incelenmiş daha sonra psikanalizin kurucusu Sigmund Freud tarafından psikolojik bir kavram olarak ele alınmıştır. Alman kökenli Karen Horney, kaygı ve korku kavramlarını birbirinden ayırarak kaygı kavramını psikolojik bir kavram olarak temellendirmiştir. Günümüzde APA (American Psychiatric Association) tarafından yayımlanan kitaplarda kaygı bozuklukları psikiyatrik açıdan incelenmektedir.

Kaygı, bireylerde bir uyaran ile karşılaştığında bireyde görülen bilişsel, bedensel, psikolojik ve duygusal belirtilerle ortaya çıkan uyarılmışlık halidir. İnsan yaşamının her alanında belirli bir düzeyde kaygı durumunun olması, bireyleri yapacakları işlerde başarıya ulaşmalarını sağlayacak önemli faktörlerden olduğu görülmektedir. Kaygı bireyleri her zaman olumsuz etkilememektedir. Bireylerin kaygı düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasındaki olumsuz bir ilişkinin varlığı 21.yy'dan itibaren sıklıkla vurgulanmıştır.

Alan yazı taramasına göre, bireylerin kaygı ve akademik başarı düzeyleri üzerine birçok çalışma yürütüldüğu görülmüştür. Yapılan çalışmalara göre bireylerin olumlu benlik ve kişilik yapıları geliştirebilmeleri için aile ortamı, aile içi iletişim, ebeveyn tutum ve davranışları oldukça önemli olduğu saptanmıştır (Şanlı, 2007, s.1). Kaygı genellikle olumsuz bir duygu olarak değerlendirilse de bireylerin yaşamlarındaki birçok performans ve sorumluluk görevleri açısından oldukça gerekli ve önemli bir faktördür.

Bireyin sınav veya başka bir değerlendirme yoluyla olumsuz sonuç alabilme yönünde ortaya çıkan belirsizliğin bireylerde oluşturduğu fizyolojik, bilişsel ve duygusal belirtilerine sınav kaygısı adı verilir. İdeal kaygı düzeyine sahip olan bireyler girecekleri sınavlarda çalışmalarının sınanacağı şeklinde bir anlam çıkarırken, yüksek kaygı düzeyine sahip olan bireyler sınavları tehlike olarak anlamlandırmaktadır. Yüksek sınav kaygısı, öğrencilerin hedeflerine ulaşmasındaki en ciddi engellerden biridir. Sınav kaygısını yüksek düzeyde yaşayan bireyler, kendi benliklerine yönelik olumsuz düşünceler oluşturarak sınav sırasında dikkat ve

odaklanma güçlüğü yaşamaktadır. Sınav kaygısını yüksek düzeyde yaşayan bireyler, bilişsel bilgi, beceri ve yeteneklerini yeterli düzeyde kullanamadıkları için mücadele ve değerlendirmelerin düşük düzeylerde bulunduğu işleri tercih etmektedir.

Kaygılı ebeveynlere sahip olan bireyler kaygıya yatkın bir ortamda büyüdüğü için akademik yaşamlarında sınav kaygısını kolaylıkla yaşayabilmektedir. Birçok ebeveyn çocuğunu akademik başarılarına yönelik okul hayatında ve diğer alanlarda sosyal açıdan başka bireylerle kıyaslamaktadır. Bireylerin kıyaslamaya maruz kalması gelişim dönemi açısından oldukça zorlayıcı olmakla birlikte bireylerin okul hayatında sınav kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin birçok tanımın olduğu söylenebilir. Psikolojik sağlamlık kavramının tarihsel geçmişi, 1960-1970 yılları arasında şizofreni ve benzeri olan ciddi psikopatoloji hastalıkların belirti, şiddet ve ilerleme durumlarını öğrenmeye yönelik yapılan araştırmalara dayanmaktadır.

Zor koşullar ve durumlar karşısında uyum gösteren bireyler için “resilient” (hızlı iyileşen, kendini hızlı toparlayan kişi) kelimesi, bireylerin kişilik özelliği olarak ise “resilience” (hızlı iyileşme gücü ve toparlama gücü) kelimesi kullanılmıştır (Terzi, 2008, s. 297). Latince “resilire” kelimesinden “resilience” kelimesi türetilmiştir. Ülkemizde yapılan alan yazıda “resilience” kelimesinin karşılığı olarak psikolojik dayanıklılık, yılmazlık, psikolojik sağlamlık ve kendini toparlama gücü kavramları kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık anlamına gelen “resilience” kavramının bazı sözlüklerde karşılığı dayanıklılık, zorlukları hızlı aşma gücü esneklik, direnç ve hızlı iyileşme şeklinde Türkçeye çevrilmiştir (Avery ve Edmonds, 1998; Çev. Bezmez, 2008, s. 441).

Bireylerin olumsuz, tehlikeli veya zor durumlar karşısında olumlu tepkiler vererek uyum göstermesi durumuna psikolojik sağlamlık denir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlu ve stresli olaylar veya durumlar karşısında ne düzeyde dirençli ve dayanıklı olduğunu ifade etmektedir.

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olabilmesi için bireyin bulunduğu aile ortamı ile toplumsal ve kültürel yapının önemi oldukça büyüktür. Psikolojik sağlamlık, zor durumlarda bireyin uyum sağlayarak zorluklara karşı güçlü olabilme durumudur. Kişi hayatındaki değişikliklere rağmen süreci kabullenir ve

benimser. Bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinin, benlik saygısı ve kişilik özellikleri gibi içsel nedenlerden veya bireylerin aile ve sosyal çevreleri gibi dışsal nedenlerden dolayı olarak farklılık gösterip göstermediği yönünde araştırmalara konu olmuştur.

Psikolojik sağamlık kavramına ilişkin koruyucu faktörler ile risk faktörleri bulunmaktadır. Psikolojik sağamlık düzeyi, bireylerin yaşamlarındaki koruyucu ve risk faktörlerine bağlı olarak değişebilmektedir. Riskli faktörlerinin alt boyutları başlıca çevresel, bireysel ve sosyal faktörlerdir. Bu risk faktörlerinden başlıca olanlar şöyledir; aile içi çatışma, iletişimsizlik ve çocuklara karşı gösterilen tutum ve davranışlardır. Psikolojik sağamlığı etkileyen koruyucu faktörler ise olumlu aile ortamı, olumlu benlik oluşumu, ailenin bireyden beklediği gerçekçi beklentilerdir.

Göz önünde bulundurulan bu bilgiler çerçevesinde araştırmada sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağamlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi hedeflenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Kaygı, bireylerin geleceğe yönelik belirsizlik durumunu ifade etmektedir. Kaygı oluşumunda genellikle aile içi iletişim, ebeveyn tutumları, sosyal çevre gibi birçok etken yer almaktadır. Kaygı genel anlamda çocukluk yıllarında veya ergenlik dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Kaygı, bireyleri bilişsel, fizyolojik ve psikolojik gibi birçok yönden etkilemektedir. Psikolojik sağlamlık ise, tehlikeli ve zor durumlarda bireyin uyum sağlayarak zorluklara karşı güçlü olabilme durumudur. Bireylerin psikolojik sağlamlıkları, çocukluk yıllarında ve aile ortamında gelişmektedir.

Birçok birey sınav sürecinde sınav sonucunun olumsuz olacağı düşüncesiyle sınavlara yeterli düzeyde hazırlanamamaktadır. Sonuca yönelik kaygı, bireyin sınava odaklanamaması ile bilgiler üzerinde kararsızlığa neden olarak bireyin performansını oldukça düşürmektedir. Ayrıca ebeveynlerin bireyler üzerinde sınav sonucunu olumsuz açıdan değerlendirme düşüncesinin var olması durumu bireyde kaygı oluşumuna neden olabilmektedir. Birçok ebeveyn çocuğunun sınav sonuçlarını başka bir birey ile karşılaştırarak çocuğuna karşı olumsuz davranışlar sergilemektedir. Olumsuz ebeveyn tutumuna maruz kalan bireylerin ileriki yaşamlarında kaygı veya sınav kaygısı yaşama olasılıkları oldukça yüksektir.

Bireylerin sınav performanslarının yüksek olabilmesi için sınav sürecinde ebeveynlerin bireylere destek olması oldukça önemli bir faktördür. Çalışmamızın temel amacı sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygının psikolojik sağlamlıkla ilişkili olup olmadığını ve daha çok hangi demografik değişken açısından etkilendiğini belirterek ortaya koymaktır.

Araştırmanın temel problemi:

Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmamızın temel problemi çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır.

1.1.1. Alt problemler

- Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi kaçınıcı çocuk olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ailenin medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ailenin medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ailenin ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ailenin ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi akademik destek alma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi akademik destek alma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmamızın temel amacı sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygının psikolojik sağlık düzeyleri ile ilişkili olup olmadığını ve daha çok hangi demografik değişken açısından etkilendiğini belirterek ortaya koymaktır.

Araştırmada sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlık düzeylerinin değişkenliği çeşitli demografik değişkenlere bağlı olarak mı değişiklik gösterdiği araştırılmak istenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Kaygı, bireyleri bilişsel, fizyolojik ve psikolojik gibi birçok yönden etkilemekle birlikte bireylerin bu alanlarda sorun yaşamalarına neden olmaktadır. İncelediğimiz araştırmalarda sosyal kaygı ve sürekli kaygı gibi çeşitli kaygı durumlarına bağlı olarak bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik sağlıkları cinsiyet ile sınıf değişkenlerine bağlı olarak araştırıldığı görülmüştür. Bugüne kadar olan alan yazında Türkiye’de bireylerin sınava yönelik kaygı düzeylerinin psikolojik sağlık ve çeşitli demografik değişkenlere bağlı olarak incelenmediğinden araştırmamız bireylerin demografik bilgilerinin kaygı ve psikolojik sağlık düzeylerinde ne derece etkili olduğunu gösterecektir. Sınav kaygısı bireylerin önemli bir kısmını etkilerken, bu bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin nasıl olduğuna ilişkin araştırma yapmak bireylerin sınav kaygılarının yönetilmesine ve bireyleri anlamaya yardımcı olacaktır. Araştırmamız, öğrencilerin kaygı düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyindeki değişkenliğin daha çok hangi demografik değişkenlere bağlı olarak etkilendiğini ebeveynlere, öğretmenlere ve psikologlara belirterek katkı sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın problemleri dikkate alınarak hipotezler aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

- Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi kaçınıcı çocuk olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ailenin medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ailenin medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ailenin ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ailenin ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi akademik destek alma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi akademik destek alma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

1.5. Sayılılar (Varsayımlar)

Araştırmanın sayılıları (varsayımları) şunlardır:

- Araştırmanın örneklem grubu araştırma konusuna yönelik evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Ölçeklere verilen cevaplar gönüllülük ilkesine bağlı cevaplandırıldığı varsayılmaktadır.
- Ölçek araçlarının, ölçmek istenildiği düşünce ve davranışları doğru bir şekilde ilettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklere, gerçek düşünce ve davranışlarını yansıtarak objektif bir şekilde cevaplandıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmanın, Kişisel Bilgi formu bireylerin demografik özelliklerini, Sınav Kaygısı Ölçeği bireylerin sınav kaygı düzeylerini, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ise bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

- Araştırma, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Araştırma, İstanbul ilinin Bakırköy ilçesine bağlı bir özel okulun ortaokul kademesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırmada öğrencilerin demografik özellikleri öğrencilere verilen Kişisel Bilgi Formuna bağlı olarak elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Araştırmada öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri, öğrencilere verilen Sınav Kaygısı Ölçeğine bağlı olarak elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri, öğrencilere verilen Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğine bağlı olarak elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama ölçekleri ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklem sayısının düşük olması nedeniyle sonuçlar genelleştirilemeyecektir.

1.7. Tanımlar

Kaygı: Benliği tehdit edici bir uyarıcı ile karşılaşan bireyde görülen bilişsel, bedensel, psikolojik ve duygusal belirtilerle ortaya çıkan uyarılmışlık durumuna kaygı denir. Kaygı herhangi bir neden olmaksızın devamlı kötü olay ve durumların olacağına ilişkin endişe durumudur (Cüceloğlu, 2002, s. 561).

Sınav Kaygısı: Bireyin performansının değerlendirileceği durumlarda ortaya çıkan psikik, duygusal ve davranışsal semptomlarla birlikte bireyi rahatsız eden endişe durumuna sınav kaygısı denir (Fidan, 2012, s. 54).

Psikolojik Sağlık: Psikolojik sağlık, bireylerin travma yaşamalarına neden olan bir olay veya stresli bir durum ile karşılaşmaları sonucu bu durumlara ilişkin hastalığın ve stresin etkisini azaltan, bireylerin hayatlarına, ailelerine ve mesleklerine kaldıkları yerden devam edebilmelerini sağlayan, çevreye ve yaşam koşullarına uyumu kolaylaştıran önemli bir kişilik özelliğidir (Aydoğdu, 2013, s. 13). Psikolojik sağlık kavramı, bireylerin stresli durumlarda uyum gösterebilme becerileridir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Kaygı

Kaygı, günümüzde birçok bireyde çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler yaşamları boyunca psikososyal açıdan birçok zorlukla karşılaşmaktadır. Kaygı, nedeni belli olmaksızın uzun süreç içeren bir tedirginlik durumudur. Günümüzde kaygı çocuklarda, gençlerde, yetişkinlerde kısacası her yaş grubunda görülebilmektedir. Bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıklarının belirli bir düzeyde iyi ve dengede olması insan yaşamı için oldukça önemlidir. Birey yaşamı boyunca varoluşunu devam ettirebilmek adına belirli bir düzeyde kaygı duygusuna ihtiyaç duymaktadır (Yörükoğlu, 1985, s. 119).

Kaygı, insan yaşamında önemli bir yere sahip olduğu için birçok araştırmacı bu alanda çalışmalar yürütmüştür. 1940 yılında yapılan çalışma ile kaygı ilk defa araştırmalarda konu olarak ele alınmaya başlanmıştır. Sigmund Freud kaygı kelimesinin tanımlamasını yaparak ilk kullanan kişidir (Köknel, 1985, s. 69).

Yapılan araştırmalarda kaygı ile ilgili birçok tanıma yer verilmiştir. Kaygı herhangi bir neden olmaksızın devamlı kötü olay veya durumların olacağına ilişkin endişe durumudur (Cüceloğlu, 2002, s. 561). Kaygı ile korku belirtileri birçok yönden benzerlikler gösterdiği için geçmişten günümüze çok karıştırılan iki kavram olmuştur. Bu açıdan araştırmacılar kaygı ve korku kavramlarına ilişkin yaptıkları tanımlamalarda bu iki kavramın önemli farklılıklarına da değinmişlerdir. Kaygı temel anlamda geleceğe yönelik süreç veya belirsizliğe bağlı oluşmaktadır. Korku ise anlık meydana gelen herhangi bir tehlikeye bağlı olarak oluşan tepkidir (Köroğlu, 2012, s. 3).

Kaygı ve korku duygusu birbirlerine benzer belirtiler ortaya çıkardıkları için bireyler bu iki kavramı zaman zaman karıştırmaktadır. Korku, nedeni belirli bir şekilde açık olan dış dünyadan gelen tehlikeli duygusal bir tepkidir. Horney, kaygı ile korku kavramlarını şu şekilde açıklamıştır; birey tedavisi zor olan tehlikeli bir hastalık geçirmekteyse yaşadığı duygu daha çok korkuyu ifade etmektedir. Birey hafif bir hastalık geçiriyor ve bu hastalığı atlatamayacağını düşünüyorsa bireyin

yaşadığı duygu kaygıdır. Bireyler kaygılıyken çoğu zaman yaşadıkları bu kaygıya neden olan gerçek sebeplerin farkında değillerdir. Bazı bireylerin yaşadığı çaresizlik duygusunun en önemli sebeplerinden biri kaygıdır. Örneğin; birey birçok açıdan yükselmeye, güçlü olmaya ve üstün olmaya oldukça önem veriyorsa çoğu zaman kaygı duygusu ile birlikte çaresizlik duygusu da yaşamaktadır. Kaygının temel özelliklerinden biri mantığa uymayan düşüncelere bağlı oluşumudur. Aşırı kaygılanan bireyler, temelde mantığa uymayan ve mantıklı düşüncelerle açıklanamayan sebeplere bağlı olarak kaygılandıklarının farkında değillerdir (Geçtan, 1999, s. 187).

Kaygı, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla baş edebilmek adına gerekli olmakla birlikte aşırı kaygı bireyin benliğini tehdit etmektedir. Benliği tehdit edici bir uyarıcı ile karşılaşan bireyde görülen bilişsel, bedensel, psikolojik ve duygusal belirtilerle ortaya çıkan uyarılmışlık durumuna kaygı denir (Civil, 2008, s. 6). Kaygı ile birlikte bireylerde bazı fizyolojik belirtilerde ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu bedensel belirtiler bireyi başarısızlığa sürükleyebilmektedir. Bireyin başarısız olma olasılığına bağlı olarak oluşan kaygı durumu tehdit edici uyarıcı ortadan kalkmasına rağmen devam edebilir ve ileride tekrar edebilir. Bireylerde kaygının dengeli ve belirli düzeyde olması bireylerin başarı, performans ve motivasyonunu yükseltme gibi çeşitli açılardan çok yararlı etkileri olacaktır. Amacımız bireylerin tamamen kaygısız olmaları değil, belirli bir düzeyde kaygıyı dengede tutabilmeleridir. Kaygı, bireyleri her zaman olumsuz yönde etkilememekte aksine olumlu yönde etkilediği durumların var olduğu söylenebilir (Eker, 2016, s. 8).

Bireyler yaşamlarının birçok alanında kaygı ile karşılaşabilmektedirler. Çocuklarla ilgili örnek verecek olursak öğrenciler ortaokul, lise ve üniversite sınavlarında oldukça yüksek bir kaygı yaşayabilmektedir. Yetişkinlerde ise evlilik, iş bulabilme ve ölüm kaygısı gibi geleceğe yönelik birçok kaygı çeşitleri vardır.

Kaygı ile ilgili özellikleri başlıca şu şekilde maddeleyebiliriz.

- Tehlike veya risk algısı bireyin varoluşundan kaynaklanmaktadır.
- Tehlike veya risk algısı bireyin içsel dürtülerine bağlı oluşmaktadır.
- Birey dürtülerini çevreye doğru yöneltir.
- Çevreden ise bireye tehlike ve risk algısı yöneltilir (Geçtan, 2004, s. 41).

Çocuklarda kaygı oluşumunun nedenlerinden biri ebeveynlerin çocuklarına karşı doğru olmayan tutum ve davranışlar sergilemesidir. Bireyler kaygının alt yapısını çoğunlukla çocukluk yıllarında, aile ortamında, okulda ve sosyal çevrede oluşturmaktadır. İlkokula giden çocuklar daha çok fiziksel açıdan hayvan korkusu gibi somut korkular yaşamaktadır. Ergenlik dönemindeki çocuklar ise, beğenilmeme, sosyal ortamlara uyum sağlayamama, toplum içinde küçük düşme gibi mantıkdışı düşüncelere bağlı kaygılar yaşamaktadır.

2.1.1. Kaygı kavramının kuramları

2.1.1.1. Kaygı kavramının varoluşçu yaklaşımı

Varoluşçu yaklaşımında kaygı kavramı, ölüm, hiçlik ve yalnızlık gibi birkaç düşünce çerçevesinde ele alınmıştır. Varoluşçu yaklaşıma göre, ölümlü bir varlık olduğunun bilincinde olan tek varlık insandır. Ölüm düşüncesi birey için çaresizlik anlamına gelir. Birey çaresiz kaldığında hiçlik duygusu oluşmaya başlar. Ölüm korkusu ve hiçlik duygusu bireylerde fizyolojik, bilişsel ve psikolojik gibi birçok yönden belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Kaygı, ölüm korkusu ve hiçlik duygusu boyutları altında ele alınarak açıklanmıştır. Varoluşçu yaklaşım kaygı kavramını boşluk, umutsuzluk, anlamsızlık, özgürlük ve günah gibi farklı boyutlarla ilişkilendirerek ele almıştır (Bauman, 2000; Çev. Demirdöven, 2012, s. 27).

2.1.1.2. Kierkegaard'a göre kaygı

Kierkegaard, nedensiz kaygıyı ilk kez tanımlayarak, kaygının biyolojik yönünün yanı sıra psikolojik yönünü ele almış ve nedensiz kaygının geleceğe yönelik olduğunu belirtmiştir. İnsanlarda kaygının sürekli olmasını insanın ruhsal bir varlık olmasıyla ilişkilendirmiştir. Masumiyet, endişe ve günah boyutlarıyla birlikte kaygı kavramını ele almıştır. İnsanların yaşam biçimlerine göre kaygının devamlı olacağını dile getirmiştir (Kierkegaard, Çev. Armaner, 2018, s. 35-37).

2.1.1.3. Heidegger'e göre kaygı

Kierkegaard'ın kaygı kavramına yaklaşımını birçok açıdan savunsa da kaygıyı farklı boyutlarda ele almıştır. Kaygı kavramını açıklarken akıl, duygular, ilgilenim, kendini anlama-kendinle ilgilenme-kendine yönelme, zaman ve hiçlik gibi kavramlarının ele alınması gerektiğini çünkü bu kavramlarla kaygı kavramı birbirleriyle ilişkili olduğunu dile getirmiştir (Özlem, 1999, s. 13-15).

2.1.1.4. Kaygı kavramının hümanistik yaklaşımı

Rogers ve Maslow'a göre bireylerin belirli temel ihtiyaçlarının var olduğunu ifade etmişlerdir. Bu temel ihtiyaçların arasında bireylerin kendini gerçekleştirme yönelimleri mevcuttur. Belirli koşulların oluşturulmasıyla birey kendini yöneterek, kontrol ederek ve düzenleyerek kendini gerçekleştirir. Bireylerin kendini gerçekleştirme yönelimleri doğumdan itibaren vardır, ancak bireyin bu yönelimi geçmiş yaşantılarla veya öğrenme yoluyla engellenebilir. Hümanistik yaklaşım, bireylerin psikolojik sorunlarının kendini gerçekleştirme yönelimlerinin engellenmesi sonucu ortaya çıktığını savunur (Schultz ve Schultz, Çev. Aslay, 2002, s. 603- 612). Kendini gerçekleştirme yönelimi benlik kavramı ve benlik kavramındaki farkındalık düzeyleriyle ilişkilidir. Maslow, psikolojik sorunların temelde bireylerin yüksek ihtiyaçların giderilmemesi sonucu oluştuğunu belirtmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.299-305).

2.1.1.5. Kaygı kavramının psikanalitik yaklaşımı

Psikanalitik yaklaşımına göre kaygı, belirli bir seviyede olduğu sürece bireyin gelişiminin ve yeni olaylara uyumunun temel dinamiğidir. Psikanalitik yaklaşım bireyde oluşan kaygı türü hangisi olursa olsun işlevselliğin bozulmasına bağlı olarak ortaya çıktığını savunmuştur.

Freud, kaygıyı egonun bir işlevi olarak tanımlamış bu durumun psikolojik bir olgu olduğunu dile getirmiştir. Freud, kaygı ve korku kavramları arasındaki farklılıklara da değinmiştir. Freud ego gelişimine bağlı olarak bireylerde kaygının oluşma durumunu ifade etmiştir. Freud'a göre, ilk çocukluk yıllarında ego gelişimi zayıf olduğu için birey riskli durumlar karşısında kaçma ve bastırma gibi savunma mekanizmalarını kullanamamakta ve kaygı yaşamaktadır. Ego gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlayan bireyler ise savunma mekanizmalarını güçlü ve daha etkin kullanmakta ve kaygıyı engellemektedir.

Freud kaygı kavramını, sinirlilik durumu, beklenti, anksiyete nöbeti, sindirim sistemindeki bozukluk durumlarıyla ilişkilendirerek açıklamıştır. Üç farklı tehlikenin ego işlevini etkilediğini belirtmiştir. Bu tehlikeler şöyledir; bireye karşı saldırılar, engellemeler, id'in içsel istekleri, süperegounun cezalandırılmalarıdır (Geçtan, 2012, s. 46-56).

Egoyu tehlikeye iten süperego, id ve dış dünyadır. Bu faktörler egoyu tehlikeye itince bireyde üç çeşit anksiyete gelişir. Bunlar;

Gerçeklik Kaygısı: Bireyin dış dünyadan gelen bir olayı veya durumu tehlikeli olarak değerlendirmesi ile oluşmaktadır.

Nevrotik Kaygı: Bireyin içgüdülerinin engellenmemesi sonucu oluşan durumu tehlikeli olarak değerlendirilmesi ile oluşmaktadır. Bu kaygı türünün özellikleri aşırı gerginlik, kötümser beklenti ve sinirlilik durumudur. Bireyin nevroitik kaygısının arkasında id'in ilkel arzuları vardır.

Ahlaki Kaygı: Ahlaki veya vicdani anksiyetenin temelinde bireyin geçmiş ve çocukluk yıllarındaki ebeveyn tutum ve davranışları yer alır. Ego işlevinde oluşan suçluluk veya utanç duygusuna bağlı olarak ahlaki kaygı oluşmaktadır. İd'in ilkel arzuları ile nevroitik kaygı arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin saldırganlık ile cinsellik dürtülerinin ifade edilmelerine yönelik disiplin sonuçları olduğu belirtilmiştir. Bireylerde bu disiplin sonuçlarına bağlı olarak ahlaki kaygı oluşmaktadır (Soğuksu, 2019, s. 23).

2.1.1.6. Karen Horney'e göre kaygı kavramı

Horney, bireylerin imgesel tehlikelere göstereceği tepkilerin kültürlere veya inançlara göre farklılık gösterdiğini dile getirmiştir. Buna göre bireylerin kaygı düzeyini etkileyen etkenler arasında kültür ve inançlar olduğu söylenebilir. Horney, kaygı kavramını tanımlarken korku ile arasındaki farklılıklara da değinmiştir.

Anksiyete ile ilgili Freud'un yapmış olduğu açıklamaların bir kısmını kabul etse de bir kısmına karşı çıkmıştır. İçgüdülerin anksiyete üzerinde etkisinin olduğu düşüncesini reddederek kaygının bireyin kendi dürtülerine yönelik olmadığını, bastırılmış dürtülere yönelik olduğunu belirtmiştir.

Horney'e göre bireyin kişilik gelişiminin doğal süreci engellenirse anksiyete ortaya çıkmaktadır (Horney, 1999, s.37). Horney, bireylerde anksiyete oluşumunun nedenini çocukluk yıllarındaki kaygılara bağlamaktadır. Ebeveynlerin istemli veya istem dışı çocuklarına göstermiş oldukları sağlıklı olmayan anne-baba tutumları ve davranışları bireylerin kaygıya daha yatkın olmasına neden olur. Horney kaygının birey üzerinde gerginlik, bitkinlik, haz alamama ve yorgunluk gibi duygusal etkilerinin olduğunu ifade etmiştir (Geçtan, 1999, s. 229-237).

2.1.2. Kaygı çeşitleri

Kaygı, içsel veya dışsal bir uyarana bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Dışsal uyarana bağlı olarak ortaya çıkan kaygının temel nedenleri daha çok bireyin geçmiş yaşamlarındaki ve sosyal çevrelerindeki olgu ya da durumlara yükledikleri anlamlardır. İçsel olarak ortaya çıkan kaygının temel nedeni ise, bireyin yaşam ile ilgili düşünceleridir. Kaygı kavramı iki farklı boyutta ele alınmaktadır.

2.1.2.1. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, bireyin sosyal çevresine bağlı herhangi bir uyarana olmaksızın bireyin içsel yorumlarına bağlı kendini güvensiz ve tehlikeli olarak hissetmesi sonucu oluşur. Bireyler genel olarak stresli, mutsuz ve huzursuz olmakla birlikte yaşadıkları kaygının temel nedenlerini bilmemektedir. Günümüzdeki bireyler sınav, okul ve iş yaşamının zorluklarını öngöremedikleri için geleceğe yönelik belirsizlik içerisindeyler. Bu belirsizlikler bireylerin sürekli kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bireyler zaman içerisinde gerçek kaygıyı oluşturan durumlarla oluşturmayan durumları ayırt edemezler ve sürekli kaygı yaşarlar (Cüceloğlu, 2002, s. 565).

Diğer insanlara oranla sürekli kaygı türüne sahip olan bireylerin düşük stresli olayları veya durumları daha fazla tehlikeli olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Sürekli kaygı yaşayan bireyler diğer insanlara göre daha fazla hassas olurlar ve ufak bir olumsuz olayı daha çok büyütebilirler. Sürekli kaygı türüne sahip olan bireylerin diğer insanlara oranla durumluk kaygı türünü yaşama olasılıkları daha yüksektir. Sürekli kaygı türü durumluk kaygısına göre daha duranıdır. Sürekli kaygının düzeyini, şiddetini ve süresini bireyin kişilik özellikleri ve yatkınlığı belirlemektedir (Öner ve Le Comte, 1998, s. 2).

2.1.2.2. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, dışsal bir uyarana, olaya veya duruma bağlı olarak ortaya çıkan bireyi tehdit eden ve strese girmesine neden olan bu uyarana ortadan kalkmasıyla bireyin tedirginliği ve huzursuzluğu da ortadan kalkar ancak bireyin bu uyarana düşünmesiyle ortaya çıkan mutsuzluğunun devam ettiği bir durumdur. Birey sıkıntı yaratan durumu fark eder algılar ve bu duruma göre bir duygulanım oluşturur. Bu duygulanımla birlikte durumluk kaygı türü bireyin sinir sistemi işlevlerindeki belirtilerle beraber ortaya çıkar (Köknel, 1985, s. 71).

Durumluk kaygı bireye belirli özel bir sıkıntı veren duruma bağlı oluşur, bu sıkıntı veren durumun ortadan kalkmasıyla birlikte kaygı ortadan kalkar. Durumluk kaygı seçici bir sıkıntıya bağlı olduğu için her koşulda ortaya çıkmaz. Sürekli kaygı türüne sahip olan birey kaygıyı her zaman yaşar, durumluk kaygı türüne sahip olan birey ise kaygıyı dönemsel yaşamaktadır (Cüceloğlu, 2002, s. 566).

2.1.3. Kaygı bozuklukları

Kaygı bozuklukları, bireylerde her gün süregelen endişeli beklentinin, huzursuzluğun, gerginliğin en az 6 ay olması ve bireylerin hem mesleki hem de toplumsal işlevselliğinin bozulması olarak tanımlanır. Kaygı bozuklukları erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görüldüğü klinik araştırmalarda saptanmıştır. Kaygı bozukluklarının klinik semptomları mide-bağırsak bozuklukları, baş ağrısı, huzursuzluk, mutsuzluk, terleme ve bireyde devamlı endişe hali olarak tanımlanır. Kaygı semptomları stresli bir olay veya durumla karşılaştıkça yoğun bir şekilde ortaya çıkar (Butcher, Mineka ve Hooley, Çev. Gündüz, 2013, s. 331-335).

2.1.3.1. Fobiler ve çeşitleri

Bir nesneye veya duruma yönelik orantısız bir şekilde yoğun endişenin de eşlik ettiği korku durumudur. Gerçekte o derece bir tehlikenin olmamasına rağmen bireyin yaşama dair işlevselliğini bozan korkularına fobi adı verilir. Bireyler bu korkuyu yaşarken genellikle anlamsız bir korku olduğunun farkındadırlar. Fobiler ikiye ayrılır.

2.1.3.1.1. Spesifik (özgül) fobiler

Spesifik fobiye sahip bireyler genellikle belirli bir nesneye veya duruma özgü korkular geliştirmektedir. Spesifik fobiler, genel olarak hastalık-hastane, yükseklik, asansör, kapalı bir alan ve hayvan korkuları ile sınırlıdır. Bireyin spesifik nesne veya durumla karşılaştığında panik atak geçirme olasılığı da oldukça yüksektir. Spesifik veya özgül fobi yaşayan bireylerin diğer fobi türlerini yaşayan bireylere oranla kaçınma davranışları oldukça belirgindir. Özgül fobi yaşayan bireylerin bir ortama girmeden önce ortam ile ilgili ayrıntılı bilgi edinme gereksinimleri vardır (Köroğlu, 2011, s. 87-88).

Bireylerin korku nesnesinden kaçınma davranışları arttıkça, nesneye yönelik korku düzeyleri de artar. Kaçınma davranışı ile korku arasında kısır bir döngü oluşur. Diğer fobilerde de kısır döngü oluşumu söz konusudur.

Spesifik fobiye sahip bireyler korku nesnesiyle karşılaşmadan hayal etme, imgeleme veya görüntüye bakma yollarıyla kaygıyı tekrar yaşayabilmektedirler.

Bireylere özgül fobi tanısı koyabilmek için bireylerin özgül korkularının sosyal ve günlük yaşamlarını, akademik başarılarını ve mesleki işlevlerini etkilemesi, bu korkularının bireyin yaşamında önemli bir sıkıntı haline gelmesi ve en az 6 ay sürmesi gerekmektedir.

Spesifik fobiler genellikle çocukluk yıllarındaki yaşantılara bağlı oluşan korkulardır. Bireyin korktuğu bir nesne veya durumla karşılaşması sonucu bireyin bilindiği kaçınma davranışını geliştirmesine ve ileri yaşlarda devam ettirmesine bir tür koşullanmanın olduğu söylenebilir. Ailede ebeveynlerden birinde özgül fobi varsa çocuklarının da özgül fobiyi geliştirme olasılığı oldukça yüksektir. Çocuklar anne ve babalarından öğrenme yoluyla bu fobiyi geliştirebilirler.

2.1.3.1.2. Sosyal fobiler

Sosyal fobi, bireylerin sosyal veya kalabalık ortamlardan çekinerek korkması ve aslında sosyal çevrenin ilgi odağı değilken gösterdiği kaçınma davranışlarıyla ilgi odağı olması durumudur. Sosyal fobi daha çok kalabalık mekânlar veya ortamlarla sınırlı olabilmektedir. Sosyal fobinin klinik semptomları titreme, yanakların kızarması, aşırı terleme ve bulantı şeklinde görülür. Bazı vakalarda aşırı kaygı panik atakların oluşmasına sebep olur (Butcher, Mineka ve Hooley, Çev. Gündüz, 2013, s. 348-349).

Bireylerde sosyal fobi oluşumunun temel sebeplerinden biri bireyin kişilik oluşumunu sağlıklı tamamlayamamasıdır. Birey sağlıklı bir kişilik geliştiremediğinde, bireyde düşük benlik saygısı gelişmektedir. Bireyde oluşan düşük benlik saygısı, bireylerin eleştirilerden kaçınmasıyla birlikte sosyal geri çekilme gibi davranışlara neden olmaktadır.

Sosyal fobiye sahip bireyler, yeni biriyle tanışırken, alışveriş yaparken, restoranda yemek yerken ve otoriter biriyle konuşurken belirgin bir şekilde çekinirler. Sosyal fobinin davranışsal olduğu gibi zihinsel ve fizyolojik belirtileri de bulunmaktadır. Sosyal fobi, erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görüldüğü klinik araştırmalarda saptanmıştır (Butcher, Mineka ve Hooley, Çev. Gündüz, 2013, s. 350).

2.1.3.2. Yaygın anksiyete bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerin en temel özelliği, birey her zaman kötü bir haber alacağını veya kötü bir şey olacağını düşünmektedir. Yaygın kaygı bozukluğunda birey belirli bir durum veya nesneye bağlı kaygılanmamakla birlikte birey sürekli kötümser düşüncelerle endişeli bir bekleyiş içindedir. Bireylerde genel olarak çaresizlik duygusu hakimdir.

Genel olarak tanı kriterleri; her zaman bir olay veya durum hakkında kaygıların ve endişelerin olması, bireyin kaygılarını kontrol edememesi, uyku-düşünce-odaklanma sorunlarının yaşanması ve 6 ay sürmesi gerekmektedir (Köroğlu, 2011, s. 123-124).

Kaygı bozuklukları bilişsel, bedensel, davranışsal ve duygusal olarak bireyleri birçok yönden etkilemektedir. Bilişsel yönden bireylerde odaklanma güçlüğü ve düşüncelerin karışıklığı en çok görülen semptomlardır. Duygusal yönden bireylerde aşırı gergin olma, sinirli olma ve gevşeyememe en çok görülen semptomlardır. Kaygı bireylerde duygusal açıdan motor, sempatik ve parasempatik sistemleri harekete geçirmektedir.

Normal kaygı yaşayan bireyler kaygı düzeylerini kontrol edebilir ve erteleyebilirler, ancak yaygın anksiyete yaşayan bireyler kaygı düzeylerini kontrol edemez ve erteleyemezler. Bu kaygı bozukluğuna depresyon eşlik edebileceği gibi depresyonda neden olabilme olasılığı söz konusudur. Yaygın anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin intihar etme olasılığı diğer kaygı bozukluklarına oranla daha yüksektir. Bireylerde bu kaygı bozukluğuna madde bağımlılığı da eşlik edebilmektedir.

Genel kaygı bozukluğuna sahip bireyler herhangi bir işi yaparken endişe verici düşüncelerden dikkatlerini toparlayamamaktadır. Bireylerin genel olarak düşünce içerikleri şöyledir; olumsuz aile ve çocukluk yaşantıları, maddi imkânsızlık ve sağlık sorunlarıdır.

2.1.3.3. Panik bozukluk

Panik bozukluk, bireylerde var olan durumla ilgili aniden oluşan yoğun kaygı halidir. Bazı bireyler panik atağı birkaç ayda bir geçirirken bazı bireyler gün aşırı geçirebilir buna göre panik nöbetlerin sıklığı kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Panik bozukluk, bireylerin toplumsal, sosyal ve mesleki açıdan

işlevlerini yerine getirmelerine engel olmaktadır. Panik bozukluk yaşayan bireylerde suicide düşüncesi oldukça fazladır (Köroğlu, 2011, s. 83-84).

Bireylerde görülen panik bozukluğuna agorafobi eşlik etmektedir. Panik bozukluk yaşayan bireylerin çoğu evden dışarı çıkma güçlüğü çektiklerine bağlı olarak agorafobi geliştirmektedir. Agorafobi kaçınılması zor bir yer veya utanç duyduğu bir yerde hissedilen kaygı ve panik halidir.

2.1.3.4. Obsesif kompulsif bozukluk

Obsesif kompulsif bozukluk, bireyi rahatsız eden düşüncenin zorlayıcı, yineleyici ve ısrarlı bir şekilde aklına gelmesiyle birlikte oluşan kaygı durumudur. Birey zorlayıcı düşünce, dürtü veya imgenin mantık dışı olduğunun farkındadır. Obsesyonlar, bireyi rahatsız eden ve bireyde kaygıyı ortaya çıkaran düşüncelerdir. Kompulsif ise, bireyin obsesyonlara belirli kurallara uyarak cevap vermek zorunda olduğu davranışsal ve zihinsel eylemlerdir.

Okb hastalarında bireylerin obsesyonlara bakış açısı içgörülerine göre değişiklik göstermektedir. Bireylerde en yoğun görülen obsesyonlar; hastalık, simetrik, kirlilik ve bir eylemi yapıp yapmadığına yönelik bireylerde oluşan şüphe obsesyonlarıdır. Bireylerde en yoğun görülen kompulsifler; yıkamak, temizlemek, saymak, kontrol etmek ve sıralamaktır (Butcher, Mineka ve Hooley, Çev. Gündüz, 2013, s. 387-391).

2.1.3.5. Travma sonrası stres bozukluğu

Bireyde sıkıntı oluşturan ve rahatsız eden stresli bir olay veya durum sonrası bireyi çaresiz bırakan travmatik anının hatırlanmasıyla birlikte bireyde görülebilen kaçınma davranışı, duygusal donukluk veya otonomik uyarılmışlık durumudur. TSSB bireylere son derece yoğun kaygı ve rahatsızlık veren ruhsal bir bozukluktur (Akçay, 2013, s. 441-460).

Genel olarak tanı kriterleri; travmatik olay sonrası bireyde fiziksel, duygusal, davranışsal ve zihinsel belirtilerin sosyal çevresi tarafından belirgin bir şekilde gözlemlenebilir olması ve 1 aydan fazla sürmesi gerekmektedir. Bireyde görülen belirtiler 1 aydan daha az sürüyorsa bireye “akut stres bozukluğu” tanısı konur (Balıbey ve Balıkçı, 2013, s. 96-101).

TSSB bireylerde duygusal olarak korku, çaresizlik, depresif, kaygı, üzgün, suçluluk veya kızgınlık gibi belirtiler gösterebilmektedir. TSSB, fiziksel olarak bireylerde baş ağrıları, baş dönmeleri, baygınlık, bulantı ve çarpıntılar gibi belirtiler gösterebilmektedir. Zihinsel olarak ise, bireylerde kötü rüyalar, uyku problemleri, belleğe, dikkate ve düşüncelere bağlı sorunlar gibi belirtiler gösterebilmektedir. TSSB bireylere son derece yoğun kaygı ve rahatsızlık veren ruhsal bir bozukluktur.

2.1.4. Kaygı oluşumuna etki eden faktörler

Yapılan çalışmalarda cinsiyet ve yaş faktörünün, anne-babanın tutum ve davranışlarının, kardeş sayısının, ailenin ekonomik durumunun, anne-babanın eğitim düzeyi ve mesleki durumlarının bireylerin kaygı düzeylerini etkilediği görülmüştür.

2.1.4.1. Cinsiyet açısından kaygı

Yapılan birçok araştırmada bireylerin kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Günümüze kadar yapılan çalışmalarda, bireyin kaygı bozukluğunun veya türünün hangisi olduğu fark etmeksizin çoğunlukta kadınların kaygı düzeyleri, erkeklerin kaygı düzeylerine göre daha yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda kaygı yaşayabilecek bireyler arasında kadınların erkeklere oranla daha risk grubunda olduklarını söyleyebiliriz (Kayapınar, 2006, s. 28-29).

2.1.4.2. Yaş açısından kaygı

Bireylerin kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılıklar gösterdiği yapılan birçok çalışmada saptanmıştır. Bireyin gelişimi çocukluktan başlayıp yetişkinliğe kadar sürmekle birlikte kaygı, bireylerin her yaştaki gelişim özelliklerine göre değişiklikler göstermektedir. Erkek çocuklarının 3 yaşlarında annelerine yönelik sevgilerini kazanma, kız çocuklarının ise babalarına yönelik sevgilerini kazanma kaygıları vardır. İlköğretim çağındaki çocukların arkadaş edinmeye ve derslerde başarılı olmaya yönelik çeşitli kaygılar yaşadıkları görülmüştür. Ergenlik dönemindeki ergenlerin ise arkadaş edinebilme, grup üyesi olabilme ve olumlu-olumsuz çeşitli bedensel özelliklerine yönelik kaygılar yaşamaktadır (Kurt, 1991, s. 157-159).

Yapılan birçok araştırmada bireylerin ergenlik yıllarındaki kaygı düzeylerinin, çocukluk yıllarındaki kaygı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bazı araştırmacılar, bireylerin yaşla beraber farkındalık ve sorumluluk düzeylerinin

yükseldiğini buna bağlı olarak kaygı düzeylerinin yükseldiğini ifade etmişlerdir (Çivitçi, 2006, s. 27).

2.1.4.3. Anne-baba tutum ve davranışları açısından kaygı

Bireylerin gelişim süreçlerinde sosyal çevre ve aile ortamı oldukça önemli etkenlerdendir. Bireyler gelişim süreçlerinde benlik, benlik saygısı ve kişilik oluşumlarının ilk temellerini aile ortamında atmaktadır. Bireylerin bu oluşumları sağlıklı bir şekilde geliştirebilmesi için ebeveynlerin tutum ve davranışları oldukça önemlidir. Aile, bireylerde kaygı oluşumunu etkileyen en önemli etkenlerden biri olarak görülmektedir.

Kardeşler arasındaki iletişim sorunları, ebeveyn tutumları, davranışları ve beklentileri kaygı oluşumunda önemli etkenler arasında sayılmaktadır. Bireyler gelişimlerine yönelik birçok bilgi ve becerileri aile ortamında öğrenmektedir. Gelişim sürecindeki bireyler, anne veya babalarını birçok yönden model alırlar. Bireylerin anne veya babalarından birinin aşırı kaygılı olması bireyinde kaygılı olmasına zemin hazırlamaktadır. Anne veya babanın belirli bir olaya ya da duruma verdiği kaygılı tepki çocuk tarafından model alınır ve uygulanır (Yörükoğlu, 2016, s. 291).

Çocuklar anne ve babalarının aşırı otoriter, tutarsız, reddedici, ihmalkâr veya aşırı koruyucu gibi çeşitli olumsuz birçok davranış ve tutumlara maruz kalabilmektedir. Bu olumsuz ebeveyn davranışları bireylerin benlik ve kişilik özelliklerinin oluşumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Aile ortamındaki iletişimsizlik bireylerin sosyal çevresiyle olan iletişimini doğrudan olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Çocuğun anne ya da babasıyla çekinmeden sağlıklı bir şekilde iletişim kurabilmesi, okul veya sosyal hayatında rahatlıkla yeni arkadaşlar edinebilmesine yönelik olumlu açıdan zemin hazırlamaktadır.

Bazı anne ve babalar çocuklarından ulaşılmaması zor hayali istekler veya beklentiler içerisinde olurlar. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik hayali istekleri daha çok bireylerin akademik kariyerlerine yöneliktir. Çocuklar anne ve babalarının isteklerini yerine getiremediklerinde kimi zaman anne ve babaları tarafından çeşitli şekillerde cezalandırılırlar. Bireyler bu cezalara maruz kalmamak ve ebeveynlerin takdirlerini almak adına yoğun çaba sarf ederken ebeveynlerin tutum ve davranışları bireylerin aşırı kaygı yaşamalarına neden olmaktadır.

Kimi ailelerde anne ve babanın yanı sıra çocuğun kardeşiyle arasında iletişim problemleri veya iletişimin hiç olmaması gibi durumlar söz konusudur. Bu gibi durumlar anne veya babanın bir çocuğuna daha çok ilgi göstermesi diğer çocuğuna yeterli düzeyde ilgi göstermemesinden dolayı kıskanmalara bağlı oluşmaktadır (Yörükoğlu, 2016, s. 294).

2.1.4.4. Kardeş sayısı açısından kaygı

Ailedeki kişi sayısının artmasıyla birlikte bireylerin ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik zorluklarında doğru orantılı olarak arttığı görülmüştür. Kardeş sayısı, ebeveynlerin tutum ve davranışlarını etkilemekle beraber ailedeki kaygı düzeylerini de etkilemektedir. Ailede çocuk sayısının artmasıyla birlikte çocuklarda ebeveynlerin ayırım yaptıklarına, yeterli ilgi ve sevgiyi göstermediklerine yönelik bir algı oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalarda, bireylerin yaş düzeyinden çok sınıf düzeyine bağlı olarak kaygı düzeylerinde farklılaşmaların söz konusu olduğu görülmüştür.

2.1.4.5. Ailenin ekonomik durumu açısından kaygı

Ekonomik açıdan yetersiz durumda olan anne ve babalar genel olarak stresli, gergin, sinirli ve sıkıntılı bir durum içerisindeyler. Ebeveynler yaşadıkları bu sıkıntılı süreci aile ortamında çocuklara yansıtmakta ve bu durum çocuklarda kaygı oluşumuna neden olmaktadır.

Ekonomik zorluklar ve geçim sıkıntıları birçok bireyde kaygı oluşumuna neden olmaktadır. Bireylerin isteklerinin veya dileklerinin ekonomik yetersizliklere bağlı gerçekleşmemesi bireylerde kaygı oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Bireyin, okul arkadaşlarına göre daha az olanaklarının veya imkânlarının olması, bireyin çeşitli açılardan kaygı yaşamasına sebep olmaktadır (Yolcu, 2015, s. 34-37).

Yapılan bir araştırmada küçük ve az odalı eve sahip olan bireylerin, büyük ve çok odalı eve sahip olan bireylere oranla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalar ekonomik düzeyi ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir derecede ilişkinin olduğunu göstermektedir.

2.1.4.6. Anne-babanın eğitim ile mesleki durumları açısından kaygı

Eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarına olan davranış ve tutumları düşük olan ebeveynlere oranla birçok yönden farklılıklar göstermektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin yeni durumlara gösterdikleri uyum süreci daha iyi

ve hızlı olduğu için bu ebeveynlere sahip bireylerin baş etme ve uyum becerileri oldukça yüksektir.

Meslekler, bireylerin kişilik özelliklerini çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir. Ebeveynlerin mesleği, iş yerindeki olumsuz koşullar ve zorluklar bireylerin psikolojik açıdan sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Psikolojik sorunlar yaşayan ebeveynler aile ortamında çocuklarına yansıtarak çocuklarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yapılan bir araştırmada yorucu ve riskli mesleği olan anne-babanın çocuklarının kaygı düzeyleri ile rahat ve serbest mesleği olan anne-babanın çocuklarının kaygı düzeyleri kıyaslanmıştır, bulgularda ise yorucu bir mesleğe sahip olan anne-babanın çocuğunda kaygı düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.1.4.7. Kaygı ile beslenme arasındaki ilişki

Araştırmacılar tarafından bireylerin kaygı düzeyleri ile beslenme şekilleri arasında bir ilişki olduğu söylenmektedir. Günlük yaşamda kullandığımız ve alışkanlık haline getirdiğimiz bir takım yiyecek ve içecekler vücudumuzda kaygı ile aynı semptomlara neden olan fizyolojik değişimlerin oluşmasına sebep olmaktadır. Kaygı semptomlarını arttıran en önemli madde kafeindir. Uyarıcı etkisi olan kafeinin vücudumuzda bazı stres hormonlarını harekete geçirmekle birlikte kalp ritminde de artışlara neden olmaktadır. Kafein maddesi en fazla kahve, çay ve çikolatada bulunmaktadır.

2.1.4.8. Kaygı ile öğrenme arasındaki ilişki

Ebeveynler çocuklarının birçok açıdan başarılı olmalarını ve yüksek performans göstermelerini isterler ve genel olarak beklentileri bu yöndedir. Ebeveynler çocuklarının başarılı olmaları için çocuklarını bilinçli veya dolaylı olarak çeşitli şekillerde zorlayabilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik çeşitli vaatlerde bulunmaları çocukların ebeveynleri tarafından verilen vaatlere ulaşabilmek adına çeşitli zorluklar çekerek strese girmeleri çocuklarda kaygı semptomlarının oluşmasına neden olmaktadır.

Başarı ile güdülenme arasındaki ilişki, kaygı ile öğrenme arasındaki ilişkiye çeşitli yönlerde benzerlikler göstermektedir. Bireyin öğreneceği bilgi ne kadar basit ve kolay olursa bireydeki yüksek kaygı düzeyi o bilgiyi hızlı öğrenmesine o kadar

yarar sağlayacaktır. Bireyin öğreneceği bilgi ne kadar zor ve karmaşık olursa bireydeki yüksek kaygı düzeyi o bilgiyi yavaş öğrenmesine neden olacaktır.

Yapılan araştırmalarda kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin öğrenme düzeyleri çevreleri tarafından izlenmelerine göre değişiklik göstermektedir. Herhangi bir işi yaparken çevreleri tarafından izlenen bireyler yüksek kaygı düzeyi gösterirler ve bu durum performansları olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan diğer bir çalışmada ise, yoğun kaygı yaşayan bireylerin akademik başarıları kaygıya bağlı olarak düştüğü ve olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür (Cüceloğlu, 2002, s. 312-315).

2.1.4.9. Kaygı ile motivasyon arasındaki ilişki

Motivasyon, bireylerin yapacakları bir işle ilgili duygu ve düşüncelerini içermektedir. İnsan davranışının oluşumunda güdü temel bir özelliktir. Güdü, bireylerin temel ihtiyaçlarını, arzularını ve dürtülerini kapsamaktadır. Güdü öğrencilerin başarılı olması yönünde en önemli faktörlerden biridir. Öğrenciler ders çalışırken dersle ilgili sınavları ve alacakları notu düşünürlerse yeterli bir verim alamazlar. Yapılan araştırmalara göre geleceğe yönelik kaygılı düşüncelerin ve belirsizliklerin, bireylerin motivasyonlarını önemli derecede düşürdüğü görülmüştür (Cüceloğlu, 1993).

2.1.4.10. Kaygı ile kültür arasındaki ilişki

Kültür, psikolojideki birçok kavramı etkilemektedir. Birçok hastalığın semptomları kültürden kültüre çeşitli şekillerde değişiklik göstermektedir. Örneğin; bireyin bir davranışı bazı kültürlerde kaygılı veya endişeli olarak değerlendirilirken, bazı kültürlerde normal bir davranış olarak değerlendirilebilmektedir. Toplumsal kültür değerleri ve gereklilikleri ebeveynlerin tutum ve davranışlarını etkilediği için bu bağlamda kültür, bireylerin kaygı düzeylerini etkilemektedir (Civil, 2008, s. 20).

2.2. Sınav Kaygısı

Bireyin performansının değerlendirileceği durumlarda ortaya çıkan psişik, duygusal ve davranışsal semptomlarla birlikte bireyi rahatsız eden endişe durumuna sınav kaygısı denir (Fidan, 2012, s. 54). Sınav sırasında ortaya çıkan bu semptomlar bireyin performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bireylerde oluşan sınav kaygısı istenilmeyen olumsuz sonuçlara yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtilerle birlikte hem sınavlardan önce hem de sınavların olduğu zaman diliminde ortaya çıkmaktadır.

Sınav kaygısı, ilk olarak 1960'lı yıllarda psikoloji alanında araştırma konusu olarak ele alınmaya başlanmıştır. Alpert tarafından yapılan çalışmada öğrenciler iki ayrı gruba ayrılmıştır. Bir grupta kaygıya bağlı başarılı olan öğrenciler, diğer grupta ise kaygıya bağlı başarısız olan öğrenciler vardır. Başarısız olan öğrencilerin, sınav ve sınavdan önce kaygı belirtileri gösterdikleri görülmüş ve bu belirtilerin bireylerde ciddi sıkıntılara neden olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2004, s. 56).

Bazı araştırmacılar bireylerdeki sınav kaygı durumunu bireylerin kişilik özellikleri arasında tanımlamaktadır. Sınav kaygısı, gösterdiği belirtiler açısından kaygı türleri arasında durumluluk kaygı türü adı altında en özel kaygı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin düşünceleri inanca, inancalarının ise kendini gerçekleştirmeye yönelik bir gücü vardır. Bireylerin sınav kaygıları süregelen bir durum şeklinde bireyin ders çalışacağı zamanlarda uykusunun gelmesi, sınavda bildiği bilgileri unutması, zaten yapamayacağını düşünerek ders çalışmayı bırakması gibi çeşitli davranışlarla birleşip bireyin kontrolünden çıkarak başarısız olmasına neden olmaktadır.

Bireylerde sınav kaygısı çoğunlukla ilkokul yıllarından sonra ortaya çıkmaktadır. Öğrenciler arasında çeşitli yönlerde bireysel farklılıkların var olması sınavların ise, öğrenciler arasında bireysel farklılıkların önemini ayırt etmeksizin ortak yapıldığından dolayı bireylerde kaygı düzeyini daha çok arttırmaktadır. Bireylerde artan kaygı düzeyi bilişsel, ruhsal ve davranışsal sorunlara neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1996, s. 115).

Sınav zamanında kaygı yaşayan bireyler arasında daha önceden hiç kaygı yaşamayan bireylerde yer almaktadır. Dikkatini toparlayamama, özeleştirme, tedirginlik hali ve çeşitli kuruntular sınav kaygısına sahip bireylerin başlıca özelliklerindedir. Bu özellikler bireylerin düşüncelerini belirli bir şekilde organize edememesine, okuduğunu doğru anlayamamasına ve soruları doğru cevaplandırılmamasına neden olmaktadır (Palti, 2012, s. 78).

Sınavla ilgili strese giren bireylerde fiziksel ve duygusal semptomlar meydana gelir. Bu semptomlar baş ağrısı, mide ağrısı, yüksek kalp ritmine bağlı kalp sıkışması, uyku problemleri, gerginlik, huzursuzluk ve zihinsel aktivitedeki sorunlar olarak bireylerde görülmektedir (Kutlu ve Bozkurt, 2003, s. 209-210).

Bazı araştırmacılara göre bireylerde sınav kaygısının ortaya çıkmasında bireyin algılama biçiminin, sınav ve sınav sonucuna yüklediği anlamların önemli etkenler olduğu düşünülmektedir. Sınav kaygısı daha çok devamlı kaygı yaşayan bireylerde ve çocuklarda görülmektedir (Yeşilyaprak, 2003, s. 82).

Bireyler düşük not aldıklarında hem ebeveynleri hem de okuldaki arkadaşları tarafından çok kötü tepkilerle karşılaşacakları yönünde gerçekçi olmayan düşüncelerle kaygıyı daha çok arttırmaktadır. Artan kaygı düzeyi bireylerde kendilerine yönelik acımasız ve olumsuz eleştirilerde bulunmalarına neden olmaktadır. Bu eleştiriler bireylerin motivasyonlarına ve özgüvenlerine zarar vermektedir (zgven, 2015, s.62-63). Aslında belirli bir sınavı veya değerlendirmeye tbi tutulan tüm bireyler kaygı yaşamaktadır. Bireylerde görülen kaygı belirtilerinin sınav kaygısı olup olmadığını semptomların, şiddeti ve görülme şekli belirlemektedir (Uluğ, 2012, s. 127).

Sınav kaygısı iki farklı evreden oluşmaktadır. Bazı araştırmacılar, bu evrelerden birinin adını kuruntu evresi diğerinin adını ise duyuşsallık evresi olarak adlandırmaktadır. Kuruntu evresi, bireyin sınav kaygısı ile ilgili bilişsel aşamasını oluşturmaktadır. Kuruntu evresinde bireyin kendine yönelik içsel konuşmaları ve olumsuz değerlendirmeleri mevcuttur. Duyuşsallık evresinde ise, bireyin sınav sırasında gösterdiği kaygıya bağlı otonom sinir sisteminde oluşan fizyolojik reaksiyonlar mevcuttur (ner, 1990, s. 1). Sınav kaygısı olan bireyler topluluk içerisinde söz hakkı almak, konuşmak veya soru sormak gibi davranışlardan aşırı çekinmektedir. Aynı zamanda bireylere topluluk içerisinde soru sorulduğunda bireyler aşırı heyecanlanmaktadır (Atak, 2004, s. 28-29).

Sınav kaygısı yaşamış bireylerde, sınav sırasında yaşamış oldukları kötü-negatif durumları tekrar yaşayacaklarına yönelik düşünceler geliştirmektedir. Bireyler kaygılarını denetleyemeyeceklerini ve aynı durumları tekrar yaşayacaklarını düşünmektedir (Saygın ve Maviş, 2004, s. 143).

2.2.1. Sınav kaygısının belirtileri

Sınavlara hazırlanan bireylerde kimi zaman dönemsel kimi zaman süregelen bir kaygı veya endişe durumu hkimdir. Bireyler sınavlara hazırlanırken yaşadıkları kaygının çeşitli belirtilerini göstermektedir. Bireyde görülen kaygının semptomları zihinsel (bilişsel), fizyolojik, duygusal (ruhsal) ve davranışsal semptomlardır.

Zihinsel Belirtiler: Sınav kaygısı bulunan bireylerde dikkat problemleri, unutkanlık, okuduğunu anlama ve kavramada güçlük çekme, bilgileri geri getirmede güçlük çekme, aşırı uyanıklık hali ve bireyin kendine yoğunlaşması gibi çeşitli bilişsel semptomlar görünmektedir. Ayrıca bireyler kendilerine yönelik yıkıcı ve kötü düşüncelerin hakim olduğu yorumlar yapabilmektedir.

Fizyolojik Belirtiler: Sınav kaygısı bulunan bireylerde nefes almada ve vermede güçlük çekme, aşırı kalp çarpıntıları, ishal veya kabızlık, mide problemleri, aşırı terleme veya üşüme, aşırı yemek yeme veya iştah kaybı, uyku problemleri, sık sık idrara çıkma isteği gibi çeşitli bedensel semptomlar görünmektedir.

Duygusal Belirtiler: Sınav kaygısı bulunan bireylerde aşırı gerginlik veya sinirlilik, panik hali, aşırı endişe ile çaresizlik durumu, kötümserlik ve umutsuzluk durumu gibi çeşitli ruhsal ve duygusal semptomlar görünmektedir.

Davranışsal Belirtiler: Sınav kaygısı bulunan bireylerde aşırı öfke ve kaçınma davranışları, sınava yönelik hazırlanmayı bırakma, sorunlarına yönelik nedenler üretme gibi çeşitli davranışsal semptomlar görülmektedir (Yeşilyurt, 2007, s. 65).

Sınav kaygısı yaşayan bireylerde bedensel açıdan mide ve uyku problemleri görünürken, davranışsal açıdan dersleri ihmal etme, sinirli ve gergin davranışlar görünmektedir (Boyacıoğlu, 2010, s. 54). Bilişsel açıdan ise bireylerde;

- Bireyin tek ve asıl hedefi sınavda iyi bir başarı elde etme ve hedefine konsantre olma,
- Birey başarısız olma olasılığını kendi için kötü ve yıkıcı bir son olduğunu düşünerek kabullenmesi,
- Birey sınavların bilgilerini ölçmekten ziyade karakterlerini ölçtüğünü düşünmesi,
- Bireyin daha önce yaşadığı başarısızlıkları baz alarak sürekli başarısız olacağına yönelik bir genelleme yapması,
- Bireyde sınavlarda başarısız olacağına yönelik olumsuz düşüncelere odaklanma, hayal kırıklığı ve üzüntü yaşayacağına yönelik kötü ihtimallere konsantre olma gibi durumlar ve fikirler görünmektedir.

2.2.2. Sınav kaygısına etki eden faktörler

Sınav kaygısının ortaya çıkmasını tetikleyen birçok faktör bulunmaktadır. Bireylerde sınav kaygısı bireysel faktörlere ve çevresel faktörlere bağlı olarak oluşmaktadır. Bireyler sınavlarda kendi bilgi ve becerilerini küçümseyerek, hiç hata yapmamaları ve en iyi sonuca ulaşmaları gerektiğine yönelik bir düşünce çerçevesinde kaygıya temel oluşturmaktadır. Bireyler çevreleri ve aileleri tarafından sınav sonucu olumsuz şekilde değerlendirileceğine yönelik çeşitli senaryolar kurmaktadır (Semerci, 2007, s. 34).

Sınav kaygısının nedenleri şöyledir:

- *Genetik Yatkınlık:* Aile üyelerinin birinde kaygı öyküsü varsa, bireyde oluşan kaygının nedeni genetik yatkınlığa bağlı olabilmektedir.
- *Ailede içinde bireye verilen yanlış eğitim:* Bireylerin aile içinde aşırı baskıya maruz bırakılması veya aşırı rahat bırakılması bireyde kaygı oluşumuna neden olmaktadır. Birey aşırı otoriter bir aileye sahip ise sınav sonucunun ailesi tarafından nasıl değerlendirileceğine yönelik büyük bir endişeye kapılabilmektedir.
- *Bireydeki İçsel Çatışmalar:* Bireyin sınava yönelik beklentileri ile ebeveynlerin bireyden beklentileri birbirlerine uymadığında bireyde kaygı oluşmaktadır.
- *Öğrenilmiş tepki olarak kaygı:* Sınava girmeden önce birey kaygı semptomlarını gösteriyorsa bireyin sınava verdiği tepkiler otomatikleşmiş ve yaşadığı kaygı ise öğrenilmiş kaygı olabilmektedir.

Bireylerin olayları veya durumları algılama tarzları, genel duygu durumlarına yön vermektedir. Bireylerin geçmiş yıllardaki yaşantıları ile yaşadığı toplumun kültürü bireylerin öğrenmelerini ve algılarını doğrudan etkilemektedir. Birey çevresel bir durumun veya içsel bir uyarıcının tehlikeli olup olmadığını değerlendirirken geçmiş yıllardaki öğrenmelerden yararlanmaktadır. Kaygının oluşumundaki diğer nedenler:

- *Desteğin Çekilmesi:* Bireyler alıştikları veya yaşadıkları çevreden uzaklaşırlarsa sosyal desteklerinden de uzaklaşmış olurlar. Sosyal desteklerinden mahrum kalan bireyler yeni ortamlara uyum sağlayamazlar.

Yeni ortamların getirdiği belirsizlikler bireyde kaygının oluşmasına neden olmaktadır.

- *Olumsuz Bir Sonucu Beklemek:* Bireyler bir sınav veya değerlendirilme sonrası sonuca y3nelik olumsuz birçok kuruntu oluşturabilmektedir. Bireylerde oluşan bu kuruntular, sonucu beklerken bireylerin k3t3 senaryolar kurmasına, kaygının oluşmasına ve d3zeyinin y3kselmesine neden olabilmektedir.
- *Belirsizlik:* Bireylerde kaygının oluşmasındaki en temel nedenin belirsizlik olduğu g3r3lmektedir. Belirsizlikler, geleceğe y3nelik veya bir sınav sonucuna y3nelik olabilmektedir (C3celoğlu, 2002, s. 277).

Yapılan araştırmalarda sınav kaygısına etki eden birçok fakt3r3n olduğu belirlenmiştir. Bu fakt3rleri şu şekilde sıralayabiliriz.

2.2.2.1. Cinsiyet

Araştırmacılar, 1990 yılından sonra sınav kaygısının d3zeyini etkileyen nedenleri araştırmaya başlamıştır. Bireylerin demografik bilgileri alınarak cinsiyetleri ile sınav kaygı d3zeylerinin arasındaki ilişkinin durumu araştırılmıştır. Birçok araştırmada kızların çevreden aldıkları olumlu veya olumsuz değerlendirmelerden aşırı etkilendikleri ve psikolojik bir sorun yaşamaları erkeklere oranla daha fazla olduğu g3r3lm3řt3r. Yapılan birçok araştırma bulguları bireylerin cinsiyetleri ile sınav kaygı d3zeylerinin birbirleriyle anlamlı bir ilişkisinin olduğunu ve bu ilişkide ise erkeklere oranla kızlarda kaygının daha fazla g3r3ld3đ3 tespit edilmiştir (Tekbaş, 2009, s. 53-54).

2.2.2.2. Psikolojik durum

Bireyler çoğunlukla ortaokul yıllarında psikolojik açıdan sıkıntı yaşamaktadır. Bireylerin psikolojik bir sorun yaşamaları eğitim hayatlarını olumsuz y3nde etkilemektedir. Psikolojik açıdan sıkıntılarla m3cadele eden bireyler derslere adapte olmakta g3l3k çekmektedir. Sınav d3nemi ile birlikte ruhsal açıdan hassas olan bireylerde yoğun bir kaygı oluşmaktadır. Yapılan araştırmalarda, kaygıda olduğu gibi depresif duygu durumları erkeklere oranla kızlarda daha fazla g3r3ld3đ3 saptanmıştır.

2.2.2.3. Kişilik

Rekabeti, başarıyı ve mükemmel olmayı amaçlayan ve seven bireyler çoğunlukla stres yaşamaktadır. Birçok araştırmada bireylerin zor durumlarla başa çıkma becerileri, benlik algıları ve bireysel farklılıkları sınav kaygı düzeylerini birçok açıdan etkilediği görülmüştür.

Mükemmeliyetçi bireylere yönelik yapılan bir çalışmada olumlu mükemmeliyetçi bireyler ile olumsuz mükemmeliyetçi bireylerin kuruntu ve duyuşsal kategorilerinin alt puanları ile sınav kaygısı envanterinin puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Hanımoğlu ve Yazgan İnanç, 2011, s. 351-366).

Yapılan diğer bir çalışmada ise, yüksek benlik saygısı bireylerin kendilerine olan güvenlerinin yüksek olmasına çoğu konuda başarılı olabileceklerine yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olmalarına, düşük benlik saygısı bireylerin kendilerine olan güvenlerinin az olmasına çoğunlukla başarı açısından olumsuz bir bakış açısına sahip olmalarına neden olduğu görülmüştür.

Bir diğer çalışmada ise, yüksek benlik saygısını benimseyen bireylerin kaygı düzeylerinin düşük olduğu ve iletişim becerilerinin de yüksek olduğu, düşük benlik saygısını benimseyen bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yüksek benlik saygısını benimseyen bireylerin geleceğe yönelik belirledikleri hedeflere ulaşmada daha başarılı oldukları görülmüştür (Tutar, Altınöz ve Çakıroğlu, 2009, s. 491-495).

2.2.2.4. Özgüven

Bazı bireyler akademik açıdan yeterli bilgi ve becerilere sahip olsalar bile başarısız olduklarına yönelik inançlar benimsemektedir. Bu inançlar genel olarak özgüveni düşük olan bireylerde görülmekte ve bireylerde sınav kaygısının oluşmasına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalarda, bireylerin benliklerine yönelik pozitif duygu ve düşüncelerinin artırılmasıyla özgüvenlerinin de arttığı ve buna bağlı olarak sınav kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Koçkar, Kılıç ve Şener, 2002, s. 100-103).

2.2.2.5. Ekonomik durum

Bazı ailelerin ekonomik olanaksızlıkları bireylerin akademik destek almalarını engelleyebilmektedir. Ekonomik olanaksızlıklar anne ve baba arasında sıkıntıların oluşmasına ve bu sıkıntıların çocuklara yansımaya neden olabilmektedir. Bazı bireylerin akademik destek alamadıklarında sınava yönelik kaygı yaşayabildikleri ifade edilmiştir (Ünal, 2001, s. 72).

2.2.2.6. Öğretmenlerin yaklaşımları

Öğretmenler, bireylerin sınav sonuçları hakkında ebeveynlerin bilgilendirileceğini söylemesiyle bireyler üzerinde sınava yönelik tedirginlik duygusu uyandırabilmektedir. Bireylerle ilgili öğretmenlerin yapmış olduğu olumsuz yorumlar ve değerlendirmeler bireylerde motivasyon düşüklüğüne, moral bozukluğuna ve sınav kaygısının oluşmasına neden olmaktadır. Öğretmenlerin bireylerle ilgili olumlu düşünceleri ve yorumları bireylerin başarılı olmasında oldukça önemli olduğu okullardaki rehberlik öğretmenleri tarafından ifade edilmektedir (Ayan Başkal, 2019, s. 49-53).

2.2.2.7. Anne ve babanın çocuğa olan yaklaşımları

Sürekli kaygılı olan ebeveynler, çocuklarının da kaygılı olmasına neden olmaktadır. Ebeveynlerin kişilik özellikleri, çocuklarına yönelik yaklaşımlarını belirlemektedir. Bazı mükemmeliyetçi ebeveynler çocuklarının hata yapmalarını kabul etmez ve çocuklarının performanslarının yüksek olması ile yaptıkları işlerde tamamen kusursuz olmalarını istemektedir. Bu ebeveyn yaklaşımında büyüyen bireyler kaygı ile erken yaşta tanışmaktadır.

Mükemmeliyetçi ebeveynler çocuklarını devamlı yetersiz görme eğiliminde olurlar ve bu durum zamanla çocuklarında kendilerini yetersiz görmelerine sebep olmaktadır. Ebeveynlerinden takdir almak isteyen çocuk kaygı ve öfkeyi birlikte yaşayabilmektedir (Mersin ve Öksüz, 2014, s. 643-650).

2.2.2.8. Anne-babanın mesleği ve eğitim durumları

Statüsü yüksek olan ebeveynler, çocuklarından kendilerine yakışır bir başarı elde etmelerini istemektedir. Ebeveynlerin meslekleri ve çalışma koşullarının zorlukları anne ve babanın çocuğa yönelik yaklaşımlarını etkileyerek çocukları oldukça olumsuz yönde etkilemektedir.

Yapılan araştırmalarda ebeveynlerin eğitim düzeyleri yükseldikçe çocuklarına olan ilgileri, derslerine yönelik takipleri ve beklentileri bu oranda arttığı görülmüştür.

2.2.2.9. Ders alışma becerileri

Sınavlara yönelik n hazırlıklarını yapmayan ve derslerini çalışmayan bireyler akademik bilgilerinin yetersiz olmasına, kendilerine olan güvenin azalmasına ve kaygı düzeylerinin artmasına sebep olmaktadır. Araştırmacılar ders çalışma becerilerini farklı şekillerde tanımlayarak bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu bulmuşlardır.

Bireylerin ders çalışmalarına yönelik becerilerini araştırmacılar öğrenilen içeriğin etkin dinlenilmesi, sınavlara verimli bir şekilde n hazırlıkların yapılması, tekrarların devamlı olması ve önemli noktaların not alınması şeklinde tanımlamışlardır. Araştırmacılar tarafından ifade edilen ve öğrencilerde olması gereken bir diğer önemli beceri ise sınav kaygı yönetimidir.

2.2.3. Sınav kaygısı ile başa ıkma

Bireyler sınav kaygısı yaşarken aynı zamanda yoğun bir stres durumu yaşamaktadır. Bireylerin kaygılarını ortadan kaldıracabilmelerindeki en önemli adım kaygının oluşmasına neden olan durumların tespit edilmesi ve bu durumları gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmelerine yönelik bir beceri geliştirmeleri gerekmektedir (Semerci, 2007, s. 58).

Sınav kaygısı belirtilerinde öncelikle fizyolojik semptomlara yönelik müdahalelerde bulunulmalıdır. Bireylerin heyecanlanmaları durumunda vücutlarındaki kan basıncı artmaktadır. Uygun nefes teknikleri kullanılarak bireylerin artan kan basıncıları düşürülebilir ve bu şekilde bireyler sınav öncesi ve sınav sırasında nefes egzersizlerini kullanarak heyecan ve endişelerini dengeleyebilirler. Sınavlardan önce belirli vücut egzersizlerin yapılması bireylerin gerginliğe bağlı kasılan kaslarını gevşetebilir (Baltaş, 2009, s. 65).

Sınav kaygısının oluşumuna neden olan ebeveynlerin yüksek beklentileri ile vresel faktörlere yönelik yapılacak girişimler bireyin kaygı düzeyini azaltabilir. Ebeveynlerin sınavlara ve ders çalışmaya yönelik bireyleri motive etmesi sınav kaygı düzeylerinin azalmasında önemli bir etkidir (Yetim, 2001, s. 184).

Bireylerin başarı ve rekabet kavramlarıyla ilgili mantık dışı düşüncelerine yönelik farkındalık geliştirebilmeleri için ebeveynlerin bireylere destek olması oldukça önemlidir. Bireylerin istenilmeyen ya da olumsuz sınav sonuçlarına hazırlıklı olması ve böyle bir olumsuz durum neticesinde bütün umutlarının yok olmayacağına yönelik bir farkındalık geliştirebilmeleri kaygı düzeylerini düşürmede oldukça önemli ve etkili faktörlerdendir (Özer, 2002, s. 97).

Bireylerin sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemleri iki şekilde ele alınabilir. Bireylerin bilinçsiz bir şekilde uyguladıkları birinci yöntem savunma mekanizmalarıdır. Bireyler bazı spesifik olaylara bağlı kaygı yaşadıklarında bilinçsiz bir şekilde savunma mekanizmalarını kullanmaktadır. Bireylerin bilinçli olarak uyguladıkları diğer bir yöntem ise, öğrenme ile kazandıkları tutumlardır. Araştırmacılar bilinçli yöntemlerle ilgili farklı tekniklere başvurmuşlardır. Araştırmacılar sınav kaygısının belirtilerinden olan gerginlik semptomuna yönelik gerginlik ile mücadelede kullanılan yöntemleri sınav kaygısı için kullanmışlardır (Şahin ve Durak, 1995, s.63-70).

2.2.4. Sınav kaygısında bilişsel çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar bireylerin değerlendirmelerine yönelik yanlılıklarını içermektedir. Bireylerin yaşadıkları durumları yanlı değerlendirmeleri duygusal sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireylerin içsel konuşmaları, yaşadıkları endişe verici olayları veya durumları çarpıtmalarına neden olmaktadır. Bilişsel yapıda ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalar bireylerin düşünce yapılarını bozarak bireylerde psikopatolojiye özgü semptomlar ortaya çıkarmaktadır (Türkçapar, 2008, s. 89).

Keyfi Çıkarsama: Olumsuz sonucu destekleyen herhangi bir kanıt olmamasına rağmen bireylerin olumsuz ve kötü sonuçlara odaklanmasıdır. Örneğin, öğretmenin bireyi çağırıp ders çalışmalarıyla ilgili bilgi aldığı anda bireyin, “öğretmenim çalışmalarımı yeterli bulmuyor” şeklinde olumsuz düşüncelere odaklanması durumudur.

Seçici Soyutlama: Bireylerin bir durumu veya olayı bütünselliğinden ayırarak olumsuz bir detayına odaklanmaları ve bu olumsuz detay üzerinden bütün durumu değerlendirmeleridir. Örneğin, “ders notları iyi ve yüksek olan bir öğrencinin orta düzeyde olan notuna odaklanması ve bu notundan dolayı sınıfı geçemeyeceğini

düşünmesi” durumudur. Seçici soyutlama bazen zihinsel filtreleme olarak ifade edilebilmektedir.

Aşırı Genelleme: Bireylerin az sayıdaki örnekleri baz alarak genel kurallara ulaşması durumudur. Örneğin, bireyin bir sınavdan düşük puan alması durumunda “hiçbir zaman yüksek puan alamayacağım” şeklinde düşünmesi durumudur.

Büyütme ve Küçültme: Bireyler durumları veya olayları değerlendirirken olumsuz durumlara daha çok büyük değerler atfederler, olumlu durumlara ise daha az değerler atfederler. Örneğin, birey bir sınavdan yüksek puan aldığına “çok kolay bir sınavdı” gibi söylemlerde bulunup olumlu bir olayın önemsenmemesi durumudur.

Hep ya da Hiç Şeklinde İkili Düşünme: Bireylerin olayları veya durumları ya hep ya da hiç şeklinde düşünmeleri ve değerlendirmeleri durumudur. Örneğin, bireylerin sınavlardan yüksek puan almalarına rağmen “istediğim puanı alamadım başarısızım” gibi düşünceleridir.

Felaketleştirme: Bireylerin olası sonuçları değerlendirmeksizin gelecek ile ilgili sürekli olumsuz düşünceler düşünmesi durumudur. Olumsuz düşünceleri kanıtlayacak kanıtlar ya yoktur ya da güçlü değildir. Örneğin, bireyin bir deneme sınavından yüksek puan alamaması durumunda “gerçek sınavdan düşük puan alacağım” gibi düşünmesi durumudur.

Zorunluluk İfadeleri: Bireylerin meli/malı ifadelerini kullanarak başarılı olmak için kendilerine yönelik sürekli kesin kurallar koyması durumudur. Bireyler belirledikleri kurallara uymadıklarında veya uyamadıklarında ruhsal açıdan sıkıntılar yaşarlar. Örneğin, bireyin ders çalışma programı hazırlayıp “mutlaka ders çalışma programıma uymalıyım aksi takdirde başarısız olurum” gibi söylemlerde bulunması durumudur.

Etiketleme: Bireylerin gerçeğe uygun olmayan kendilerine veya başkalarına yönelik genel olarak değerlendirmeler yapması durumudur. Örneğin, bireyin deneme sınavındaki soruları çözemediğinde “ben başarısız bir geri zekâlıyım” gibi kendine yönelik etiketleme yapması durumudur (Türkçapar, 2008, s. 88-91).

2.2.5. Sınav kaygısı kuramları

2.2.5.1. İşlem kuramı

Sınav kaygısı kuramlarında işlem (transactional) kuramı, durumluluk-süreklilik modeli ve işlemsel süreç modeli olmak üzere ikiye ayrılır (Yıldız, 2019, s. 39-40).

2.2.5.1.1. Durumluluk- süreklilik modeli

1995 yılında Spielberger ve Vagg tarafından geliştirilen bu model, durumlara özgü olan sınav kaygısı sürecinde başarıyla uygulanarak sürecin kesitsel bir analizini ifade etmektedir. Durumluluk-süreklilik modelinde, bireylerin kaygı durumlarının belirlenmesinde çevresel stres öğeleri ile bireylerin kişilik özelliklerinin birbirleriyle olan etkileşimlerinin önemi vurgulanmaktadır. Durumluk kaygılarında bireylerin bilişsel değerlendirmelerinin önemli bir etken olduğu vurgulanmaktadır. Durumluluk-süreklilik modeli bireylerin kişilik özellikleri olan kaygı ile o an yaşadıkları kaygı durumu arasında bir ayırım yapmaktadır. Bireylerin yalnızca sınavlara özgü kaygı yaşamaları durumluk kaygısını, bireylerin genel olarak devamlı kaygı yaşamaları sürekli kaygıyı ifade etmektedir. Durumluk kaygısı bireylerde stresli bir duruma özgü oluşmaktadır.

2.2.5.1.2. İşlemsel süreç modeli

1987 yılında Spielberger ve Vagg tarafından geliştirilen bu model, bireylerin test kaygılarının detaylı bir analizini ifade ederek, sürece yönelik önemli unsurları belirtmiştir. Bu unsurlar:

- Değişen koşulların ve kişilik değişkenlerinin, bireylerin sınavlara yönelik tutumlarını etkilemesi,
- Kaygıyı oluşturan durumlar ile bilişsel süreçlere, bireylerin duygularının aracılık etmesi,
- Sınav kaygısının bireylerde görülen kısa süreli sonuçları,
- Sınav kaygısının bireylerde görülen olumsuz sonuçlarını azaltmaya yönelik planlanmış duygusal ve bilişsel müdahale yöntemleridir.

Bu unsurlara göre birey sınava girdiğinde kişilik özellikleri ile durumsal süreçlerden dolayı durumu tehdit edici bir durum şeklinde algılayabilmektedir. Sınavlara yeterli düzeyde hazırlanan bireyler, yeterince hazırlanamadığını düşünen bireylere oranla sınavları daha az tehdit edici olarak görmektedir.

Bu modelin en temel özelliği; bireylerin test kaygısı yaşarken öğrenme becerileri, öğrenmeye yönelik tutumları, sınav öncesi ve sınav esnasındaki bilişsel süreçleri, bireylerin sınavlarla ilgili algıladıkları tehdit düzeyleri ile bireylerin sınavlardaki performans düzeylerinin etkileşimlerinin ifade edilmesidir.

Durumluluk kaygısının bilişsel ve duygusal semptomları bireylerin sınavları daha zor algılamalarına ve daha fazla kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu süreç bireylerin performanslarını düşürerek olumsuz duygusal ve bilişsel semptomlarla birlikte durumu kısır bir döngü haline getirebilmektedir.

2.2.5.2. Güdülenme kuramı

1966 yılında J.T. Spence ve Spence tarafından geliştirilen bu kuram, bireylerin değerlendirileceği durumlarda aşırı güdülenme ve durumun aşırı zor olması gibi durumların bireylerin performanslarını düşüreceğini ifade etmektedir. Güdülenme kuramı, test sonuçlarına aşırı güdülenen bireylerin doğru cevabı bulma konusunda belirsizlik yaşadıklarını ifade etmektedir. Kuramda, güdülenmeye bağlı olarak bireylerin sınavlarla ilgili olmayan uygunsuz iç konuşmaları ve tepkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Duygusal açıdan hassas olan bireylerin stresli durumlara daha fazla tepki verme yönünde eğilimlerinin olduğu söylenmektedir (Zeidner, 1998, s. 3-91).

2.2.5.3. Bilişsel dikkat modeli

Sınav kaygısına yönelik kuramsal açıklamaları barındıran ilk modeldir. Bilişsel dikkat modeli, bireylerin sınavlardaki performanslarına yönelik farklılıkların bireylerin dikkatlerine yönelik problemlerden olduğunu her bireyin stresli bir durum karşısında dikkat problemleri yaşayabileceklerini ifade etmektedir. Wine ve Sarason tarafından geliştirilen bu model, bireylerin sınava yönelik süreçte endişe verici kuruntulara ve olumsuz düşüncelere sahip olması bireylerin bilişsel dikkat süreçlerini etkileyerek sınav kaygısı yaşamalarına neden olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz düşünceleri ve diğer bireylerin başarılarının düşünülmesi bireylerin sınav kaygısı yaşamalarına sebep olmaktadır (Ergene, 1994, s. 9-16).

2.2.5.4. İkili etki modeli ile bilgi süreç modeli

1980 yılında geliştirilen ikili etki modelinde araştırmacılar sınav kaygısı ile ilgili dört değişken belirlemiştir. Bunlar:

- Bireylerin gizli durumları ile içsel konuşmaları,

- Bireylerin akademik gelişimlerine yönelik bilişsel yapıları,
- Bireylerin ders çalışmaları gibi davranış örüntüleri,
- Bireylerin sınavlardan aldıkları puanlar ile ruhsal açıdan verdikleri tepkilerdir.

1987 yılında Benjamin ve arkadaşları tarafından geliştirilen bilgi süreç modelinde, sınav kaygısı yaşayan bireyler ikiye ayrılmıştır. Bir grupta yeterli düzeyde çalışma becerisi ile bilgileri olan ve sınav sırasında sıkıntı yaşayan bireyler varken, diğer grupta yeterli düzeyde çalışma becerisi ve bilgileri olmayan bireyler vardır. Benjamin, bireylerin yeterlilik duygu düzeyleri ile sınavlara hazırlanma düzeylerinin önemli olduğunu vurgulamıştır.

2.2.5.5. Çalışma becerileri yetersizliği modeli

Beceri eksikliği modeli sınav kaygısının, bireylerin yetersiz veya eksik çalışmalarından doğan akademik hataları tekrar etmesine bağlı oluştuğunu ifade etmektedir. Bireylerin zamanı verimli ve etkin kullanma, yeterli ders çalışma ve bilgilerini organize etme becerilerinin olmaması gibi durumların bireylerin sınav kaygısı yaşamalarına ve performanslarının düşmesine neden olmaktadır. Bunların yanı sıra, ders çalışma becerilerinin yeterli düzeyde olduğu bireylerde de sınav kaygısı görülebilmektedir. Bundan dolayı çalışma becerilerinin yeterli ve yetersiz olan bireylerin sınav kaygı düzeylerini belirlemek ve değerlendirmek amacı ile bilgi süreç modeli oluşturulmuştur (Lutfi, Okasha ve Cohen, 2004, s. 176-184).

2.2.5.6. Sosyal öğrenme modeli

Temelde klasik sosyal öğrenme modellerine bağlı olarak oluşmaktadır. Bireyler gelişim süreçlerinde ebeveynlerini, sosyal çevrelerindeki yetişkin ve akranlarını gözlemleyerek kaygılı davranışlar öğrenebilmektedir. Bu modelde, bireylerin sosyal çevrelerinden referans aldıkları davranışların öğrenilmiş kaygı tepkileri olabileceği ifade edilmektedir. Bireylerin bu doğrultuda kaygılı davranışları öğrenerek kaygı yaşayabilecekleri vurgulanmaktadır. Sosyal öğrenme modelinde bireylerin davranış, benlik, kazanım ve motivasyon kavramlarına yönelik düşüncelerinin kavramsallaştırma süreçleri açıklanmaktadır. Bu model aynı zamanda bireylerin benlik saygıları, öz yeterlilikleri ve denetim odakları gibi kavramları ile sınav kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Kabalcı, 2008, s. 17-18).

2.3. Psikolojik Sağlamlık

2.3.1. Tarihsel gelişimi

Psikoloji biliminde, insanların ruhsal sorunlarının giderilmesine yönelik patoloji odaklı yaklaşımların benimsenmesi ile bireylerin mutluluk durumları göz ardı edilmiştir. Bu durum araştırmacıların, psikoloji alanında yeni arayışlar içerisine girmelerine neden olmuştur. Araştırmacıların çalışmaları sonucunda, bireylerin olumlu özelliklerine ve davranışlarına odaklanarak dengeli bir gelişim sağlamalarını önemseyen pozitif psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5–14).

Pozitif psikoloji kavramı ilk olarak Maslow (1954), tarafından kullanılmıştır. Maslow tarafından tanımlanan insancıl psikoloji tanımı günümüzdeki pozitif psikoloji tanımından iki farklı noktada ayrılmaktadır. Bu farklılıklardan biri araştırma yöntemlerine ilişkin farklılıklardır. İnsancıl psikolojide nitel veri toplama tekniği ile yorumlayıcı analiz yöntemi kullanılırken, pozitif psikolojide gözlem veri toplama tekniği ile deneysel analiz yöntemi kullanılmaktadır. Diğer farklılık ise pozitif psikoloji, insancıl psikolojinin ele aldığı kavramlara ek olarak sağlık, ahlak, inanç ve empatik davranış kavramlarını ele almıştır (Eryılmaz, 2013, s. 1-19).

Psikoloji biliminde, sevginin yanı sıra saldırganlık, cesaretin yanı sıra korku, sağlıklı olmanın yanı sıra patolojik konular incelenmiştir. Psikoloji alanında yapılan araştırmaları incelediğimizde öfke, kaygı ve depresyon konulu araştırmaların mutluluk, keyif ve yaşam doyumu konulu araştırmalardan daha fazla olduğu görülmüştür. Pozitif psikoloji, bireylerin sağlıklı ve iyi özelliklerine odaklanmıştır.

Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalarda araştırmacılar, bireylerin olumlu özel deneyimlerine (iyimserlik, mutlu olma, umut etme ve iyilik hali) ve olumlu özelliklerine (cesaret, amaç, yetenekler ve bireylerin güçlü yönleri) odaklanmaktadır. İnsan psikolojisi üzerine yapılan araştırmalar bireylerin pozitif yaşam fonksiyonları, mutlu olma, iyi olma ve memnuniyet durumları gibi temel konular üzerine odaklanmıştır (Göcen, 2013, s. 103).

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli stres faktörleriyle karşılaşmaktadır. Bireyler stres faktörü ile karşılaştıklarında stres faktörüne yenik düşme, posttravmatik (travma sonrası) gelişim ve psikolojik sağlamlık olmak üzere üç ruhsal tepki vermektedir. Son yıllarda psikoloji biliminde, zorlu koşullara uyum sağlayan bireylere yönelik

yapılan araştırmalarla birlikte psikolojik sağlamlık kavramının önemi oldukça artmıştır. Bireylerin olumlu duygularına, yaşantılarına, deneyimlerine ve özelliklerine odaklanan pozitif psikolojinin bir diğer önem verdiği kavram psikolojik sağlamlık kavramıdır.

2.3.2. Psikolojik sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramının tarihsel geçmişi, 1960-1970 yılları arasında şizofreni ve benzeri olan ciddi psikopatoloji hastalıkların belirti, şiddet ve ilerleme durumlarını öğrenmeye yönelik yapılan araştırmalara dayanmaktadır.

Zor koşullar ve durumlar karşısında uyum gösteren bireyler için “resilient” (hızlı iyileşen, kendini hızlı toparlayan kişi) kelimesi, bireylerin kişilik özelliği olarak ise “resilience” (hızlı iyileşme gücü ve toparlama gücü) kelimesi kullanılmıştır (Terzi, 2008, s. 297).

Latince “resilire” kelimesinden “resilience” kelimesi türetilmiştir. Ülkemizde yapılan alan yazıda “resilience” kelimesinin karşılığı olarak psikolojik dayanıklılık, yılmazlık, psikolojik sağlamlık ve kendini toparlama gücü kavramları kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık anlamına gelen “resilience” kavramının bazı sözlüklerde karşılığı dayanıklılık, zorlukları hızlı aşma gücü esneklik, direnç ve hızlı iyileşme şeklinde Türkçeye evrilmiştir (Avery ve Edmonds, 1998; ev. Bezmez, 2008, s. 441).

Psikolojik sağlamlık kavramının gelişim sürecine yönelik yapılan çalışmalarda üç temel amaç benimsenmiştir. Bu temel amaçlardan birincisi, psikopatolojilerin gelişim süreçlerini anlamak ve bu süreçteki belirtileri önlemek üzere araştırmalara odaklanılmıştır. Bireylerin erken dönem yaşantılarına odaklanan çalışmalar, psikolojik sağlamlığın bireylerin benlik saygısı gibi kişilik özelliklerine bağlı olarak gelişim gösterebileceği araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır.

Araştırmacıların benimsediği bir diğer amaç ise, psikolojik sağlamlık ile ilgili koruyucu etkenleri açıklayan ve düzenleyen süreçleri bulmak üzere yapılan çalışmalardır. Araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin sadece bireylere bağlı olmadığı bireylerin kontrolleri dışında dışsal faktörlere bağlı olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin etkilendiği ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı etkileyen dışsal faktörleri, aile ve sosyal evre ile ilgili durumları ele alarak açıklamışlardır. Araştırmacıların benimsediği amaçlardan bir

diğeri, psikolojik sağamlık işleyişi ile ilgili mekanizmaları bulmaya yönelik yapılan çalışmalarıdır.

Psikolojik sağamlık kavramına ilişkin Masten, Garmezy ve Best üç farklı yaklaşım ile tanımlar yapmışlardır. Birinci yaklaşımda psikolojik sağamlık, genel olarak bireylerin zor ve riskli durumların üstesinden gelerek olumlu sonuçlara ulaşmaları şeklinde tanımlanmıştır. Zor koşullar altında büyüyen bireylerin yaşantıları ile riskli koşullar altında büyüyen bireylerin yaşantıları birbirlerine paralellik gösterdiği ve bu yaşantılara sahip bireylerin başarılı sonuçlar elde etmelerine yönelik değişkenlerin belirlenmesi açısından çeşitli araştırmalar yapılmıştır. İkinici yaklaşımda psikolojik sağamlık kavramı, bireylerin stres durumlarında bile yetkinliklerini devam ettirebilme becerisi şeklinde tanımlanmıştır. Bu yaklaşımda psikolojik sağamlık kavramı stresli durumlarla başa çıkılmak üzerine temellendirilmiştir. Psikolojik sağamlık kavramı, bireylerin stresli durumlarda uyum gösterebilme becerileridir. nc yaklaşımda ise psikolojik sağamlık kavramı, travma sonrası bireylerin iyileşebilme ve hayata devam edebilme becerileri olarak tanımlanmıştır (Gizir, 2007, s. 114-115).

Psikolojik sağamlık kavramına ilişkin bir diğer tanımlama ise, bireylerin doğal afetler, savaşlar, yoksullaşma durumları, aile içi tartışmalar, taşınma veya zorunlu g durumları gibi olumsuz ve zorlayıcı yaşam deneyimleriyle karşılaşmaları sonucunda koruyucu ve risk faktörlerinin etkileşim süreçlerinin oluşmasıyla bireylerin bu sürece, değişimlere ve yeni hayata uyum sağamları şeklinde ifade edilmiştir (Kararımak, 2006, s. 130-131).

2002 yılında Richardson, psikolojik sağamlık kavramına ilişkin araştırmada kavramı üç boyutta ele alarak açıklamıştır. Birinci boyutta psikolojik sağamlık kavramının nitelikleri ele alınmıştır. Bu nitelikler, bireylerin zor ve olumsuz durumlarla başa çıkmasına yardımcı olan koruyucu faktörlerdir. Richardson bu boyutta koruyucu faktörleri tanımlayarak listelemiştir. İkinici boyutta ise zor, stresli ve olumsuz durumlarla başa çıkma sürecinde ilk boyutta tanımlanan koruyucu faktörler güçlendirilerek arttırılmıştır. nc boyutta ise, bireylerin içsel psikolojik sağamlık düzeylerinin geliştirilmesi ele alınmıştır. Bireylerin yaşamlarında bazı aksaklıklar söz konusu olduğunda motivasyonel enerji ile yeniden uyum sağlayabilmektedirler. Bireylerin gizil güçlerini keşfetmelerine, farkına varmalarına

ve yeniden uyum sağlamalarına yönelik yardım edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Richardson, 2002, s. 308-309).

1997 yılında Stewart, Reid ve Mangham psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin alan yazıdaki tanımları ele alarak tanımların ortak noktalarını aşağıdaki temalar gibi belirtmişlerdir:

- Bireylerde psikolojik sağlamlık, bireylerin bazı özellikleri ile çevreleri arasındaki karmaşık ve karşılıklı olan etkileşim sonucu oluşmaktadır.
- Psikolojik sağlamlık, bireylerin zor durumlarla başa çıkma becerileri ile stresli veya zor durumlar arasındaki denge sonucu oluşmaktadır.
- Yapılan tanımlarda psikolojik sağlamlığı tamamlayan iki önemli unsurdan bahsedilmiştir. Bu unsurlar, çoklu stres oluşturan yaşam olaylarından meydana gelen risk faktörleri ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltan koruyucu faktörlerdir. Bireylerin yaşamlarında risk faktörleri koruyucu faktörlere oranla daha fazla olduğunda bireyler, olumsuz durumlarla daha fazla karşılaşabilmektedir.
- Psikolojik sağlamlık, bireylerin zor durumlarla başa çıkma becerileri ile bireysel yeterliliklerini güçlendirir ve dinamiktir.
- Psikolojik sağlamlık, bireylerin gelişim süreçlerindeki farklı basamaklarda farklı şekillerde ortaya çıkan gelişimsel ve değişkendir. Psikolojik sağlamlık bireylerin yaşam geçişlerinde önemli bir faktördür.
- Psikolojik sağlamlık, bireylerin geçiş dönemleri gibi stresin en fazla olduğu dönemlerde oldukça önem kazanmaktadır. Geçiş dönemleri başlıca bireylerin okula başladıkları, ergenlik dönemleri, ebeveynlerinden ayrılarak bireysel hayat kurdukları gibi yaşam boyunca süregelen bazı durumlardır (Stewart, Reid ve Mangham, 1997, s. 22-23).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin travma yaşamalarına neden olan bir olay veya stresli bir durum ile karşılaşmaları sonucu bu durumlara ilişkin hastalığın ve stresin etkilerini azaltan, bireylerin hayatlarına, ailelerine ve mesleklerine kaldıkları yerden devam edebilmelerini sağlayan, çevreye ve yaşam koşullarına uyumu kolaylaştıran önemli bir kişilik özelliğidir (Aydoğdu, 2013, s. 13). Sağlam bireyler, olumsuz veya kötü bir durumla karşılaştıklarında gösterdikleri dayanıklılık, benzer durumlar karşısında gösterdikleri uyuma yönelik dayanma gücü ile paralellik gösterdiği kalıcı ve gelişimsel bir başa çıkma örüntüsüne dönüştürülmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin yapılan araştırmalarda, ebeveyn özelliklerinin, ailelerin sosyo-ekonomik durumlarının ve olumlu kişilik algısının bireylerin olumlu davranışlarına yönelik kalıcı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Rutter, psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin çalışmalarda üç durumun ön planda tutulması gerektiğini vurgulamıştır. Birinci durumda, bireylerin zorlukların üstesinden gelebilmelerinin anlık bir durum olmadığını bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Bu durumdan dolayı araştırmacılar, psikolojik sağlamlık kavramında sürece odaklanmalıdır. İkinci durumda ise, psikolojik sağlamlık kavramının kişilik özelliği düşünülmesine karşın, değişmez bir kişilik özelliği olmadığını ifade etmiştir. Son durumda ise, psikolojik sağlamlık kavramının mekanizmalarını oluşturan, bireylerin olumsuz durumları atlatmalarını sağlayan bireylerin başa çıkma yöntemleri ile kişisel deneyimleri olduğunu ifade etmiştir (Rutter, 2007, s. 205-209).

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin yapılan bir diğer araştırmada ise, bazı unsurların önemi vurgulanmaktadır. Bu unsular:

- Bireylerin olumlu duyguları yaşamaları,
- Bireylerin yeniden toparlanma (reframing) süreçleri,
- Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımları,
- Bireylerin güçlü sosyal destek almaları,
- Bireylerin kişisel ya da otantik güçlerini kullanmalarınıdır.

Bu unsurlarla birlikte, bireylerin psikolojik dayanıklılık açasından eğitilebileceği düşünceyi psikolojik sağlamlık kavramında ayrı bir boyut oluşturmaktadır. Bireylerin psikolojik işlevlerini yerine getirebilmeleri için oldukça önemli engellerden biri olan olumsuz düşünce yapılarının etkisiz hale getirilmesi gerekmektedir. Bireylerin, zor durumların olumsuz yönleri yerine olumlu yönlerine odaklanmaları ve olaylara yönelik kişiselleştirme-genelleme gibi düşünce kalıplarından uzaklaşmaları bireylerin daha dayanıklı bir benliğe sahip olmalarına yardımcı olacaktır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 116).

Koruyucu ve risk faktörlerinin etkileşimleri sonucu olarak meydana gelen dinamik bir süreç veya oluşum olarak ele alınan psikolojik sağlamlıkta, koruyucu faktörlerin çevreden veya bireylerden etkilenerek güçlenebileceği ve bu şekilde psikolojik sağlamlığın değişebileceği göz ardı edilmemelidir. Psikolojik danışmanlık

sürecinde, koruyucu veya önleyici faktörleri arttırmaya ve müdahale etmeye yönelik çalışmalar oldukça önem taşımaktadır.

2.3.3. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin alan yazıda, risk ve koruyucu faktörler ile olumlu sonuçlar ele alınarak bu faktörler üzerine çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda, koruyucu faktörlerin kimi zaman risk faktörlerini azalttığı ve bireylerin risk faktörlerine karşı yapıcı tepkiler vermesine yardımcı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığa ilişkin bu faktörlerin etkisi oldukça büyüktür.

2.3.3.1. Risk faktörleri

Risk faktörleri, olumsuz bir olayın veya durumun ortaya çıkma ihtimalini arttıran ya da var olan bir sorunun sürmesine neden olan ve bireyleri olumsuz bir şekilde etkileyen çevresel ve bireysel etkenler olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri, bireylerin dayanma güçlerini zorlayan hayattaki stresli olayları, durumları veya çevresel koşulları ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin yapılan araştırmalarda, bireyler üzerinde olumsuz etkiler oluşturan yüksek riskli koşullar ve ortamlar belirlenmiştir (Masten ve Reed, 2002, s. 74-88).

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları olumsuz veya zorlu deneyimler, başa gelen sıkıntılar ve felaketler bireylerin psikolojik olarak sağlam ve sağlıklı bir şekilde yaşamalarına devam etmelerini olumsuz yönde etkileyen risk faktörleridir. Bireylerin yaşamlarında zorluklara ve uyumsuzluklara neden olan ebeveyndeki psikopatolojik durumlar, doğal afetler, boşanmalar, cinsel istismarlar, genetik bozukluk ve yoksulluk gibi durumlar risk faktörleri arasında sayılmaktadır.

Bireylerin gelişim süreçlerindeki risk faktörleri, perinatal dönemdeki sorunlar, ailenin genetik öyküsü, ebeveyn tutum ve davranışları olarak belirlenmiştir. Diğer risk faktörleri arasında akademik başarı, fiziksel ve duygusal sağlık üzerine sık sık bireylerin kaygılanması olarak ifade edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin yapılan araştırmalarda, bireyleri etkileyen üç farklı boyutta risk faktörleri belirlenmiştir. Bu faktörler:

1. Bireysel Risk Faktörleri

- Bireylerin yaşamlarını etkileyecek tehlikeli erken doğum,
- Bireylerin olumsuz yaşam olayları ve deneyimleri,

- Bireylerin yaşamlarında kaygı oluşmasına neden olabilecek kronik hastalıklardır.

2. Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin hastalık veya psikopatoloji durumları,
- Ebeveyn ölümleri veya boşanmaları nedeniyle tek ebeveynle yaşamak,
- İlgisiz veya otoriter ebeveyn tutum ve davranışlarına maruz kalmak,
- Bireyler için oldukça erken olan ergenlik döneminde anne adayı olmaktır.

3. Çevresel Risk Faktörleri

- Bireylerin ekonomik açıdan zorluk ve yoksulluk yaşamaları,
- Bireylerin gelişim dönemlerinde ihmal ve istismar durumlarına maruz kalmaları,
- Bireylerin doğal afet, savaş ve toplumsal şiddet gibi travmalar yaşamaları,
- Bireylerin evsizlik gibi ailevi sorunlar yaşamalarıdır (Gizir, 2007, s. 116).

Araştırmalara göre, aynı bireylerde risk faktörlerinin birçoğunun toplanma eğiliminin olduğu görülmüştür. Bu duruma bağlı olarak birçok araştırmacı birikimli riske yönelik çalışmalar yapmışlardır.

Psikolojik sağlık kavramının risk faktörlerine ilişkin yapılan araştırmalarda sonuç yordayıcılarını incelemek için birikimli ve etkileşimli olmak üzere iki model kullanılmıştır. Birikimli modelde, belirli risk faktörlerinin etkisinden bağımsız olan birtakım risk faktörleri birikiminin sorunlu veya problemlili sonuçların yükselmesiyle ilişkili olduğu öngörülmektedir. Etkileşimli modelde ise, birtakım risk faktörleri diğer risk faktörlerinden daha anlamlı olmakla birlikte diğer risk faktörleriyle karşılaştığında sorunlarda önemli bir yükselme olabileceği öngörülmektedir.

Yapılan araştırmalarda risk faktörlerine ilişkin kaynaklar aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

- Bireylerin yaşamlarındaki olumsuz aile koşulları (aile içindeki çatışmalar, ebeveynlerle kurulan zayıf bağlar, aile içindeki iletişim sorunları, alt sosyal sınıfta olmak, kalabalık aileye sahip olmak, aile yapısındaki bozukluklar ve ailedeki zihinsel hastalıklar),

- Bireylerin duygusal zorlukları (düşük benlik saygısına sahip olmak, stresli yaşam olayları ve deneyimleri),
- Bireylerin yaşadıkları okul sorunları (akademik başarısızlıklar, okula yönelik ilgisizlik ve moralsizlik),
- Bireylerin ekolojik ortamları (işsizlik sorunları, yakın çevredeki sosyal yapı problemleri, ırksal ayrımcılık ve fakirlik durumları),
- Bireylerin kişilerarası problemleri (yabancılaşma, arkadaşlar tarafından reddedilmek ve sosyal izolasyon),
- Bireylerin beceri gelişimlerindeki zayıflıklar (okuma güçlükleri, düşük zekâ düzeyleri, dikkat eksikliği sorunları, zayıf beceriler ve sosyal yetersizlikler) olmak üzere sıralanmıştır.

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin risk faktörlerini ölçmek üzere üç yaklaşım kullanılmıştır. Birinci yaklaşımda, anket ve görüşmelere yönelik çoklu madde ölçümleri kullanılmıştır. Diğer ölçüm araçları ise, olumsuz yaşam olaylarına yönelik kontrol listeleri veya ölçeklerdir. İkinci yaklaşımda, çocuk ihmal ve istismarları, ebeveyn patolojileri, yaşam içerisindeki stresli durumlar, boşanmalar ve yoksulluk durumları incelenmiştir. Üçüncü yaklaşımda ise, ebeveynlerin düşük statülü işlere sahip olması, ailenin düşük ekonomik durumu, azınlık grubuna mensup olmak gibi farklı demografik risklerin bir araya gelmesi araştırmacılar tarafından incelenmişlerdir.

Bazı araştırmalarda bireysel risk faktörleri arasında bireylerin madde bağımlılıkları, saldırgan-gergin kişilik yapıları, etkin kullanılmayan başa çıkma mekanizmaları, uyum sorunları, özgüven sorunları ve bireylerin denetimlerine yönelik sorunlar gibi faktörler yer almaktadır (Terzi, 2008, s. 78).

2.3.3.2. Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşantılara ve deneyimlere karşı yapıcı tepkilerin oluşmasını kolaylaştırmaktadır. Psikolojik açıdan sağlam olan bireyler, karşılaştıkları sorunların ve zorlukların üstesinde gelmek için koruyucu faktörler kaynağını kullanmaktadır. Koruyucu faktörler, bireylere yönelik risk faktörlerinin neden olduğu olumsuz durumları azalttığı ve uyum sürecini olumlu yönden etkilediği düşünülmektedir. Koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörlerinin oluşturduğu stresli durumları azaltmaktadır (Kararımak, 2007, s. 18).

Koruyucu faktörler, bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan ve riskli durumların olumsuz etkilerini azaltan değişkenler olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin riskli durumlara karşı dirençlerini arttıran koruyucu faktörler, geleceğe yönelik umutlu olmayı, aktif aile sistemini, kişilerarası iyi ilişkiler kurabilmeyi, sağlıklı bir gelişime sahip olmayı, yeteneklerin farkındalığı ve bireylerin çeşitli aktivitelere katılımını kapsamaktadır.

Koruyucu faktörler, bir problemin ortaya çıkmasını önlemekle birlikte, problemlerin oluşmasını azaltmaktadır. Ayrıca var olan problemlerin olumsuz etkilerini azaltarak bireylerin davranış ve tutumlarını güçlendirerek zorluklar karşısında dirençli olmalarını, bireylerin fiziksel ve duygusal olarak daha iyi olmalarını sağlamaktadır.

Koruyucu faktörlere ilişkin bazı araştırmacılar, bir faktörün bir birey için risk teşkil ederken, diğer birey için koruyucu faktör, başka bir birey için ise nötr bir etki oluşturabildiğini ifade etmişlerdir.

Alan yazıda koruyucu faktörlere ilişkin üç temel kategori tanımlanmıştır:

- Bireysel nitelikler; bireylerin benliklerinin pozitif görüşleri, pozitif huy ve iyi entelektüel becerileridir.
- Ailesel nitelikler; bütünlük, bağlılık, sıcaklık ve beklentilerdir.
- Çevresel nitelikler; bireylerin okul ve çevrelerindeki güçlü sosyal bağlantılarıdır.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin yapılan araştırmalarda, koruyucu-önleyici faktörlere yönelik üç farklı yaklaşım temel alınmaktadır. Risk odaklı yaklaşımda, düşük kiloda doğan ve prematüre doğan bireyler için risk faktörlerine yönelik önleyici çalışmalar yapılmaktadır. Bu yaklaşımda risk faktörlerinin belirtilmesi ve azaltılması amaçlanmaktadır. Kaynak odaklı yaklaşımda, bireylerin yaşamlarına riski dengeleyebilecek kaynakların eklenmesi ve bireylere belirli özelliklerin kazandırılmasına yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Bu yaklaşımda bireylerin koruyucu faktörlerinin güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. Kaynak odaklı yaklaşım için bireylerin öz yeterlilikleri, sosyal aktiviteleri ve öz düzenleme gibi becerilerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir. Süreç odaklı yaklaşımda ise, ebeveyn ile çocuk ilişkisine, öğretmen, ebeveyn ya da diğer bireyler aracılığıyla çocuklarda öz yeterlilik becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Süreç odaklı

yaklaşımında daha kapsamlı özellikler ele alınarak psikolojik sağlamlığa ilişkin değişkenlerin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998, s. 214).

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin yapılan araştırmalarda, bireylerde ele alınan üç farklı boyutta koruyucu faktörler belirlenmiştir. Bu faktörler:

1. Bireysel Koruyucu Faktörler

- Bireylerin zeka düzeyleri ve akademik başarı düzeyleri,
- Bireylerin olumlu mizaçlara sahip olmaları,
- Bireylerin sosyal yetkinliklere sahip olmaları,
- Bireylerin kişisel farkındalık sahibi olmaları,
- Bireylerin iyimserliği ve umutlu olmaları,
- Bireylerin kendilerini kabul etmeleri,
- Bireylerin cinsiyet, sağlık ve yaş durumları,
- Bireylerin benlik saygıları, özerklik ve öz yeterlilik düzeyleri,
- Bireylerin etkin problem çözme becerilerine sahip olmaları,
- Bireylerin iç kontrol odaklarının olması,
- Bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin ve yaşam hedeflerinin olması,
- Bireylerin mizah duygusuna sahip olmaları bireysel koruyucu faktörler arasındadır.

2. Ailesel Koruyucu Faktörler

- Ailenin çocuklara yönelik gerçekçi beklentilerinin olması,
- Ebeveynlerin destekleyici anne-baba tutumlarına sahip olmaları,
- Bireylerin aile üyeleri ile olumlu ilişkilere sahip olmaları,
- Anne ve babanın ev ortamında belirledikleri etkili kurallar ailesel koruyucu faktörler arasındadır.

3. Çevresel Koruyucu Faktörler

- Etkili toplumsal organizasyonlara katılmak,
- Bireylerin sosyal çevrelerindeki destekleyici yetişkinlerle olumlu ilişkileri,
- Bireylerin arkadaş çevresinden aldığı destekler çevresel koruyucu faktörler arasındadır (Gizir, 2007, s. 120).

Psikolojik sağlamlık kavramının koruyucu faktörlerine ilişkin yapılan araştırmalarda, Erikson'un gelişim aşamaları kullanılarak içsel baş etme becerileri, kolaylaştırıcı bir çevre ve ruhsal güçlü yönleri olmak gibi üç temel koruyucu faktör olarak belirlenmiştir. Bu faktörler, gelişim dönemleri için uygun ve gelişim dönemlerinin başarılı geçmesi için gerekli unsurlarla aynı faktörlerdir. Özerklik aşamasının başarılı tamamlanması için çocuğa yönelik koşulsuz sevgi gereklidir. Bu aşamanın sonucunda benlik saygısı oluşmaktadır. Benlik saygısı psikolojik sağlamlığın bir özelliği olarak olumlu sosyal davranışlarının oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Yapılan diğer araştırmalarda koruyucu faktörlere ilişkin kaynaklar aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Yetişkinler için bireysel koruyucu faktörler, sorunların oluşmadan önce fark edilerek tedbirlerin alınması veya oluşan sorunların çözümlenmesi için bireylere destek olan gerekli özelliklerdir.

2. Çocuklar için koruyucu faktörler; iyi iletişim becerileri, sosyal ilişki kurma becerileri, toplumdaki yetişkinlerden destek almak, bireylerden olumlu davranış örneklerini algılayıp uygulamak, muhakeme yeteneğine ve hedeflere sahip olmak şeklinde belirlenmiştir.

3. Yapılan boylamsal araştırmaların sonucuna göre, ebeveynlerin yaşı ile aile ortamında belirlemiş oldukları kurallar çocukların psikolojik sağlamlığına etki eden koruyucu faktörlerden olduğu belirlenmiştir.

4. Aile üyelerinin ilişkileri ve çocuklarla ilgilenen kişilerin yakınlık derecesi çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerine etki eden koruyucu faktörlerden olduğu belirlenmiştir.

5. Ailedeki çocuk sayısı ile çocukların arasındaki yaş farkı bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine etki eden koruyucu faktörlerden olduğu belirlenmiştir.

6. Ailenin sosyoekonomik açıdan avantajları, güvene dayalı olumlu ilişkilerin olduğu ve bireylerin hem bireysel hem de toplumsal bir problemin üstesinden gelme becerisinin aşılandığı aile ortamı bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine etki eden koruyucu faktörlerden olduğu belirlenmiştir.

7. Bireylerin stresle baş etme becerilerinin gelişimi için yetişkinlerin sağlayacağı sosyal, fiziksel ve duygusal koşullar psikolojik sağlık kavramının koruyucu faktörlerine katkı sağladığı belirlenmiştir.

8. Sosyal kurumların varlığı, sosyal normların aktarımı ve çocukların toplumsal hayata katılımları gibi durumların psikolojik sağlık kavramının koruyucu faktörlerine katkı sağladığı belirlenmiştir (Özcan, 2005, s. 50).

Farklı kültürlerde yapılan araştırmalar sonucunda psikolojik sağlık kavramına ilişkin bireysel, ailesel ve çevresel olarak üç boyutta koruyucu faktörlerin olduğu görülmüştür. Bazı kültürlerde ortak koruyucu faktörlerin olduğu tespit edilmiştir.

2.3.3.3. Olumlu sonuçlar

Psikolojik sağlık kavramına ilişkin yapılan araştırmalarda risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesinin yanında olumlu sonuçlarda belirlenmiştir. Koruyucu faktörler bireysel farklılıklardan dolayı her bireyde aynı etkiyi göstermeyebilir, bu açıdan olumlu sonuçların gözlemlenmesi oldukça önemlidir.

Psikolojik sağlık kavramına ilişkin yapılan çalışmalarda bireylerin akademik ve sosyal alanlardaki yeterlikleri gibi olumlu sonuçların belirlenmesi amaçlanmıştır. Yeterlik kavramı, bireylerin var olan çevresel koşullara rağmen gelişim süreçlerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilme ve uyum sağlayabilme becerileri olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik sağlık kavramının olumlu sonuçlarına ilişkin yapılan araştırmalarda en çok kullanılan değişkenler aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Bireylerin gelişim görevlerini uygun bir şekilde yerine getirmeleri,
2. Bireylerde psikopatolojinin bulunmaması,
3. Bireylerin sosyal yardım çalışmalarına katılmaları,
4. Bireylerin psikolojik sağlıklarının iyi olması,
5. Bireylerin akademik başarıları, olumlu sosyal ilişkileri ve sosyal yeterliklerinin olması,
6. Bireylerin duygusal semptomlarının olmaması veya duygusal sorunların az olması,

7. Bireylerin okula devam etmeleri, ders dışı etkinliklere katılmaları ve yaş düzeylerine uygun spor gibi çeşitli aktivitelerde bulunmaları,

8. Bireylerin kurallara uygun davranışlarda bulunmaları ve suça yönelik davranışlardan tamamen uzak durmaları,

9. Bireylerin yakın arkadaş ilişkilerinin olması ve psikososyal uyumları,

10. Bireylerin kendini kabul, iyilik ve mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları yeterlik kavramının olumlu sonuçlarını ifade etmektedir (Masten ve Reed, 2002, s. 74-88).

Yapılan araştırmalarda kullanılan değişkenler bireylerin sahip oldukları koruyucu faktörlerle karşılaştıkları risk faktörlerinin üstesinden gelerek kazandıkları yeterlilikler, olumlu sonuçlar olarak tanımlanabilir.

Olumlu sonuçların göstergeleri koruyucu faktörlere benzer olarak farklı alanlarda veya farklı sistemlerde kendini gösterebilir ve psikolojik sağlamlığın uyumu sosyal açıdan destekleyici ilişkiler gibi dışsal veya öz düzenleme gibi içsel süreçlerle kazanılabilir.

Çocuklara yönelik yapılan araştırmalarda davranışsal yeterliklere veya yaş düzeylerine yönelik görevlere ilişkin toplumun beklentileri ne düzeyde karşılandığına bakılmaktadır. Yetişkinlere yönelik yapılan çalışmalarda ise bireylerin kendilerini nasıl hissettikleri önemli bir ölçüttür. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri oldukça önemli olup, iyi oluş düzeylerini değerlendirmek için çocuklarda başka bireylerin bildirimlerine dayalı olarak ölçülür, yetişkinlerde ise öz bildirimlere dayalı olarak ölçülmektedir. Araştırmacılar çocuklara ölçek uygularken öznel iyi oluş hallerine ve mutluluk düzeylerine yönelik sorular sormamakla birlikte, daha çok çocukların depresyon ve kaygı düzeylerine yönelik sorular sormaktadır.

2.3.3.4. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin belirgin özellikleri

Psikolojik olarak sağlam bireyler, beklentilerine ve isteklerine yönelik kararları kolaylıkla verebilirken, herhangi bir problemin oluşmasını engelleyebilir veya karşılaştıkları sorunların zorlukların üstesinden gelebilirler.

Psikolojik olarak sağlam bir çocukla sağlam olmayan bir çocuğu birbirinden ayırt ederken ilk olarak gösterdikleri uyum faktörlerine ve streslerle başa çıkma becerilerine bakılmaktadır. İkinci olarak, çocuğun aile ortamında aile üyeleriyle

ilişkinine ve olumlu tepkiler almasını sağlayan çeşitli faktörlere bakılmaktadır. Son olarak, çocuğun yakın çevresiyle ilişkisine ve aldığı desteklere bakılırken var olan stresörlere de bakılmaktadır. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişimini olumlu yönde etkileyen bazı tutumlar vardır. Bunlar:

1. Bireylerin uygun koruyucu mekanizmaların gelişmesine izin vermeleri,
2. Olumlu bir kişilik yapısına sahip olabilmeleri için diğerlerinin deneyimlerinden en iyi düzeyde yararlanabilmeleri,
3. Zorlukların ve sorunların olumsuz etkilerine karşı destek alabilmeleri,
4. Son olarak bireylerin karşılaştıkları başarısızlıklar karşısında destek alarak durumu başarılı bir şekilde geçirebilmeleri gerekmektedir.

Psikolojik açıdan sağlam bireyler, bir amaç doğrultusunda çaba sarf ederler, çeşitli yaşam becerileri ve olumlu ilişkiler kurabilme gibi girişkenlik yeteneklerini kullanırlar, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmakla birlikte öğrenme ve öğrendiğini kolaylıkla aktarabilme gibi becerilerine sahiptirler. Ayrıca psikolojik açıdan sağlam bireyler kişisel yetkinliğe sahip olmakla birlikte kendi kendini güdüleme, esneklik, mizah duygusu, özerklik, öz değer ve özgüven gibi özelliklere de sahiptirler (Gürkan, 2006, s. 211).

Haynes 2005 yılında psikolojik açıdan sağlam bireylerin temel özelliklerini üç farklı başlıkta ele almıştır. Bunlar:

1. Sosyal Özellikler

Sosyal özellikler, bireylerin kendini ifade edebilme durumlarını, yakın çevresiyle olan bağlarını, iletişimlerini ve ilişkilerini kapsamaktadır.

- Psikolojik açıdan sağlam bireyler arkadaş edinmekte güçlük çekmezler, sosyal becerileri gelişmiştir.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler diğer bireylerle rahatlıkla pozitif ilişkiler kurabilirler.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler ihtiyaçları olduğunda yardım bulabilirler ama yardım alma konusunda istekli değildirler.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler etkili iletişim becerilerine sahiptirler.

2. Duygusal Özellikler

Duygusal özellikler, bireylerin içsel açıdan nasıl hissettiklerini kapsamakla birlikte kendilerini nasıl algıladıklarını, kabul ettiklerini ve kontrol ettiklerini kapsamaktadır.

- Psikolojik açıdan sağlam bireylerin güçlü bir öz yeterlik düzeyleri vardır.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler yeni durumlara kolayca uyum sağlayabilirler.
- Psikolojik açıdan sağlam bireylerin benlik saygıları ve özgüven düzeyleri yüksektir.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler kaygıya veya engellenmelere karşı oldukça dayanıklıdırlar.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler duygularının farkına varma ve denetleme becerilerine sahiptirler.

3. Bilişsel-Akademik Özellikler

Bilişsel özellikler, yetişkin bireylerin iş hayatında çocukların ise okul hayatında doğru ve mantıklı karar verebilme becerilerini kapsamaktadır.

- Psikolojik açıdan sağlam bireylerin geleceğe yönelik beklentileri, düşünceleri ve planları vardır.
- Psikolojik açıdan sağlam bireylerin başarı güdülleri yüksektir.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler stresli veya travmatik olaylar karşısında mantıklı kararlar alarak hareket ederler.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler çevrelerini yararlı bir şekilde yönlendirip harekete geçirebilirler.
- Psikolojik açıdan sağlam bireyler şans gibi dışsal nedenlerden çok çaba gibi içsel nedenlere atıfta bulunurlar (Gürkan, 2006, s. 30).

Yapılan diğer araştırmalarda psikolojik açıdan sağlam bireylerin özellikleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Güçlü bir özsaygı duygusuna sahip olma,
2. Diğer bireylerle yakın ilişkiler kurma ve sırdaş olabilecek düzeyde yakın arkadaşına sahip olma,
3. Yüksek düzeyde öz disiplin ve sorumluluk duygusuna sahip olma,

4. Etkili bir mizah anlayışına sahip olma,
5. Yeni düşünce ve fikirlere açık olma,
6. Hayal kurabilme ve geniş ilgi alanına sahip olma,
7. Diğer bireylerle olan ilişkilerinde empati kurabilme,
8. Geniş felsefi bir şekilde yaşamı, umutları, yaşam tecrübelerini, ümitsizlikleri yorumlayabilme ve inanç sahibi olma,
9. İyi düzeyde zihinsel yeterliliğe ve problem çözme becerilerine sahip olma,
10. Stresörlere karşı tolerans düzeyinin yüksek olması şeklinde ifade edilmiştir (Özcan, 2005, s. 38-39).

Psikolojik açıdan sağlam bireylerin belirgin özelliklerine bakıldığı zaman birçok bireyde az veya çok bulunan özellikler olduğu görülmüştür. Bundan dolayı bireylerde az veya çok bulunan özelliklerin gelişimi çocukluk yıllarındaki ebeveyn tutumlarına, aile ortamına ve okul hayatına bağlı olduğu ifade edilmiştir. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklar için destekleyici ve geliştirici bir ortam sağlamaları psikolojik açıdan sağlam bireylerin yetiştirilmesinde oldukça önemli bir faktördür.

2.3.4. Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin yaklaşımlar

Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili yapılan araştırmalarda kavrama ilişkin iki farklı temel yaklaşım olduğu görülmüştür. Bu yaklaşımlar, birey merkezli yaklaşım ve değişken merkezli yaklaşım olarak ifade edilmiştir.

Birey merkezli yaklaşımlar, psikolojik açıdan sağlam bireyleri tanımlayarak diğer bireylerle aralarındaki farkı açıklamaya çalışırken, değişken merkezli yaklaşımlar bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ile yeterlilik, risk ve uyum gibi değişkenleri kullanarak çok değişkenli istatistik yöntemleri ile aralarındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmaktadır. Birey merkezli yaklaşımlarda, bir risk durumunda uyum sağlayabilen psikolojik açıdan sağlam bireyler ile uyum sağlayamayan psikolojik açıdan sağlam olmayan bireyler arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapılmaktadır.

Araştırmalarda kullanılan her yaklaşımın araştırmaya avantajları olduğu kadar dezavantajları da bulunmaktadır. Değişken merkezli yaklaşımlar araştırmalarda istatistiksel yöntemleri maksimum düzeyde kullanılmaktadır. Değişken merkezli yaklaşımlar, bireylerin yaşamlarındaki önemli olay ya da durumları fark etme konusunda oldukça başarısızdır. Birey merkezli yaklaşımlar ise bireylerin yaşamlarındaki genel veya genel olmayan durumları araştırmaya oldukça uygundur. Psikolojik sağamlık kavramına ilişkin araştırmalarda değişken merkezli yaklaşımdan çok birey merkezli yaklaşımlar kullanılmaktadır (Masten, 2001, s. 227-238).

2.3.4.1. Değişken merkezli yaklaşımlar

Değişken merkezli yaklaşımların temel amacı psikolojik sağamlık kavramına yönelik çalışmak yerine yeterlilik ile stres etkileşimlerinin yapıları ve incinebilirlik-koruyucu yapılar arasındaki bağı sınamaktır. Değişken merkezli yaklaşımlardaki önemli etkiler, kuramsal açıdan risklere ya da bipolar tutumlara büyük ölçüde etkisi bulunmaktadır. Buna karşın korelasyonel araştırmalarda tanımlanmamaktadır. Değişken merkezli yaklaşımlar, risk durumu oluştuğunda bireyler üzerinde uyum göstergelerinde olumlu uyum oluşmasını sağlayan yaşantılar ile bireylerin ailesel, çevresel ve bireysel koruyucu faktörleri arasındaki ilişkiyi çok değişkenli istatistiksel yöntemleri kullanarak sınamaktadır.

Değişken merkezli yaklaşımlar dolaylı, etkileşimsel ve katkı sağlayıcı modeller olmak üzere kendi içerisinde üç farklı yapıda ele alınmaktadır. Katkı sağlayıcı modellerde, risk faktörleri katkı sağlayıcı faktörleri etkileyerek, bipolar risk değişkenleri ile kaynak faktörler olumlu bir sonuç ilişkisinde incelenmektedir. Katkı sağlayıcı modelde sonuç değişkeni üzerinden çocukların veya bireylerin yaşamlarını daha iyi bir duruma nasıl getirileceğine yönelik katkılarda bulunmaktadır. Bireylere yönelik risk faktörlerin azaltılmasına ilişkin uygulanabilecek müdahaleler katkı sağlayıcı model üzerine belirlenmektedir. Etkileşimsel modeller ise moderatör durumundadır. Olumsuz veya riskli durumların etkisinde değişime sebep olan bir değişken bulunmaktadır. Kimi moderatörler incinebilir ve koruyucu faktörler olarak bilinmektedir. Etkileşimsel model, koruyucu faktörler ile risk faktörleri arasındaki etkileşimi içermektedir. Moderatörler tehdit edici ve basit moderatör olmak üzere iki farklı moderatör tanımlanmaktadır. Tehdit durumunda bireylerin duyarlılığını arttıran veya azaltan çevresel ya da bireysel nitelikler basit moderatör olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalarda basit moderatörler sıklıkla araştırılmıştır. Tehdit

edici moderatör ise, bireylerde tehdit oluşturan yaşantıların oluşmasında etkili olan moderatör olarak tanımlanmaktadır. Dolaylı modelde, bireylerin yaşamları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olan ve bireyleri olumsuz ya da risk durumlardan koruduğu varsayılan aracı etkinin gücü incelenmektedir. Örneğin, ebeveyn niteliği bir değişken olarak aracılık gücüne sahiptir. Başka bir dolaylı model ise, bireylerin güçlü tehdit edici bir faktörle karşılaştıklarında bu faktörün riskli ve olumsuz etkilerini güçlü bir koruyucu faktör ile önlemesi durumudur. Dolaylı model, önlemenin görülmez etkisi olarak ifade edilmektedir (Masten ve Reed, 2002, s. 78-79).

2.3.4.2. Birey merkezli yaklaşımlar

Birey merkezli yaklaşımlar, psikolojik açıdan sağlam bireyleri tanımlamaya çalışmakta ve aynı zamanda bireylerin sağlam olmasını sağlayacak değişkenleri sorgulamaktadır. Birey merkezli yaklaşım üç farklı yapıda ele alınmaktadır. İlk yapıda tek vaka içeren çalışmalar bulunmaktadır. İlk yapıdaki vaka çalışmaları psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin kavramsal modelleri oluşturmamakta fakat vakalar doğal olguları gösterdikleri için sezgisel amaca hizmet etmektedir. Bu durum psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin yapılan çalışmalarda vakaların raporlanmadığı anlamını taşımamaktadır. İkinci yapıda ise, psikolojik açıdan sağlam bireylerden oluşan bir grup içerisinde var olan yüksek riskli bireyleri tanımlamak üzere çalışmalar bulunmaktadır. Bu modelde, psikolojik açıdan sağlam ancak yüksek risk altında bulunan bireyler ile diğer bireyler arasında karşılaştırma yapılmaktadır. Bu model, klasik birey merkezli yaklaşım veya model olarak adlandırılmaktadır. Son olarak tam tanı koyan veya sınıflayan modeller ise, olumlu durumlar ile olumsuz veya riskli durumlar olmak üzere bireylerin yaşamlarını iki farklı açıdan sınıflandırmaktadır. Bu model, düşük risk grubunda yer alan bireyleri de kapsamaktadır (Masten, 2001, s. 233).

2.3.5. Psikolojik sağlamlık kavramı ile anksiyete arasındaki ilişki

Psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin yaşadıkları zorluklarla baş edebilme veya yaşadıkları travmatik olayların olumsuz etkilerini en aza indirebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı, anksiyete ve depresyon gibi hastalıklarda koruyucu bir faktör olarak görülmektedir.

Yapılan bir çalışmada, otizmlili çocuğa sahip olan ailelerde psikolojik sağlamlık kavramının depresyon ve anksiyete oluşma riskini azalttığı görülmüştür. Anksiyete düzeyi düşük olan erkeklerin aynı yaş grubu diğer bireylere oranla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bireyler, kriz yönetiminde oldukça başarılı oldukları kadar problemlere de çözüm odaklı yaklaştıkları ifade edilmiştir. Anksiyete değerlendirme ölçeklerine bakıldığı zaman anksiyete tanısı alabilecek düzeyde olan erkeklerin problemlerle baş edebildiği bu yönde etkili kararlar alabildiği buna karşın psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Bulut, 2016, s. 12).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları (Demografik-Kişisel Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği) ile toplanan verilerin analizine yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılarak cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, bireyin okuldaki başarı durumu, bireyin akademik destek alıp almaması, ailenin medeni durumu ve ekonomik durumu hakkında bireylerden alınan bilgilere göre ilişkisel sonuçlara ulaşılması amaçlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni, İstanbul İlinin Bakırköy İlçesinde yaşayan denekler oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme ise, İstanbul İlinin Bakırköy İlçesine bağlı bir özel okulun ortaokul kademesinde öğrenim gören 76 erkek ve 75'i kız olmak üzere toplam 151 denek gönüllülük esasına bağlı olarak araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi, dünyada bulunan her bireyin eşit seçilme olasılığının olduğu örnekleme yöntemidir. Ölçekler değerlendirilirken, cevapları eksik olan veya birden fazla işaretleme yapan öğrencilerin ölçekleri değerlendirmeye alınmamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki veriler, örneklem grubunun kişisel özelliklerine yönelik bilgi elde etmek amacıyla “Demografik (Kişisel) Bilgi Formu”, sınav kaygı düzeylerine yönelik bilgi elde etmek amacıyla “Sınav Kaygısı Ölçeği”, son olarak psikolojik sağlık düzeylerine yönelik bilgi elde etmek amacıyla “Çocuk Ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği” kullanılarak veriler elde edilmiştir. Demografik bilgi formu, sınav

kaygısı envanteri ile psikolojik sağlamlık ölçeği bireylere uygulanarak demografik değişkenlerin bireylerin kaygı ve psikolojik sağlamlıklarına ne derecede etkili olduğu araştırılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerle ilgili detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Demografik (kişisel) bilgi formu

Araştırmanın örneklem grubuna bağlı katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bilgi elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. 8 maddeden oluşan bu formda cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, ailenin kaçıncı çocuğu olduğu, bireyin okuldaki başarı durumu, bireyin akademik destek alıp almaması, ailenin medeni durumu ve ekonomik durumuna yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Sınav kaygısı ölçeği (SKÖ)

Araştırmada, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından önerilen ve uygulanan Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 50 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek 2'li likert olarak cevaplandırılan test olarak hazırlanmıştır. Ölçek, sınav kaygısını 7 farklı yönden açıklamaktadır. Orijinaline bağlı olarak 7 alt boyuta ayrılmıştır. Bunlar: "Başkalarının sizi nasıl gördüğu ile ilgili endişeleri" yordayan 8 sorudan, "Kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeleri" yordayan 7 sorudan, "Gelecek ile ilgili endişeleri" yordayan 6 sorudan, "Yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişeleri" yordayan 7 sorudan, "Bedensel tepkileri" yordayan 7 sorudan, "Zihinsel tepkileri" yordayan 10 sorudan, "Genel sınav kaygısını" yordayan 6 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi doğru cevaba 1, yanlış cevaba 0 şeklinde puanlandırılarak yapılmaktadır. Puanların normalin üstünde çıkması olumsuz durum, normalin altında çıkması olumlu durum olarak değerlendirilmektedir (Baltaş, 2000, s. 191-197).

3.3.3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ)

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeđi çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı hakkında bilgi toplanmasına olanak sağlayan bir ölçme aracıdır. Orijinal formu 28 maddeden oluşan, üç alt ölçek ve sekiz alt boyutu olan ölçek, 11 farklı ülkeden toplanan veriler çerçevesinde geliştirilmiştir. Ölçme aracı sosyo-ekolojik bakış ačíısıyla, nicel ve nitel yöntemler kullanılarak Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. Ölçeđin kısa form çalışması Liebenberg, Ungar ve LeBlanc tarafından 2013 yılında yapılmış ve iki farklı çalışma sonucunda 12 maddelik bir yapı elde edilmiştir. Ölçeđin faktör yük değerleri .39 ile

.88 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur. Beşli Likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini belirtmektedir.

12 maddeden oluşan kısa form ölçeğinin Türkçe uyarlaması Görkmen Arslan tarafından 2015 yılında istatistiksel analizleri ile yapılmıştır. Yapılan analizler çerçevesinde KMO değerinin .92 ve Barlett testi sonucu, ($\chi^2= 1533,522$, $sd=66$, $p <.000$) olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği ve maddeler arasında kısmi korelasyonların ve korelasyon matrisinin faktör analizi için uygun olduğu kabul edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini ve faktör yapısını incelemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasındaki on iki maddenin faktör yükleri .54 ile .81 arasında sınırlanmaktadır. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri .45 ile .79 arasında sınırlanmaktadır. Elde edilen değerler, ölçeğin çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı ölçmek için güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilceğini göstermektedir (Arslan, 2015, s. 1-12).

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri toplanmadan önce ölçekler için Etik Kurul onayı alınmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce araştırmamızın evrenini oluşturan okul yönetiminden gerekli izinler alınarak araştırmacı ve okul rehber öğretmeni tarafından bir ders saati süresince ölçek uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında uygulanmıştır. Veri toplama süresi yaklaşık 1 ay sürmüştür.

Uygulama ile ilgili öğrencilere araştırmanın amacı ve önemi belirtilerek formlardaki soruların doğru ya da yanlış cevaplar olarak değerlendirilmeyeceği ve bu formların bir sınav olmadığı açık bir şekilde ifade edilmiştir. 8 maddeden oluşan Demografik Bilgi Formu, 50 maddeden oluşan Sınav Kaygısı Ölçeği ve 12 maddeden oluşan Çocuk Ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeği olmak üzere öğrencilere 3 ölçek birlikte uygulanmıştır. Ölçeklerle birlikte katılımcı için Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Veli İzin Formu ile araştırmamızın amacı ve önemi, katılımcıların istedikleri zaman çekilebilme haklarının olduğu, verdikleri cevapların

gizlilik ilkesinde korunacağına yönelik bilgilere yer verilmiştir. Ölçekler değerlendirilirken, cevapları eksik olan veya birden fazla işaretleme yapan öğrencilerin ölçekleri değerlendirmeye alınmamıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Pack age for Social Sciences) programı kullanılmıştır.

3.5. Verilerin Analiz Yöntemleri

Veri toplama ölçekleri ile elde edilen veriler SPSS (Statistical Pack age for Social Sciences) programı kullanılarak bilgisayar ortamında sayısal ifade verilerek değerlendirilmiştir. Verilerin analizinden elde edilen sonuçlar bulgular kısmında sunulmuştur.

Analiz sonuçlarında, anlamlılık düzeyleri en az $p < 0.05$ şeklinde kabul edilmiştir. Sonuçlar, SPSS programının hesapladığı değer 0.05'den küçük ise anlamlıdır, 0.05'den büyük ise anlamsızdır ilkesine göre değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin frekans analizleri kullanılmıştır.

Verilerin tutarlılığını ölçmek amacıyla Güvenirlik ve Geçerlilik analizleri kullanılırken ölçeklerin Cronbach Alpha değeri istenilen düzeyde çıktığı ve verilerin tutarlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Verilerimizin normallik dağılımları değişkenlere ait çarpıklık katsayıları (-.931) ile (.228) arasında, basıklık katsayıları ise (-1.057) ile (1.213) arasında değişerek normallik için kriter olan sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür. Çalışmamızda elde edilen verilerin normal dağılım sergilediği görülmüş olup, analizlerde “parametrik testlerin” kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmanın iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon (çift kuyruk) analizi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem T-Testi (Independent Samples T-Testi) kullanılmıştır. İki'den fazla bağımsız grup arasında farkın anlamlılığı ve niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (Oneway) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı Post-Hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma probleminin çözümüne yönelik araştırmaya katılan katılımcılardan anket yoluyla toplanan verilerin analizlerine yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak açıklamalar yer almaktadır.

4.1. Değişkenlere İlişkin Frekans Analizleri

Araştırmanın bu bölümünde anket sorularına verilen cevapların frekans analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Adı	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	75	49,7
	Erkek	76	50,3
	Toplam	151	100,0

Tablo 1’de de görüldüğü üzere araştırmaya 151 kişi katılmıştır. Katılımcıların %49,7’si (75) kadınlardan oluşurken %50,3’ü (76) erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Adı	Frekans	Yüzde (%)
Sınıf	5	24	15,9
	6	26	17,2
	7	47	31,1
	8	54	35,8
	Toplam	151	100,0

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin %15,9’u (24) 5. sınıf, %17,2’si (26) 6. sınıf, %31,1’i (47) 7. sınıf ve %35,8’i (54) 8. sınıftır.

Tablo 3. Katılımcıların Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Adı	Frekans	Yüzde (%)
Kardeş Sayısı	Yok	31	20,5
	1	28	18,5
	2	46	30,5
	3 ve daha fazlası	46	30,5
	Toplam	151	100,0

Tablo 3’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 151 öğrenciden %20,5’inin (31) kardeşi olmadığı, %18,5’inin (28) bir kardeşi olduğu, %30,5’inin (46) iki kardeşi olduğu ve %30,5’inin (46) üç veya daha fazla kardeşi olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Adı	Frekans	Yüzde (%)
Kaçınıcı Çocuk	1.	82	54,3
	2.	47	31,1
	3.	18	11,9
	4.ve daha fazlası	4	2,6
	Toplam	151	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan 151 katılımcının %54,3’ü (82) birinci çocuk iken, %31,1’i (47) ikinci çocuk, %11,9’u (18) üçüncü çocuk olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılanların %2,6’sı (4) dördüncü ya da daha fazla oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Ailenin Medeni Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Adı	Frekans	Yüzde (%)
Ailenin Medeni Durumu	Anne Baba Beraber	129	85,4
	Anne Baba Ayrı	22	14,6
	Toplam	151	100,0

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların %85,4’ünün (129) anne-babası beraber iken %14,6’sının (22) anne-babasının ayrı olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Ailenin Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Adı	Frekans	Yüzde (%)
Ekonomik Durum	Aylık 3.000 tl ve altı	29	19,2
	Aylık 3001-5000 tl	40	26,5
	Aylık 5001 tl ve üzeri	82	54,3
	Toplam	151	100,0

Tablo 6’da katılımcıların ailesinin aylık gelir durumu incelenmiştir. Tablo 6’ya bakıldığında katılımcıların %19,2’sinin (29) 3.000 TL ve altı gelire sahipken, %26,5’inin (40) 3000-5000 TL arasında gelire ve %54,3’ünün (82) 5.000 TL ve üzeri gelire sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Okuldaki Başarı Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Adı	Frekans	Yüzde (%)
Başarı Durumu	İyi	136	90,1
	Kötü	15	9,9
	Toplam	151	100,0

Tablo 7’de katılımcıların okuldaki başarı durumları verilmiştir. Buna göre katılımcıların %90,1’inin (136) okuldaki başarı durumu iyi olduğu ve %9,9’unun (15) okuldaki başarı durumu kötü olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Akademik Destek Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Adı	Frekans	Yüzde (%)
Akademik Destek	Evet	61	40,4
	Hayır	90	59,6
	Toplam	151	100,0

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların %40,4’ü (61) akademik destek alırken %59,6’sı (90) akademik destek almadığı görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Sınav Kaygısı Ölçeğine Verdiği Cevaplara Göre Dağılımı

	İfadeler	Doğru		Yanlış		Ortalama	SS
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde		
N1	Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.	119	78,8	32	21,2	0,7881	,41003
N2	Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz	26	17,2	125	82,8	0,1722	,37880
N3	Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.	135	89,4	16	10,6	0,8940	,30881
N4	Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.	114	75,5	37	24,5	0,7550	,43154
N5	Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.	69	45,7	82	54,3	0,4570	,49980
N6	Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.	61	40,4	90	59,6	0,4040	,49233
N7	Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.	115	76,2	36	23,8	0,7616	,42753
N8	Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler.	85	56,3	66	43,7	0,5629	,49768
N9	Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.	67	44,4	84	55,6	0,4437	,49847
N10	Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğrenebileceğimden eminim.	54	35,8	97	64,2	0,3576	,48089
N11	Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler.	105	69,5	46	30,5	0,6954	,46178
N12	Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.	80	53,0	71	47,0	0,5298	,50077
N13	Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.	107	70,9	44	29,1	0,7086	,45592
N14	Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim.	97	64,2	54	35,8	0,6424	,48089
N15	Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.	116	76,8	35	23,2	0,7682	,42338

Tablo 9. Katılımcıların Sınav Kaygısı Ölçeğine Verdiği Cevaplara Göre Dağılımı (devam)

	İfadeler	Doğru		Yanlış		Ortalama	SS
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde		
N16	Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.	123	81,5	28	18,5	0,8146	,38994
N17	Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.	78	51,7	73	48,3	0,5166	,50139
N18	Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.	80	53,0	71	47,0	0,5298	,50077
N19	Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.	85	56,3	66	43,7	0,5629	,49768
N20	Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.	78	51,7	73	48,3	0,5166	,50139
N21	Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.	131	86,8	20	13,2	0,8675	,34011
N22	Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.	91	60,3	60	39,7	0,6026	,49098
N23	Sınavların insanın geleceğindeki amaçlara ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.	110	72,8	41	27,2	0,7285	,44623
N24	Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.	123	81,5	28	18,5	0,8146	,38994
N25	Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söylemem.	39	25,8	112	74,2	0,2583	,43914
N26	Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir.	51	33,8	100	66,2	0,3377	,47452
N27	Önemli sınavlardan önce midem bulanır.	57	37,7	94	62,3	0,3775	,48637
N28	Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.	78	51,7	73	48,3	0,5166	,50139
N29	Sınav sonuçlarımı almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.	114	75,5	37	24,5	0,7550	,43154
N30	Başlarken bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.	88	58,3	63	41,7	0,5828	,49474
N31	Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.	76	50,3	75	49,7	0,5033	,50165
N32	Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.	105	69,5	46	30,5	0,6954	,46178

Tablo 9. Katılımcıların Sınav Kaygısı Ölçeğine Verdiği Cevaplara Göre Dağılımı (devam)

	İfadeler	Doğru		Yanlış		Ortalama	SS
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde		
N33	Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.	80	53,0	71	47,0	0,5298	,50077
N34	Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.	96	63,6	55	36,4	0,6358	,48282
N35	Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	119	78,8	32	21,2	0,7881	,41003
N36	Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur.	100	66,2	51	33,8	0,6623	,47452
N37	Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum.	49	32,5	102	67,5	0,3245	,89042
N38	Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.	74	49,0	77	51,0	0,4901	,50156
N39	Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.	63	41,7	88	58,3	0,4172	,49474
N40	Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.	79	52,3	72	47,7	0,5232	,50112
N41	Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini biliyorum	38	25,2	113	74,8	0,2517	,43541
N42	Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir.	103	68,2	48	31,8	0,6821	,46720
N43	Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum.	88	58,3	63	41,7	0,5828	,49474
N44	Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.	116	76,8	35	23,2	0,7682	,42338
N45	Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederim.	94	62,3	57	37,7	0,6225	,48637
N46	Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığımı bilmek isterim.	79	52,3	72	47,7	0,5232	,50112
N47	Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor.	49	32,5	102	67,5	0,3245	,46975

Tablo 9. Katılımcıların Sınav Kaygısı Ölçeğine Verdiği Cevaplara Göre Dağılımı (devam)

	İfadeler	Doğru		Yanlış		Ortalama	SS
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde		
N48	Eğer sınavlara yalnız başıma girersem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum.	93	61,6	93	61,6	0,6159	,48800
N49	Sınavdaki sonuçların hayat başarımlarım ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm.	82	54,3	69	45,7	0,5430	,49980
N50	Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.	84	55,6	67	44,4	0,5563	,49847

Tablo 10. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine Verdiği Cevaplara Göre Dağılımı

Kod	İfadeler	İfadelere Katılma					Temel Değerler	
		Beni Hiç Tanımlamıyor	Çok Az Tanımlıyor	Biraz Tanımlıyor	Oldukça Tanımlıyor	Beni Tamamen Tanımlıyor	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
N1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	,7	2,6	9,9	25,8	60,9	4,4371	,82927
N2	Eğitim almak benim için önemlidir.	,7	1,3	6,0	20,5	71,5	4,6093	,72087
N3	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örn. arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).	2,0	7,9	17,9	25,8	46,4	4,0662	1,06876
N4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	0,0	2,0	13,9	31,8	52,3	4,3444	,79201
N5	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örn. şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden).	6,0	10,6	18,5	25,8	39,1	3,8146	1,22966
N6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	2,6	7,9	17,9	26,5	45,0	4,0331	1,09189
N7	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	9,3	7,3	22,5	27,2	33,8	3,6887	1,26589
N8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örn. hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	2,6	3,3	0,0	15,2	78,8	4,7020	,66126
N9	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	6,0	7,3	12,6	27,2	47,0	4,0199	1,19705
N10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	7,9	6,6	17,9	31,1	36,4	3,8146	1,22422
N11	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	6,0	8,6	15,2	21,9	48,3	3,9801	1,23542
N12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	3,3	7,9	15,9	23,8	49,0	4,0728	1,12605

4.2. Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi

Araştırmanın bu kısmında kullanılan ölçeklerin güvenirlilik analizlerine yer verilmiştir.

4.2.1. Sınav kaygısı ölçeği güvenirlilik ve geçerlilik analizi

Bu araştırmada kullanılan sınav kaygısı ölçeği Milli Eğitim Bakanlığı tarafından tavsiye edilmiş ve uygulanmış bir ölçektir. Ölçek 50 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek 2’li likert olarak hazırlanmıştır. Ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Orijinaline bağlı olarak 7 alt boyuta ayrılmıştır (Baltaş, 2000, s. 191-197). Ölçeğin alt boyutları ve hangi ifadenin hangi boyuta ait olduğu aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 11. Sınav Kaygısı Ölçeği Alt Boyutları

Alt Boyutlar	İfadeler
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	3, 14, 17, 25, 32, 37, 41, 46
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	2, 9, 16, 24, 31, 38, 40
Gelecekle ilgili endişeler	1, 8, 15, 23, 30, 49
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	6, 11, 18, 26, 33, 42
Bedensel tepkiler	5, 12, 19, 27, 34, 39, 43
Zihinsel tepkiler	4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50
Genel sınav kaygısı	7, 10, 22, 29, 44, 45

Ölçeğin güvenirlilik analizini yaparken Cronbach Alpha yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda her bir alt boyutun Cronbach Alpha değeri ve ölçeğin genel güvenirlilik düzeyi aşağıda verilmiştir.

Tablo 12. Sınav Kaygısı Ölçeği Güvenirlilik Analizi

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha Değeri
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	0,657
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	0,633
Gelecekle ilgili endişeler	0,509
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	0,647
Bedensel tepkiler	0,666
Zihinsel tepkiler	0,703
Genel sınav kaygısı	0,509

Tablo 12’den de görüleceği üzere ölçeğin bütün alt boyutlarının Cronbach Alpha değeri 0,50’nin üstünde çıkmıştır. Ölçeğin genel güvenilirlik düzeyi ise 0,903 çıkmıştır. Bu da bize ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.2.2. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği güvenilirlik ve geçerlilik analizi

Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği, Türkçe ’ye Gökmen Arslan tarafından 2015 yılında uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik analizi yapılmış ve 12 ifadenin tek boyut altında toplandığı görülmüştür (Arslan, 2015, s. 1-12). Ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçek ifadeleri tek faktör altında toplanmıştır.

Ölçeğin güvenilirlik analizini yaparken Cronbach Alpha yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha değeri aşağıda verilmiştir.

Tablo 13. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Güvenirlik Analizi

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Değeri
Psikolojik Sağlamlık	12	0,801

Tablo 13’de görüleceği üzere ölçeğin Cronbach Alpha değeri %80 (0,801) çıkmıştır. Bu ölçeğin iyi derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.3. Ölçeklere İlişkin Normallik Testi

Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen istatistiksel analizlere geçilmeden önce, verilerin belirlenen sınırlar içinde olup olmadığı, hata ve eksiklikler taşıyıp taşımadığına bakılmış ardından ölçek ve boyut toplam ortalama puanlarının çarpıklık/basıklık değerlerine bakılarak normallik dağılımları incelenmiştir. Yapılan normallik testi özeti aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 14. Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	,228	-,918
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	-,237	-,798
Gelecekle ilgili endişeler	-,620	-,003
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	-,194	-,925
Bedensel tepkiler	-,127	-1,057

Tablo 14. Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları (devam)

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Zihinsel tepkiler	-,553	-,181
Genel sınav kaygısı	-,498	-,086
Psikolojik Sağlamlık	-,931	1,213

Tablo 14’den de görüleceği üzere değişkenlere ait çarpıklık katsayıları (-.931) ile (.228) arasında, basıklık katsayıları ise (-,918) ile (1.213) arasında değişmektedir. Araştırmamızdaki değişkenlerin, çarpıklık ve basıklık katsayısı $\pm 1,5$ arasındadır ve bunun da normallik için kriter olan sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Boston, 2013).

Çalışmamızda elde edilen verilerin normal dağılım sergilediği görülmüş olup, analizlerde “parametrik testlerin” kullanılmasına karar verilmiştir.

4.4. Araştırma Hipotezlerinin Testi

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan hipotezlerin testlerine yer verilmiştir.

H₁: Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinin sonuçları Tablo 15’de gösterilmektedir.

Tablo 15. Sınav Kaygı Düzeyi ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Matrisi

Sınav Kaygısı ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki								
	Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	Gelecekle ilgili endişeler	Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	Bedensel tepkiler	Zihinsel tepkiler	Genel sınav kaygısı	Psikolojik Sağlık
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	r 1							
	p							
	n 151							
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	r ,567**	1						
	p ,000							
	n 151	151						
Gelecekle ilgili endişeler	r ,386**	,431**	1					
	p ,000	,000						
	n 151	151	151					
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	r ,564**	,570**	,423**	1				
	p ,000	,000	,000					
	n 151	151	151	151				
Bedensel tepkiler	r ,333**	,393**	,260**	,528**	1			
	p ,000	,000	,001	,000				
	n 151	151	151	151	151			
Zihinsel tepkiler	r ,516**	,534**	,385**	,642**	,514**	1		
	p ,000	,000	,000	,000	,000			
	n 151	151	151	151	151	151		
Genel sınav kaygısı	r ,420**	,487**	,556**	,540**	,474**	,535**	1	
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	n 151	151	151	151	151	151	151	
Psikolojik Sağlık	r -,176**	-,347**	-,136	-,289**	-,211**	-,109**	-,307**	1
	p ,031	,000	,095	,000	,009	,182	,000	
	n 151	151	151	151	151	151	151	151

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 15’de sınav kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizine yer verilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde sınav kaygı düzeyinin alt boyutları ile psikolojik sağlamlık leğinin alt boyutları arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak *H₁ hipotezi kabul edilmiştir.*

- a) ğrencilerin, başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişe düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-,176$, $p=.031$). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (puanları) yükseldikçe başkalarının kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişe düzeyleri (puanları) düşmektedir.
- b) ğrencilerin, kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişe düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-,347$, $p=.000$). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (puanları) yükseldikçe kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişe düzeyleri (puanları) düşmektedir.
- c) ğrencilerin, gelecek ile ilgili endişe düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı olmayan ve negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-,136$, $p=.095$).
- d) ğrencilerin, yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişe düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-,289$, $p=.000$). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (puanları) yükseldikçe yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişe düzeyleri (puanları) düşmektedir.
- e) ğrencilerin, bedensel tepki düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-,211$, $p=.009$). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (puanları) yükseldikçe bedensel tepki düzeyleri (puanları) düşmektedir.
- f) ğrencilerin, zihinsel tepki düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı olmayan ve negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-,109$, $p=.182$).
- g) ğrencilerin, genel sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-,307$, $p=.000$). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (puanları) yükseldikçe genel sınav kaygı düzeyleri (puanları) düşmektedir.

H₂: Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için T-testi yapılmıştır. T-testinin sonuçları Tablo 16’da gösterilmektedir.

Tablo 16. Sınav Kaygısı ile Cinsiyet Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi

Faktör	Cinsiyet	N	Mean	SS	P
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	Kadın	75	,5533	,26886	0,047
	Erkek	76	,4737	,21536	
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	Kadın	75	,5886	,24739	0,013
	Erkek	76	,4868	,25253	
Gelecekle ilgili endişeler	Kadın	75	,6733	,26344	0,590
	Erkek	76	,6513	,23598	
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	Kadın	75	,5911	,29035	0,010
	Erkek	76	,4693	,27983	
Bedensel tepkiler	Kadın	75	,5848	,26796	0,002
	Erkek	76	,4342	,31163	
Zihinsel tepkiler	Kadın	75	,7000	,22239	0,000
	Erkek	76	,5632	,23824	
Genel sınav kaygısı	Kadın	75	,6822	,24988	0,062
	Erkek	76	,6075	,23836	

Tablo 16 incelendiğinde sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarından “gelecekle ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı” boyutları hariç diğer tüm boyutların cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Sonuç olarak *H₂ hipotezi kabul edilmiştir.*

- Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler alt boyutu ile cinsiyet anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (0,047). Buna göre kız öğrencilerin (0,5533) erkek öğrencilere göre (0,4737) başkalarının kendisini nasıl gördüğü ile endişesi daha fazladır.
- Kendimizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler alt boyutu ile cinsiyet anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (0,010). Buna göre kız öğrencilerin (0,5886) erkek öğrencilere göre (0,4868) kendisini nasıl gördüğü ile endişesi daha fazladır.

- c) Yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişeler alt boyutu ile cinsiyet anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (0,013). Buna göre kız öğrencilerin (0,5911) erkek öğrencilere göre (0,4693) yeterince hazırlanamamak ile endişesi daha fazladır.
- d) Bedensel tepkiler alt boyutu ile cinsiyet anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (0,002). Buna göre kız öğrencilerin (0,5848) erkek öğrencilere göre (0,4342) bedensel tepkileri daha fazladır.
- e) Zihinsel tepkiler alt boyutu ile cinsiyet anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (0,000). Buna göre kız öğrencilerin (0,7000) erkek öğrencilere göre (0,5632) zihinsel tepkileri daha fazladır.

H₃: Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık ölçeğinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için T-testi yapılmıştır. T-testinin sonuçları Tablo 17’de gösterilmektedir.

Tablo 17. Psikolojik Sağlık ile Cinsiyet Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi

Faktör	Cinsiyet	N	Mean	SS	P
Psikolojik Sağlık	Kadın	75	4,1422	,66424	0,833
	Erkek	76	4,1217	,51648	

Tablo 17 incelendiğinde psikolojik sağlık ölçeğinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Sonuç olarak *H₃ hipotezi reddedilmiştir.*

H₄: Sınavların bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf durumlarına göre sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi yapmadan önce verilerin homojen olup olmadığını ölçmek için homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik analizi doğrultusunda Post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 18’de gösterilmektedir.

Tablo 18. Öğrencilerin Sınav Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu

Faktör	Sınıf	N	Mean	P	Post-Hoc
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	5. Sınıf	24	,5052	0,846	-----
	6. Sınıf	26	,4952		
	7. Sınıf	47	,5399		
	8. Sınıf	54	,5023		
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	5. Sınıf	24	,5595	0,031	6,7 ile 8
	6. Sınıf	26	,6099		
	7. Sınıf	47	,5775		
	8. Sınıf	54	,4577		
Gelecekle ilgili endişeler	5. Sınıf	24	,6250	0,076	-----
	6. Sınıf	26	,6218		
	7. Sınıf	47	,7411		
	8. Sınıf	54	,6296		
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	5. Sınıf	24	,5208	0,036	7 ile 8
	6. Sınıf	26	,5192		
	7. Sınıf	47	,6241		
	8. Sınıf	54	,4568		
Bedensel tepkiler	5. Sınıf	24	,5714	0,140	-----
	6. Sınıf	26	,4615		
	7. Sınıf	47	,5684		
	8. Sınıf	54	,4524		
Zihinsel tepkiler	5. Sınıf	24	,6708	0,181	-----
	6. Sınıf	26	,6269		
	7. Sınıf	47	,6745		
	8. Sınıf	54	,5778		
Genel sınav kaygısı	5. Sınıf	24	,5833	0,000	7 ile 5,6,8
	6. Sınıf	26	,6346		
	7. Sınıf	47	,7695		
	8. Sınıf	54	,5679		

Tablo 18 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonucunda sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarının sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Dolayısıyla H_4 hipotezi kabul edilmiştir. Buna göre;

- a) Öğrencilerin kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişeler sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (0,031). Buna göre 8. Sınıf öğrencilerinin (0,4577) kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişeleri 6. Sınıf (0,6099) ve 7. Sınıflara (0,5775) göre daha düşüktür.
- b) Öğrencilerin yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (0,036). Buna göre 8. Sınıf öğrencilerinin (0,4568) yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişeleri 7. Sınıflara (0,6241) göre daha düşüktür.
- c) Öğrencilerin genel sınav kaygı düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (0,000). Buna göre 7. Sınıf öğrencilerinin (0,7695) genel sınav kaygı düzeyleri 5. Sınıflar (0,5833), 6. Sınıflar (0,6346) ve 8. Sınıflara (0,5679) göre daha yüksektir.

H₅: Öğrencilerin Psikolojik Sağlık düzeyi sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf durumlarına göre psikolojik sağlık ölçeğinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi yapmadan önce verilerin homojen olup olmadığını ölçmek için homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik analizi doğrultusunda Post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 19’da gösterilmektedir.

Tablo 19. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu

Alt Boyut	Sınıf	N	Mean	P	Post-Hoc
Psikolojik Sağlık Düzeyi	5. Sınıf	24	4,0660	0,049	<i>7 ile 8</i>
	6. Sınıf	26	4,0481		
	7. Sınıf	47	4,0071		
	8. Sınıf	54	4,3102		

Tablo 19 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile sınıf değişkeninin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (0,049). Buna göre 8. Sınıf öğrencilerinin (4,3102) psikolojik sağlık düzeylerinin 7. Sınıf öğrencilerine (4,0071) göre daha yüksektir. Sonuç olarak *H₅ hipotezi kabul edilmiştir.*

H₆: Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayılarına göre sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi yapmadan önce verilerin homojen olup olmadığını ölçmek için homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik analizi doğrultusunda Post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 20’de gösterilmektedir.

Tablo 20. Öğrencilerin Sınav Kaygı Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu

Alt Boyut	Kardeş Sayısı	N	Mean	P	Post-Hoc
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	Yok	31	,4637	0,358	-----
	1	28	,4866		
	2	46	,5163		
	3 ve daha fazlası	46	,5598		
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	Yok	31	,5484	0,464	-----
	1	28	,5306		
	2	46	,4938		
	3 ve daha fazlası	46	,5776		
Gelecekle ilgili endişeler	Yok	31	,6667	0,999	-----
	1	28	,6667		
	2	46	,6594		
	3 ve daha fazlası	46	,6594		
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	Yok	31	,4301	0,038	Yok ile 3 ve daha fazlası
	1	28	,5000		
	2	46	,5254		
	3 ve daha fazlası	46	,6196		
Bedensel tepkiler	Yok	31	,4700	0,689	-----
	1	28	,5357		
	2	46	,4876		
	3 ve daha fazlası	46	,5404		
Zihinsel tepkiler	Yok	31	,5419	0,108	-----
	1	28	,6250		
	2	46	,6543		
	3 ve daha fazlası	46	,6717		
Genel sınav kaygısı	Yok	31	,6344	0,685	-----
	1	28	,6845		
	2	46	,6558		
	3 ve daha fazlası	46	,6159		

Tablo 20 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonucunda öğrencilerin sınav kaygı düzeyinin alt boyutlarından yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler ile kardeş sayısı değişkeninin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (0,038).

Buna göre 3 ve daha fazla kardeş olan öğrencilerinin (0,6196) yeterince hazırlanmamakla ilgili endişelerinin hiç kardeşi olmayan öğrencilere (0,4301) göre daha yüksektir. Sonuç olarak H_6 hipotezi kabul edilmiştir.

H₇: Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyi Kardeş Sayısına Göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayılarına göre psikolojik sağlık ölçeğinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi yapmadan önce verilerin homojen olup olmadığını ölçmek için homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik analizi doğrultusunda Post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 21’de gösterilmektedir.

Tablo 21. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu

Alt Boyut	Kardeş Sayısı	N	Mean	P	Post-Hoc
Psikolojik Sağlık Düzeyi	Yok	31	3,9866	0,248	-----
	1	28	4,0387		
	2	46	4,2174		
	3 ve daha	46	4,2011		

Tablo 21 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile kardeş sayısı değişkeninin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (0,248). Sonuç olarak H_7 hipotezi reddedilmiştir.

H₈: Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kaçınıcı çocuk olma durumlarına göre sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi yapmadan önce verilerin homojen olup olmadığını ölçmek için homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik analizi doğrultusunda Post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 22’de gösterilmektedir.

Tablo 22. Öğrencilerin Sınav Kaygı Düzeylerinin Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu

Alt Boyut	Kaçınıcı Çocuk	N	Mean	P	Post-Hoc
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	1	82	,4970	0,431	-----
	2	47	,5133		
	3 veya fazlası	22	,5739		
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	1	82	,5157	0,211	-----
	2	47	,5350		
	3 veya fazlası	22	,6234		
Gelecekle ilgili endişeler	1	82	,6565	0,930	-----
	2	47	,6738		
	3 veya fazlası	22	,6591		
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	1	82	,4837	0,053	----- <i>fazlası</i>
	2	47	,5567		
	3 veya fazlası	22	,6439		
Bedensel tepkiler	1	82	,5052	0,978	-----
	2	47	,5167		
	3 veya fazlası	22	,5065		
Zihinsel tepkiler	1	82	,6012	0,246	-----
	2	47	,6638		
	3 veya fazlası	22	,6727		
Genel sınav kaygısı	1	82	,6260	0,603	-----
	2	47	,6667		
	3 veya fazlası	22	,6667		

Tablo 22 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonucunda öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ile kaçınıcı çocuk oldukları değişkeni arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Sonuç olarak H_8 hipotezi reddedilmiştir.

H₉: Öğrencilerin Psikolojik Sağlık düzeyi kaçınıcı çocuk olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kaçınıcı çocuk olma durumlarına göre psikolojik sağlık ölçeğinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi yapmadan önce verilerin homojen olup olmadığını ölçmek için homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik analizi doğrultusunda Post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 23’de gösterilmektedir.

Tablo 23. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Kaçınıcı Çocuk Olma Durumlarına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu

Alt Boyut	Kaçınıcı Çocuk	N	Mean	P	Post-Hoc
Psikolojik Sağlık Düzeyi	1	82	4,1311	0,513	-----
	2	47	4,0762		
	3 veya fazlası	22	4,2538		

Tablo 23 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile kaçınıcı çocuk olma değişkeninin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (0,513). Sonuç olarak H_9 hipotezi reddedilmiştir.

H₁₀: Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ailenin medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, ailelerinin medeni durumları ile sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için T-testi yapılmıştır. T-testinin sonuçları Tablo 24’de gösterilmektedir.

Tablo 24. Sınav Kaygısı ile Ailenin Medeni Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi

Faktör	Medeni Durum	N	Mean	SS	P
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	Anne-Baba Beraber	129	,5203	,23634	0,473
	Anne-Baba Ayrı	22	,4716	,29864	
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	Anne-Baba Beraber	129	,5393	,25707	0,815
	Anne-Baba Ayrı	22	,5260	,24302	
Gelecekle ilgili endişeler	Anne-Baba Beraber	129	,6744	,24283	0,200
	Anne-Baba Ayrı	22	,5909	,28043	
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	Anne-Baba Beraber	129	,5439	,29721	0,099
	Anne-Baba Ayrı	22	,4470	,23786	
Bedensel tepkiler	Anne-Baba Beraber	129	,5183	,28963	0,432
	Anne-Baba Ayrı	22	,4545	,35444	
Zihinsel tepkiler	Anne-Baba Beraber	129	,6403	,22965	0,345
	Anne-Baba Ayrı	22	,5773	,29266	
Genel sınav kaygısı	Anne-Baba Beraber	129	,6460	,23571	0,890
	Anne-Baba Ayrı	22	,6364	,30704	

Tablo 24 incelendiğinde sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarından hiçbiri ailenin medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Sonuç olarak H_{10} hipotezi reddedilmiştir.

H₁₁: Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ailenin medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, ailelerinin medeni durumları ile psikolojik sağlık ölçeğinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için T-testi yapılmıştır. T-testinin sonuçları Tablo 25’de gösterilmektedir.

Tablo 25. Psikolojik Sağlık ile Ailenin Medeni Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi

Faktör	Medeni Durum	N	Mean	SS	P
Psikolojik Sağlık	Anne-Baba Beraber	129	4,1428	,60794	0,536
	Anne-Baba Ayrı	22	4,0682	,50042	

Tablo 25 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile ailesinin medeni durumunun anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (0,536). Sonuç olarak H_{11} hipotezi reddedilmiştir.

H₁₂: Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ailenin ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, ailelerinin ekonomik durumlarına göre sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi yapmadan önce verilerin homojen olup olmadığını ölçmek için homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik analizi doğrultusunda Post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 26’da gösterilmektedir.

Tablo 26. Öğrencilerin Sınav Kaygı Düzeylerinin Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu

Alt Boyut	Kaçıncı Çocuk	N	Mean	P	Post-Hoc
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	Aylık 3.000 TL ve altı	29	,5647	0,238	-----
	Aylık 3001-5000 TL arası	40	,5375		
	Aylık 5001 TL ve üzeri	82	,4832		
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	Aylık 3.000 TL ve altı	29	,5714	0,598	-----
	Aylık 3001-5000 TL arası	40	,5500		
	Aylık 5001 TL ve üzeri	82	,5192		
Gelecekle ilgili endişeler	Aylık 3.000 TL ve altı	29	,7126	0,422	-----
	Aylık 3001-5000 TL arası	40	,6333		
	Aylık 5001 TL ve üzeri	82	,6585		
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	Aylık 3.000 TL ve altı	29	,5862	0,438	-----
	Aylık 3001-5000 TL arası	40	,5375		
	Aylık 5001 TL ve üzeri	82	,5061		
Bedensel tepkiler	Aylık 3.000 TL ve altı	29	,5123	0,845	-----
	Aylık 3001-5000 TL arası	40	,4857		
	Aylık 5001 TL ve üzeri	82	,5192		
Zihinsel tepkiler	Aylık 3.000 TL ve altı	29	,6241	0,438	
	Aylık 3001-5000 TL arası	40	,6725		
	Aylık 5001 TL ve üzeri	82	,6134		
Genel sınav kaygısı	Aylık 3.000 TL ve altı	29	,7011	0,383	-----
	Aylık 3001-5000 TL arası	40	,6250		
	Aylık 5001 TL ve üzeri	82	,6341		

Tablo 26 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonucunda öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasında anlamlı bir şekilde fark olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak H_{12} hipotezi reddedilmiştir.

H₁₃: Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ailenin ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, ailelerinin ekonomik durumlarına göre psikolojik sağlık ölçeğinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi yapmadan önce verilerin homojen olup olmadığını ölçmek için homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik analizi

doğrultusunda Post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 27’de gösterilmektedir.

Tablo 27. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair Anova ve LSD Testi Sonucu

Alt Boyut	Kaçıncı Çocuk	N	Mean	P	Post-Hoc
Psikolojik Sağlık Düzeyi	Aylık 3.000 TL ve altı	29	4,0431	0,498	-----
	Aylık 3001-5000 TL arası	40	4,2125		
	Aylık 5001 TL ve üzeri	82	4,1240		

Tablo 27 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasında anlamlı bir şekilde fark olmadığı görülmektedir (0,498). Sonuç olarak H_{13} hipotezi reddedilmiştir.

H₁₄: Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarı durumlarına göre sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için T-testi yapılmıştır. T-testinin sonuçları Tablo 28’de gösterilmektedir.

Tablo 28. Sınav Kaygısı ile Akademik Başarı Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi

Faktör	Akademik Başarı	N	Mean	SS	P
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	İyi	136	,5119	,25087	0,819
	Kötü	15	,5250	,20156	
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	İyi	136	,5326	,25583	0,478
	Kötü	15	,5810	,24427	
Gelecekle ilgili endişeler	İyi	136	,6544	,25307	0,187
	Kötü	15	,7333	,20702	
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	İyi	136	,5221	,28890	0,362
	Kötü	15	,6000	,30732	
Bedensel tepkiler	İyi	136	,5063	,29296	0,785
	Kötü	15	,5333	,36408	
Zihinsel tepkiler	İyi	136	,6265	,24259	0,440
	Kötü	15	,6733	,21536	
Genel sınav kaygısı	İyi	136	,6287	,24842	0,004
	Kötü	15	,7889	,17213	

Tablo 28 incelendiğinde sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarından genel sınav kaygısının akademik başarı durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (0,004). Buna göre akademik başarı durumu kötü olanların (0,7889) akademik durumu iyi olanlara (0,6287) göre genel sınav kaygı düzeylerinin daha yüksektir. Sonuç olarak H_{14} hipotezi kabul edilmiştir.

H₁₅: Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarı durumlarına göre psikolojik sağlık ölçeğinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için T-testi yapılmıştır. T-testinin sonuçları Tablo 29’da gösterilmektedir.

Tablo 29. Psikolojik Sağlık ile Akademik Başarı Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi

Faktör	Akademik Başarı	N	Mean	SS	P
Psikolojik Sağlık	İyi	136	4,1654	,57957	0,036
	Kötü	15	3,8278	,64278	

Tablo 29 incelendiğinde psikolojik sağlık düzeyinin akademik başarı durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (0,036). Buna göre akademik başarı durumu iyi olanların (4,1654) akademik durumu kötü olanlara (3,8278) psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak H_{15} hipotezi kabul edilmiştir.

H₁₆: Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi akademik destek alma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik destek alma durumlarına göre sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için T-testi yapılmıştır. T-testinin sonuçları Tablo 30’da gösterilmektedir.

Tablo 30. Sınav Kaygısı ile Akademik Destek Alma Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi

Faktör	Akademik Destek	N	Mean	SS	P
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	Evet	61	,5266	,24803	0,584
	Hayır	90	,5042	,24536	
Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler	Evet	61	,5082	,26666	0,255
	Hayır	90	,5571	,24515	
Gelecekle ilgili endişeler	Evet	61	,6393	,26733	0,366
	Hayır	90	,6778	,23676	
Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	Evet	61	,5437	,30261	0,684
	Hayır	90	,5204	,28358	
Bedensel tepkiler	Evet	61	,5504	,26191	0,147
	Hayır	90	,4810	,32084	
Zihinsel tepkiler	Evet	61	,6525	,22701	0,362
	Hayır	90	,6167	,24825	
Genel sınav kaygısı	Evet	61	,6120	,23711	0,177
	Hayır	90	,6667	,25109	

Tablo 30 incelendiğinde sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarından hiçbiri akademik destek alma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Sonuç olarak H_{16} hipotezi reddedilmiştir.

H₁₇: Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi akademik destek alma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik destek alma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ölçeğinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için T-testi yapılmıştır. T-testinin sonuçları Tablo 31’de gösterilmektedir.

Tablo 31. Psikolojik Sağlamlık ile Akademik Destek Alma Durumu Arasındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik T-Testi

Faktör	Akademik Destek	N	Mean	SS	P
Psikolojik Sağlamlık	Evet	61	4,2268	,49515	0,089
	Hayır	90	4,0676	,64512	

Tablo 31 incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin akademik başarı durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (0,089). Sonuç olarak H_{17} hipotezi reddedilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde, öncelikle araştırmanın amacına uygun olarak yapılan testlerin ulaşılan sonuçları tartışılmış ve literatür ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca ulaşılan sonuçlar kapsamında araştırmacılar için önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilgileri frekans analizi sonucunda şöyle bulunmuştur.

Araştırmaya 151 kişi katılmıştır. Katılımcıların 75'i kadınlardan oluşurken 76'sı erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 24'ü 5. sınıf, 26'sı 6. sınıf, 47'si 7. sınıf ve 54'ü 8. sınıftır. Öğrencilerden 31 bireyin kardeşi olmadığı, 28 bireyin bir kardeşi olduğu, 46 bireyin iki kardeşi olduğu ve son olarak 46 öğrencinin üç veya daha fazla kardeşi olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 82 birey birinci çocuk iken, 47 birey ikinci çocuk, 18 bireyin üçüncü çocuk olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılanlardan 4 bireyin dördüncü ya da daha fazla oldukları görülmektedir. Katılımcılardan 129 bireyin anne-babası beraber iken 22 bireyin anne-babasının ayrı olduğu görülmektedir. Bireylerin ailelerinin aylık gelir durumu incelenmiştir. Katılımcılardan 29 birey 3.000 TL ve altı gelire sahipken, 40 birey 3000-5000 TL arasında gelire ve 82 bireyin 5.000 TL ve üzeri gelire sahip olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 136 öğrencinin okuldaki başarı durumu iyi olduğu ve 15 öğrencinin ise okuldaki başarı durumu kötü olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 61 birey akademik destek alırken, 90 bireyin akademik destek almadığı görülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi neticesinde sınav kaygısı ölçeği 7 alt boyuta ayrılırken psikolojik sağlamlık ölçeği tek boyut altında toplanmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak geliştirilen hipotezleri test etmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Analiz neticesinde tüm boyutların çarpıklık ve basıklığının -2 ile +2 arasında olduğu görülmüştür. Bu verilerden hareketle araştırma hipotezleri parametrik analizlerle test edilmiştir.

Araştırmanın en önemli amaçlarından biri olan sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki düzeyidir. Bu hipotezi test etmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz neticesinde; Öğrencilerin, başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişe düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükseldikçe başkalarının kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişe düzeyleri düşmektedir. Öğrencilerin, kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişe düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükseldikçe kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişe düzeyleri düşmektedir. Öğrencilerin, gelecek ile ilgili endişe düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı olmayan ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Öğrencilerin, yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişe düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükseldikçe yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişe düzeyleri düşmektedir. Öğrencilerin, bedensel tepki düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükseldikçe bedensel tepki düzeyleri düşmektedir. Öğrencilerin, zihinsel tepki düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı olmayan ve negatif yönde bir ilişki vardır. Öğrencilerin, genel sınav kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükseldikçe genel sınav kaygı düzeyleri düşmektedir.

Araştırmanın diğer hipotezlerini test etmek için parametrik analizler yapılmıştır. İki boyutlu olan sorular için T-testi üç ve fazla boyutu olan sorular için ise ANOVA testi yapılmıştır. Analizler neticesinde; başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler alt boyutu ile cinsiyet anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre başkalarının kendisini nasıl gördüğü ile endişesi daha fazladır. Kendimizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler alt boyutu ile cinsiyet anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kendisini nasıl gördüğü ile endişesi daha fazladır. Yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişeler alt boyutu ile cinsiyet anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yeterince hazırlanamamak ile endişesi daha fazladır. Bedensel tepkiler alt boyutu ile cinsiyet

anlamli bir Şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre bedensel tepkileri daha fazladır. Zihinsel tepkiler alt boyutu ile cinsiyet anlamli bir Şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zihinsel tepkileri daha fazladır.

Bu sonuÇlar 2018 yılında yapılan araştırma sonuŐlarıyla paralellik göstermektedir o çalışmada da; kız öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri erkek öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu bulunmuştur (Acar, 2018, s. 56). Sınav kaygısının cinsiyet açısından incelendiği çalışmalara bakıldığında; Kısa 1996 yılında yaptığı araştırmada erkek ve kız öğrencilerin sınav kaygısı puan ortalamaları arasında anlamli farklılık olduğunu saptamıŐtır (Kısa, 1996, s. 53). Çalışmanın sonucunda kız öğrencilerin kaygı seviyelerinin erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaŐmıŐtır.

Bacanlı ve Sürücü (2006), 8. Sınıf düzeyine sahip olan kızların sınav kaygılarının erkeklerden anlamli bir Şekilde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Gençdoğan (2002), kız öğrencilerin sınav kaygısı leğinin alt boyutlarındaki test puanlarının, erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaŐmıŐtır.

Şahin ve diğerlerinin, ortaöğretimi tamamlamak üzere olan bireylerin sene baŐında ve sene sonundaki sınav kaygı seviyelerini gözlemleyebilmek adına gerçekleŐtirdikleri çalışma neticesinde kızların erkeklere nazaran daha kaygılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şahin ve Durak, 1995, s. 56-73). Sonuç olarak gerek mevcut araştırmanın gerekse literatürdeki geçmiş araştırma bulguları, kızların erkeklere göre sınav konusunda daha kaygılı olduğunu göstermektedir.

Mevcut araştırmamızda bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamli bir Şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak geçmiş araştırmalara bakıldığında kızların psikolojik sağamlıklarının erkeklere nazaran daha fazla olduğu bulunmuştur (nder ve Gülay, 2008, s. 192-197).

Yapılan diğer araştırmalarda, kız öğrencilerin psikolojik sağamlık leğinin alt boyutundaki koruyucu faktör sonuŐlarının erkek öğrencilerin koruyucu faktör sonuÇlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Yurdakavuştu, 2012; Köksal, 1997; Akay, Canbulat ve Küçükkaragöz, 2011).

Toprak (2014), bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. Turgut (2015), kız öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmamızda bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişeleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre 8. Sınıf öğrencilerinin kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişeleri 6. Sınıf ve 7. Sınıflara göre daha düşüktür. Öğrencilerin yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre 8. Sınıf öğrencilerinin yeterince hazırlanamamak ile ilgili endişeleri 7. Sınıflara göre daha düşüktür. Öğrencilerin genel sınav kaygı düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre 7. Sınıf öğrencilerinin genel sınav kaygı düzeyleri 5. Sınıf, 6. Sınıf ve 8. Sınıflara göre daha yüksektir.

Literatürdeki çalışmalarda da bireylerin sınıf düzeyi ile sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Kırmızıgül, 2018, 72). Ortaöğretim kurumlar sınavına hazırlanan 8. Sınıf öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada sınav kaygısı envanter bulguları bu sınıf düzeyine sahip olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Kayapınar, 2006, s. 69-70).

Yapılan başka bir araştırmada, yaş faktörüne bağlı olarak 13-18 yaş arası örneklem grubu incelenmiştir. Bu çalışma bulgularında, yaş faktörünün arttıkça bireylerin sınav kaygı düzeylerinin aynı doğrultuda arttığı görülmüştür. Araştırmamızda yaş faktörü yerine sınıf düzeyi baz alınarak bireylerin sınıf düzeylerine göre sınav kaygı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmamızdaki bireylerin sınıf düzeylerine göre sınav kaygı düzeylerindeki anlamlı farklılaşma durumunun literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmüştür (Demirci, 2018, s. 39).

Araştırmamızda öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Buna göre 8. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağamlık düzeylerinin 7. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir. Literatürdeki bir araştırmada öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu

araştırmada 5. Sınıf ğrencileri ile 6. Sınıf ğrencileri ve 7. Sınıf ğrencileri ile 8. Sınıf ğrencileri arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (zen, 2019, s. 78-79). Buna göre bireylerin psikolojik sağlamlık leğinin alt boyutlarındaki koruyucu faktörlerinde anlamlı bir şekilde farklılaşma olduğu grlmştir.

Luthar'a göre (2003), öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yaş faktörüne bağlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre büyük yaş grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri küçük yaş grubundaki öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Mevcut araştırmamızda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak literatürdeki geçmiş araştırmalarda maddi durumunu yetersiz biçimde anlamlandıran bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, maddi durumunu orta düzeyde anlamlandıranlara nazaran psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı seviyede daha düşük olduğu grlmştir (Baybek ve Yavuz, 2005, s. 73-95).

Literatürdeki bazı çalışmalar psikolojik sağlamlık düzeyi için yoksulluk faktörünü çevresel risk faktörü olarak ele almıştır (z ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 82-89). Flor, Brondy, ve Stoneman (1996), ailenin ekonomik durumuna bağlı olarak bireylerin psikolojik işlevsellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

İncelenen başka bir çalışmada ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğu grlmştir. Bu çalışmaya göre, ilkokul düzeyindeki erkek çocuklarının kız çocuklarına göre düşük ekonomik düzeyden daha çok etkilendikleri, ergenlik dzemindeki kız çocuklarının ise erkek çocuklarına göre düşük ekonomik düzeyden daha çok etkilendikleri grlmştir (Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmidt, 1995, s. 1107-1129).

Araştırmamızda ğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürdeki alışmalar incelendiğinde katılımcıların sınav kaygı düzeyleri ile ailenin ekonomik durumu veya mesleki durumları arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olmadığı ve bu açıdan çalışmamızın literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu olduğu grlmştir. Ancak literatürdeki bir diğer çalışma incelendiğinde, katılımcıların sınav kaygı düzeylerinin ailenin ekonomik durumdan etkilendiği ve ailenin gelir düzeyi azaldıkça

katılımcıların sınav kaygı düzeyleri anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür (Erzen ve Odacı, 2014, s. 401-419).

Araştırmamızda bireylerin sınav kaygı düzeylerinin kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin yeterince hazırlanmamakla ilgili endişeleri kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre 3 ve daha fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin yeterince hazırlanmamakla ilgili endişelerinin hiç kardeşi olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızda öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Ancak öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile kaçınıcı çocuk olduklarına yönelik değişken arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, sınav kaygısı ile kardeş sayısı ve çocuk sıralamasında kaçınıcı çocuk olduğu değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür (Bozkurt, 2019, s. 72). Buna göre araştırmamız literatürdeki bazı çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde, sınav kaygısı ile kardeş sayısı ve kardeş sıralaması değişkenleri arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaların olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin ilk veya ikinci çocuk olmaları üçüncü ve diğer çocuklara oranla daha fazla kaygı yaşadıkları görülmüştür (Onuk, 2017, s. 43-44).

Araştırmamızda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kardeş sayısına ve kaçınıcı çocuk olduğuna yönelik değişkenlerle arasındaki ilişkide anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Literatürdeki bir araştırmada, bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sahip oldukları kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı ve aralarında farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (Esen Aktay, 2010, s. 76). Buna göre araştırmamız literatürdeki bazı çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Literatürdeki incelenen diğer bir çalışma bulguları, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin kardeş sayısı değişkeni ile arasında bir farklılaşmanın bulunamadığını ancak kaçınıcı çocuk değişkeni ile arasında anlamlı bir şekilde farklılaşma olduğunu belirtmiştir (Bozkurt, 2019, 74).

Bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerine ilişkin koruyucu faktörler arasında destekleyici ilişkiler yer almaktadır. Buna göre bireylerin kardeşleri ile sağlıklı ilişkiler kurması psikolojik sağamlık aısından oldukça önemlidir (Conger & Conger, 2002).

Bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerini ve aynı zamanda sınav kaygı düzeylerini ailedeki kardeş sayısı değişkeni değil daha çok kaıncı çocuk olduğu değişkeni etkilemekte ve bununla birlikte aile içi iletişim, kardeşler arasındaki ilişkiler, anne-babanın kardeşlere karşı gösterdiği tutum ve davranışlar, ailenin tüm kardeşlere göstereceği ilgi ve ayıracağı zamanın eşit düzeyde olması bireylerin psikolojik sağamlıkları aısından oldukça önemlidir. Aile ortamında bireyin iletişim kuramaması ve yalnız kalması bireyin özgüvensiz yetişmesine neden olmaktadır. Bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri aısından aile ortamı ve ailedeki kaıncı çocuk olduğu oldukça önemli olup bazı durumlarda ailesel risk faktörler arasında ele alınmaktadır.

Araştırmamızda öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile ailenin medeni durumu değişkeni arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olmadığı görölmüştür. Literatürdeki alışmalar incelendiğinde, sınav kaygısı envanterinin alt boyutlarının hiçbirinde ailenin medeni durumu değişkeni ile anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Kırmızıgöl, 2018, s. 72). Buna göre araştırmamız literatürdeki bazı çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Araştırmamızda bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri ile ailenin medeni durumu değişkeni arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olmadığı görölmüştür.

Özcan (2005), anne ve babaları boşanmış öğrencilerle evli ebeveynlere sahip öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeylerine ait alt boyutları karşılaştırılmış, evli ebeveynlere sahip bireylerin psikolojik sağamlık alt boyutlarında koruyucu faktörler ile psikolojik sağamlık özellikleri boşanmış ebeveynlere sahip bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aktay (2010), evli ebeveynlere sahip olan lise öğrencilerinin psikolojik sağamlık düzeyleri anne ve babası boşanmış lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özen (2019), öğrencilerin psikolojik sağamlık alt boyutlarındaki koruyucu faktörlerin anne ve babanın medeni durumuna göre kısmen farklılaştığını tespit etmiştir.

Araştırmamızda sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarından genel sınav kaygısının akademik başarı durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre akademik başarı durumu kötü olan öğrencilerin akademik başarı durumu iyi olan öğrencilere göre genel sınav kaygı düzeyleri daha yüksektir. Literatürdeki yapılan çalışmalar incelendiğinde, öğrencilerin sınav kaygı envanterinin alt boyutları ile akademik başarı durumu değişkeni arasında anlamlı bulgular tespit edildiği görülmüştür (Bozkurt, 2019, s. 72-73). Buna göre araştırmamız literatürdeki bazı çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Ayrıca literatürdeki bazı çalışmalarda, bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile akademik başarı durumları arasında anlamlı bir şekilde farklılığın olmadığı görülmüştür (Büyükyılmaz, Aştı ve Çakmak, 2009, s. 10-15).

Araştırmamızda öğrencilerin akademik başarı düzeyi arttıkça sınava yönelik kaygı düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Başarılı öğrencilerin anne ve babaları tarafından başka bireylerle kıyaslanması durumu öğrencinin kaygı düzeyini artırarak başarı durumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Anne babanın, bireye yönelik kıyaslama davranışları bireyin mutsuz, değersiz ve özgüvensiz bir şekilde yetişmesine neden olmaktadır. Özgüven eksikliği olan bireylerin kaygı yaşama olasılığı diğer bireylere oranla daha yüksektir. Bireylerin akademik başarı durumunun iyi olan öğrencilerin kötü olan öğrencilere oranla kaygı yaşama düzeyleri oldukça düşüktür.

Araştırmamızda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin akademik başarı durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre akademik başarı durumu iyi olan öğrencilerin akademik başarı durumu kötü olan öğrencilere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmamızın bu bulgusu literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur.

Geçmiş araştırmalarda, akademik başarı veya okuldaki başarı durumu ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Masten ve Reed, 2002, s. 74-88). Literatürdeki yapılan bir çalışma incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile akademik başarı durumu arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bireylerin akademik başarı düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri aynı doğrultuda artmaktadır. Arastaman ve Balcı (2013), akademik başarı düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmamızda öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile akademik destek alma durumu arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Kırmızıgül (2018), çalışma bulguları incelendiğinde, bireylerin sınav kaygı envanterinin alt boyutları ile akademik destek alma değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Bozkurt (2019), sınav kaygısı ölçeğinin duyusallık alt boyutları ile akademik destek alma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış ancak kuruntu alt boyut ile akademik destek alma durumu arasında bir ilişki bulunmuştur. Erzen ve Odacı (2014), bireylerin sınav kaygı düzeyleri ile özel ders alma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır.

Araştırmamızda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile akademik destek alma durumu arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Literatürdeki yapılan bir çalışma incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile akademik destek alma durumu arasında anlamlı bir şekilde farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya göre akademik destek alan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin akademik destek almayan bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bozkurt, 2019, s. 75).

5.2. Öneriler

Araştırma yapılan konunun sonuçlarına ilişkin sınav kaygısı yaşayan ve düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olan bireylere destekleyici ve önleyici müdahaleler yapılırken katkısı olabileceği düşünülen önerilere aşağıda yer verilmiştir.

- Okul psikolojik danışmanlarının, sınava yönelik yoğun stres ve kaygı yaşayan öğrencilere baş etme becerileri kazanmaları doğrultusunda destekleyici müdahalelerde bulunmaları gerekmektedir.
- Psikolojik danışmanlar tarafından, öğrenciye yönelik durum analizleri yapılarak bireysel veya grup içi psikolojik etkinliklerle bireylerin kaygı düzeylerinin azaltılması hedeflenmelidir.
- Okuldaki psikolojik danışmanlar, bireylerin hazırlandıkları sınavlar ve üst öğretim kurumları hakkında detaylı bir şekilde tanıtım faaliyetlerinde bulunmaları bireylerin geleceğe yönelik belirsizliğe karşı oluşan kaygı düzeylerini ciddi oranda azaltacaktır.

- Merkezi sınavlardaki yenilikler ve değişikliklerden bireylerin olumsuz etkilenmemesi için okul psikolojik danışmanları tarafından detaylı bilgilendirme ve uyum süreçlerine yönelik motivasyon çalışmaları yapılmalıdır.
- Bireylerin sınava nasıl hazırlanmaları gerektiği konusunda okul psikolojik danışmanları tarafından bireylere ders çalışma teknikleri detaylı bir şekilde anlatılmalı ve bireysel ders çalışma programları yapılmalıdır.
- Bireylerde oluşan sınav kaygısının bir diğer nedeninin anne-babaların tutum ve davranışları olduğu unutulmamalı bireylerin sınav kaygı düzeylerini nasıl kontrol altına alınması gerektiği konusunda veliler bilgilendirilmeli ve velilerle-sınıf rehber öğretmenleri-okul psikolojik danışmanları işbirliği içerisinde olmalıdır.
- Bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için anne ve babanın bireyle kurduğu iletişimin sağlıklı olması gerekir. Anne ve babalar çocuklarının yetenek ve kapasitelerinin farkında olması çocuklarından geleceğe yönelik kapasitelerinin üstünde bir performans beklememeleri ve bu doğrultuda planlar yapmaları bireylerin sınava yönelik kaygı yaşamalarını önleyecektir.
- Bireyler yaşamlarının birçok döneminde zor durumlarla ve stresli olaylarla karşı karşıya kalmaktadır. Ebeveynler çocuklarının zor veya stresli durumlarla karşılaşmalarını engellemek için çaba sarf etseler de bu durum yeterli olmamaktadır. Bu sebeple psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan bireyler tespit edilerek maruz kaldıkları olumsuz durumlar veya etkilenme düzeylerinin en aza indirgenmesine yönelik çalışmalar yürütülmelidir. Bu konuda okul psikolojik danışmanlar, anne-babalar, psikologlar ve öğretmenlerin önleyici faaliyetlerde bulunmaları gerekmektedir.
- Okul psikolojik danışmanları tarafından ebeveynlere, öğretmenlere ve bireylere yönelik bireylerin yaş grubu özelliklerini içeren, çevresiyle sağlıklı ilişki ve iletişim kurmalarını sağlayan sosyal ve duygusal konularda seminerler düzenlenmelidir. Bu faaliyetler bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine olumlu yönden katkı sağlayacaktır.

- Psikolojik sağamlık ve sınav kaygısına ilişkin çalışmaların yaygınlaştırılması bireylerin stresli olaylar veya zor durumlar karşısında nasıl üstesinden geldiği veya gelemediğinin belirlenmesi ve bu doğrultuda bireysel görüşmeler düzenlenmesi gerekmektedir. Bireysel görüşmeler kaygının azalmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerini olumsuz etkileyen risk faktörlerinin belirlenmesi psikolojik sağamlık düzeylerine olumlu yönde katkı sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Acar, S. (2018). *Sınav Kaygısının Yordanmasının Psikolojik Dayanıklık ve Karar Verme Becerileri Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 563559).
- Akçay, B.D. (2013). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Uyku. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4): 441-460.
- Aktay, T.E. (2010). *Risk Altındaki Ortaöğretim 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 279580).
- Arastaman, G. & Balcı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Cilt:13, Sayı:2, 915-918.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, Cilt:16, Sayı:1, 1-12.
- Atak, M. (2004). *Genel Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Kayseri Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Kayseri, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 146540).
- Avery, R., Edmonds, G.A. (2008). *Redhouse Resimli Sözlük: 'Resilience'*. Çev. Serap Bezmez, İstanbul: Sev Matbaacılık.
- Aydın, O. (2004). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 333557).
- Bacanlı, F. & Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, Cilt:12, Sayı:1, 7-35.
- Balibey, H. ve Balıkçı, A. (2013). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanılı Hastada Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Tedavisi. *Düşünen Adam*, 26, 96-101.
- Baltaş, A. (2000). *Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Baltaş, A. (2009). *Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (1996). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başkal, D.A. (2019). *Ergenlerin Çalışma Alışkanlıkları ile Sınav Kaygısı ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Konya, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 559789).
- Bauman, Z. (2012). *Ölümlülük, Ölümsüzlük ve Diğer Hayat Stratejileri*. (Çev. Nurgül Demirdöven), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baybek, H. & Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, Cilt:1, Sayı:14, . file:///C:/Users/hps/Downloads/148-208-1-PB.pdf
- Bolger, K.E., Patterson, C.J., Thompson, W.W. and Kupersmidt, J.B. (1995). Psychosocial Adjustment Among Children Experiencing Persistent and Intermittent Family Economic Hardship. *Child Development*, 66, 1107-1129.
- Boyacıoğlu, N.E. (2010). *Ergenlerde Mantık Dışı İnançlar ve Sınav Kaygısı*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 281743).
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı ile İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 553887).
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 433837).
- Butcher, J.N., Mineka, S., Hooley, Jiil M. (2013). *Anormal Psikoloji*. (Çev. Okhan Gündüz), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükyılmaz, F., Aştı, T. ve Çakmak, E. (2009). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenler. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, Cilt:17, Sayı:1, 10- 15.
- Ceylan İ. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 353290).
- Civil, Ş. (2008). *İstanbul Anadolu Yakası Kadıköy İlçesinde Bulunan Resmi ve Özel İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerine Uygulanacak Olan OKS Sınavının Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Sınav Kaygısının İncelenmesi*. (Yüksek

Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 219564).

Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:7, Sayı:12, 27-39.

Conger, R.D. ve Conger, K.J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings, from the First Decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal of Marriage Family*. 64, 361-373.

Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D., (1993). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Demirci, E. (2018). *Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışlar ile Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 492065).

Eker, O. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri ve Anne Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi: Merzifon Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 429712).

Ergene, T. (1994). Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının Etkinliği. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, Cilt:2, Sayı:1, 9-16.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikoloji Danışmanlık ve Rehberlik Anlamında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(1), 1-19.

Erzen, E. & Odacı, H. (2014). Kimler Daha Fazla Sınav Kaygısı Yaşıyor? Kişisel, Akademik ve Aileye Dayalı Bazı Değişkenler Göre Bir Araştırma. *International Journal Human Sciences*, Cilt:11, Sayı:2, 401-419.

Fidan, N. (2012). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*. Ankara: Pegem Yayınları.

Geçtan, E. (1999). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2004). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayıncılık.

Geçtan, E. (2012). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metris Yayınları.

Gençdoğan, B. (2002). Kasabada Yaşayan Lise Öğrencilerinin Üniversite Sınav Kaygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:3, Sayı:4, 45-57.

- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:3, Sayı:28, 113-128.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, Cilt:7, Sayı:13, 97-130.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 205194).
- Hanımoğlu, E. ve İnanç, B. (2011). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:20, Sayı:1, 351-366.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (Çev. Tayfun Doğan), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Horney, K. (1999). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, (Çev. Selçuk Budak), Ankara: Öteki Yayınevi.
- İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2011). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kabalcı, T. (2008). *Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Sosyo-Demografik Değişkenler*. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 231470).
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:3, Sayı:26, 129-142.
- Kayapınar, E. (2006). *Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (OKS)'na Hazırlanan İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 187434).
- Kierkegaard, S. (2018) *Kaygı Kavramı*. (Çev. Türker Armaner), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kırmızıgöl, K. (2018). *Sınavların Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Üzerinde Yarattığı Kaygı ve Başarısızlık Durumunu Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 529988).
- Kısa, S.S. (1996). *İzmir İl Merkezinde Dershaneye Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki*.

(Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 51148).

Koçkar, A.İ., Kılıç, B.G., Şener, Ş. (2002). İlköğretim Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, Cilt:9, Sayı:2, 100-105.

Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Köksal, A. (1997). *Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Empatik Becerilerinin ve Uyum Becerilerinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 58407).

Köroğlu, E. (2011). *Psikiyatri El Kitabı*. Ankara: Hyb Basım Yayın.

Köroğlu, E. (2012). *Kaygılarımız Korkularımız*. Ankara: Hyb Yayıncılık.

Küçükkaragöz, H. ve Canbulat, Y. A. T. (2011). Bir Grup İlköğretim Öğrencisinin Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlere Göre Empatik Beceri Düzeyleri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 88-100.

Kurt, F. (1991). Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:7, 151-162.

Kutlu, O. ve Bozkurt, M.C. (2003). *Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı*. Konya: Çizgi Kitabevi.

Lufi D., Okasha, S. and Cohen, A. (2004). Test Anxiety and Its Effect on the Personality of Students with Learning Disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 27(3), pp.176- 184.

Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in The context of Childhood Adversities*. United Kingdom: Cambridge University press.

Maşrabacı, T.S. (1994). *Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 30733).

Masten, A.S. & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.

Masten, A.S. & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 74–88). Oxford University Press.

- Masten, A.S. (2001). Resilience Process İn Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Mersin, S. ve Öksüz, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Aile Desteğinin Kaygı Düzeyine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt:7, Sayı:35, 643-650.
- Önder, A. & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 192-197.
- Öner, N. (1990). *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Yükseköğretimde Rehberliği Yayma Vakfı.
- Öner, N. ve Le Comte, A. (1998). *Süreksiz Durumluluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Onuk, T. (2017). *Ergenlerde Kişilik Özelliklerinin Sınav Kaygısı ve Okula Bağlanma Stilleri Üzerinde Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 475940).
- Öz, F. & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, Cilt:16, Sayı:3, 82-89.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 204978).
- Özen, D. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 598836).
- Özer, K. (2002). *Kaygı-Sınama Duygusuyla Baş Edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özgüven, İ.E. (2015). *Psikolojik Testler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özlem, D. (1999). Kaygı ve Tarihsellik, *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6, 11-33.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 314278).
- Richardson, G.E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.

- Rutter, M. (2007). Resilience, Competence and Coping. *Child Abuse & Neglect*, 31 (3), 205-209.
- Şahin, N. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt:10, Sayı:34, 56-73.
- Şanlı, D. (2007). *Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 195500).
- Saygın, O. ve Maviş, A. (2004). *Başarı Rehberi*. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Çev. Yasemin Aslay), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Semerci, B. (2007). *Hedef Başarı Sınav Stresiyle Başa Çıkma*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Soğuksu, K. (2019). *Sınav Kaygısı Üzerinde Akılcı Olmayan İnançlarının Etkisinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 608781).
- Stewart, M., Reid, G. and Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tekbaş, S. (2009). *Edirne Merkez İlçede İlköğretim Son Sınıf Öğrencilerinde Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (OKS) ve Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS) Sınav Kaygısı ve Etkileyen Etmenler*. (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 242753).
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:35, Sayı:35, 297-306.
- Terzi, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:3, Sayı:29, 1-11.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 353103).

- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 395175).
- Türkçapar, H. (2008). *Bilişsel Terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Tutar, H., Altınöz, M. ve Çakıroğlu, D. (2009). İş Görenlerin Kendilik Algılarının Bireysel Özellikler Bakımından Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 21, 491-495.
- Uluğ, F. (2012). *Okulda Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ünal, E. (2001). *Okulun Fiziksel ve Sosyal Yeterliliklerinin Akademik ve Sosyal Başarıya Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 108935).
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yeşilyurt, F. (2007). *Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, H.İ. (2019). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınav Kaygısını Yordayıcılığının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 602972).
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı*. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2016). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri*. (Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 317708).
- Zeidner, M. (1998). *Text Anxiety the State of the Art*. New York: Plenum Press.

EKLER

EK-A: Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 04.11.2020
TOPLANTI SAYISI: 2020-27

KARAR NO: 2020-26-06: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624007 numaralı öğrencisi Şevin ÖZEN'in "Sınavların Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Kaygı Düzeyi İle Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, , Etik Kurulumuzun 29.07.2020 tarih ve 2020-20 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verilmiştir.

EK-B: Demografik (Kişisel) Bilgi Formu

DEMOGRAFİK(KİŞİSEL) BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Hangi sınıfta öğrenim görmektesiniz?

5 6 7 8

3. Kardeşiniz var mı, kaç kardeşiniz?

yok 1 2 3 ve daha fazlası

4. Ailede kaçınıcı çocuksunuz?

.....

5. Ailenizin medeni durumu nedir?

anne baba beraber anne baba ayrı anne veya baba üvey
 anne veya baba vefat etmiş

6. Ailenizin ekonomik durumu ne düzeydedir?

Aylık 3.000 tl ve altı
 Aylık 3.001- 5.000 tl
 Aylık 5.001 tl ve üzeri

7. Okuldaki başarı durumunuz nedir?

İyi Kötü

8. Akademik destek alıyor musunuz?

Evet Hayır

EK-C: Sınav Kaygısı Ölçeği

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Yönerge: Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, madde numarasının önündeki parantezin içine “**Doğru**” anlamına gelen **D** harfini, her zaman veya genellikle geçerli değil ise “**Yanlış**” anlamına gelen **Y** harfinin işaretleyiniz. Çalışma davranışınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

- () 1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.
- () 2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz.
- () 3. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.
- () 4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.
- () 5. Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.
- () 6. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.
- () 7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.
- () 8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler.
- () 9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.
- () 10. Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğrenebileceğimden eminim.
- () 11. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler.
- () 12. Önemli bir sınava girecek olmam uyku düzenimi bozar.
- () 13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.

- () 14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim.
- () 15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.
- () 16. Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.
- () 17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.
- () 18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.
- () 19. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.
- () 20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.
- () 21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.
- () 22. Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.
- () 23. Sınavların insanın geleceğindeki amaçlara ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.
- () 24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.
- () 25. Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söylemem.
- () 26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir.
- () 27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır.
- () 28. Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.
- () 29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.
- () 30. Başlarken bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.
- () 31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.
- () 32. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.
- () 33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.
- () 34. Sınav sırasında, bacağını salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.

- () 35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.
- () 36. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur.
- () 37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum.
- () 38. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.
- () 39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.
- () 40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.
- () 41. Başarısız olursam arkadaşlarımda gözünde değerimin düşeceğini biliyorum.
- () 42. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir.
- () 43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum.
- () 44. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.
- () 45. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederim.
- () 46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımda kaç aldığını bilmek isterim.
- () 47. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor.
- () 48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum.
- () 49. Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm.
- () 50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.

EK-Ç: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

- Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. İfadeleri okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan yalnızca birini işaretleyerek belirtiniz.

	1 BENİ HİÇ TANIMLAMİYOR	2 ÇOK AZ TANIMLIYOR	3 BİRAZ TANIMLIYOR	4 OLDUKÇA TANIMLIYOR	5 BENİ TAMAMEN TANIMLIYOR
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					
2. Eğitim almak benim için önemlidir.					
3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örn. arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).					
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.					
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örn. Şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden).					
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.					
7. Kendimi okuluma ait hissediyorum.					
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örn. hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).					
9. Arkadaşlarımla zor zamanlarımda yanımdadır.					

10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.					
11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.					
12. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.					



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Şevin ÖZEN

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi/Klinik Psikoloji	2021
Lisans	İstanbul Aydın Üniversitesi/Psikoloji	2017
Lise	İstanbul Özel Florya Final Anadolu Lisesi	2013

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2019-2020	Özel Halkalı Çözüm Temel Lisesi	Psikolojik Danışman
2018-2019	Güneşli Sınav Eğitim Kurumları	Psikolojik Danışman

Sertifikalar

Yıl	Eğitim	Aldığı Yer
2019	Emdr Uygulayıcı Sertifikası Eğitimi	Zi&On Psikiyatri Akademisi
2018	Nöropsikolojik Değerlendirme Test Eğitimi	Türk Psikologlar Derneği
2017	Pedagojik Formasyon	İstanbul Aydın Üniversitesi

