

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK BAŞARISI İLE  
STRES VE KAYGININ İLİŞKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Görkem KARAMAN

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATCIOĞLU

İSTANBUL-2020



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Görkem KARAMAN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite ğrencilerinin Akademik Başarı ile Stres ve Kaygının İlişkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eēitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 22.06.2020
- SAYFA SAYISI** : 64
- TEZ DANIşMANLARI** : Prof. Dr. Ömer Saatcioēlu
- DİZİN TERİMLERİ** : Akademik Başarı, Kaygı, Stres
- TÜRKÇE ÖZET** : Üniversite ğrencilerinin akademik başarı ile stres ve kaygının ilişkisini araştırdığımız bu araştırma da yapılan istatistiksel analizlerde niversite ğrencilerinin akademik başarı ile stres arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki ( $r=-,491$   $p<0,05$ ), niversite ğrencilerinin akademik başarı ile kaygı ters yönlü anlamlı ve düşük bir ilişki ( $r=-,424$   $p<0,05$ ) kaygı ile stres arasında da pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki ( $r=,252$   $p<0,05$ ) bulunmuştur.
- DAēITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YK Ulusal Tez Merkezine

İmzası  
Görkem Karaman

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK BAŞARISI İLE  
STRES VE KAYGININ İLİŞKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Görkem KARAMAN

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATCIOĞLU

İSTANBUL-2020

## **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.

Görkem Karaman

30.06.2020



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Görkem Karaman'ın "**Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı ile Stres ve Kaygının İlişkisi**" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATCIOĞLU  
(Danışman)

Üye

\_\_\_\_\_  
Doç. Dr. Canan TANIDIR

Üye

\_\_\_\_\_  
Doç. Dr. Engin Emrem BEŞTEPE

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

**Giriş:** Stres günlük hayatta sık sık karşılaşılan organizmanın olumsuz düşünceler tarafından tehdit edilmesi durumudur. Genel anlamda kaygı gelecekte kötü bir şey yaşanacakmış veya olacakmış gibi düşünülen ve kişinin kendisini güvende bulmadığı durumlarda göstermiş olduğu bir tepkidir. Üniversite öğrencilerinin akademik başarısıyla stres ve kaygının ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla desteklenip gösterilmiştir. Üniversite öğrencileri karşılaştıkları problemlerle başa çıkamayınca ortaya kaygı stres gibi öğrencileri olumsuz etkileyen faktörler çıkmaktadır. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin başarı durumunda düşmeler öğrencilerde başarısızlık görülebiliyor.

**Amaç:** Üniversite öğrencilerinin akademik başarısıyla stres ve kaygı arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmaktadır.

**Gereç ve Yöntem:** Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin akademik başarı ile stres ve kaygı arasında ilişki olup olmadığına bakmak amacıyla tarama araştırma modeli kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışmada örnekleme 191 erkek 109 kız öğrenci oluşturmaktadır ve heterojendir. Yapılan araştırmada Sosyodemografik Veri Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeğinden faydalanılmıştır. Mevcut ölçekler yardımıyla analiz sonucu bulunan olgular, bilimsel kurallar neticesinde sayısal yöntemlerle analiz yapılmıştır. Deneklere uygulanan ölçüm araçları doğrultusunda orta çıkan datalar kodlanarak, SPSS 2019 uygulaması kapsamında bilgisayar ortamına yükletilip, istatistiksel yöntemler uygulanmıştır.

**Bulgular:** Üniversite öğrencilerinin genel ağırlıklı not ortalamasıyla kaygı puanı karşılaştırıldığında kaygı puanı  $r=-.424$ , stres puanı karşılaştırıldığında stres puanı  $r=-.491$  bulunmuştur. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin akademik başarısıyla kaygı  $r=-.491$  ve olduğundan, akademik başarıyla kaygı arasında da  $r=-.424$  ve akademik başarıyla stres arasında  $r=-.491$  olduğu için aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygı ve stres arasında da  $r=.252$  olduğundan pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $p<0,05$ )

**Sonuç:** Kaygı ve stres belirtileri ölçeği puanları anlamlılık katsayısından küçük olduğu için üniversite öğrencilerinin akademik başarı ile stres ve akademik başarısıyla kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışma ve desteklenen çalışmalar sonucu üniversite öğrencilerinin akademik başarısını hem kaygının hem de stresin etkilediği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Akademik Başarı, Stres, Kaygı

## SUMMARY

**Introduction:** It is the situation that the organism frequently encountered in daily life is threatened by negative thoughts. Think and think as to why anxiety will be a bad thing or think in an overview. University students' academic success is supported by various studies that stress and anxiety are related to. Negative negative factors such as anxiety stress arise when they cannot cope with the problems they face in the university environment. For this reason, the reason for the success of university students is the failure due to falls.

**Objective:** Objective: It is investigated whether there is a relationship between academic success of university students and stress and anxiety.

**Materials and Methods:** This study was carried out by using screening research model to see whether there is a relationship between academic success of university students and stress and anxiety. The sample of this study consists of 191 male and 109 female students and is heterogeneous. Sociodemographic Data Form, Beck Anxiety Scale, Stress Symptoms Scale were used in the study. The data obtained with the measurement tool used were analyzed with statistical techniques suitable for sub-purposes In accordance with the measurement tools applied to the subjects, the intermediate data were encoded and uploaded to the computer environment within the scope of SPSS 2019 application and statistical methods were applied.

**Results:** The anxiety score  $R$ =compared to the general weighted grade point average of the university students. The stress score was  $r=-,491$  compared to the stress score of  $-424$ . Hence anxiety  $r$ =with the academic achievement of university students.  $-491$  and is also among the academic success anxiety =  $r$ . Since the stress between  $-424$  and academic success is  $r=-,491$ , no significant relationship has been found between them in a negative direction. There was also a positive correlation between anxiety and stress since  $r=252$ . ( $p<0.05$ )

**Conclusion:** As the anxiety and stress symptoms scale scores were lower than the significance coefficient, a negative correlation was found between the academic success of university students and stress and academic success and anxiety. As a result of the studies and supported studies, it was concluded that both anxiety and stress affect the academic success of university students.

**Key Words:** *Academic Success, Stress, Anxiety*



## İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER .....	III
KISALTMALAR .....	V
TABLolar LİSTESİ .....	VI
GİRİŞ.....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>3</b>
<b>ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ .....</b>	<b>3</b>
1.1.Araştırmanın Problemi.....	3
1.2.Hipotezler .....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	3
1.5.Sınırlılıklar .....	3
1.6. Sayıtlar .....	4
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>5</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>5</b>
2.1.Stres .....	5
2.1.1 Stresin Tarihçesi .....	6
2.1.2.Stresle İlgili Kuramsal Tanımlar .....	7
2.1.2.1 Stresin Davranışsal Yaklaşımına Göre Tanımı .....	7
2.1.2.2.Stresin Psikanalitik Yaklaşımına Göre Tanımı.....	8
2.1.2.3. Stresin Kognitif Yaklaşımına Göre Tanımı.....	9
2.1.2.4. Stresin Varoluşçu Yaklaşımına Göre Tanımı.....	10
2.1.3. Stresin Nedenleri.....	11
2.1.4.Stres Belirtileri .....	12
2.1.4.1. Fiziksel belirtiler .....	12
2.1.4.2.Davranışsal Belirtiler .....	12
2.1.4.3.Psikolojik Belirtiler .....	12
2.1.5.Stres Türleri .....	12
2.1.6. Üniversite Öğrencilerinde Stres .....	13
2.2.Kaygı .....	13
2.2.1. Kaygının Tarihçesi .....	15
2.2.2. Kaygıyla İlgili Kuramsal Tanımlar.....	16
2.2.2.1. Kaygının Davranışsal Yaklaşımına Göre Tanımı.....	16
2.2.2.2. Kaygının Psikanalitik Yaklaşımına Göre Tanımı.....	17
2.2.2.3.Kaygının Kognitif Yaklaşımına Göre Tanımı.....	18
2.2.2.4. Kaygının Varoluşçu Yaklaşımına Göre Tanımı.....	19
2.2.3. Kaygıyı Etkileyen Faktörler.....	20
2.2.4.Kaygı Nedenleri.....	21
2.2.5. Kaygı Türleri .....	22
2.3. Akademik Başarı .....	23
2.3.1. Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarı .....	24
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>26</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>26</b>
3.1.Araştırmanın Modeli.....	26
3.2.Araştırma Grubu .....	26
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	26
3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	26

3.4.1.Sosyodemografik Veri Formu .....	26
3.4.2. Beck Anksiyete Ölçeği.....	26
3.4.3. Stres Belirtileri Ölçeği .....	27
3.5. Veri Toplanması .....	27
3.6. İstatistiksel Analiz .....	28
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>48</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>48</b>
<b>SONUÇ VE YORUM</b> .....	<b>53</b>
<b>ÖNERİLER</b> .....	<b>54</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>55</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>-</b>



## KISALTMALAR

**BAÖ:** Beck Anksiyet Ölçeği

**SBÖ:** Stres Belirtileri Ölçeği



## TABLolar LİSTESİ

	<b>SAYFA</b>
<b>Tablo 1:</b> Bireylerin Demografik Özellikleri.....	30
<b>Tablo 2:</b> Bireylerin Kaldığı Ev, Yer ve Kimle Yaşadığı Durumuna göre Dağılımı.....	31
<b>Tablo 3:</b> Bireylerin Gelir Durumuna göre Dağılımı.....	31
<b>Tablo 4:</b> Bireylerin Sağlık Durumuna göre Dağılımı.....	32
<b>Tablo 5:</b> Bireylerin Alkol ve Sigara Kullanma Durumuna göre Dağılımı.....	32
<b>Tablo 6:</b> Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması İle kaygı arasındaki ilişki.....	33
<b>Tablo 7:</b> Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile..... beck anksiyete ölçeği sorularının ilişkisi	34
<b>Tablo 8:</b> Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalama..... ile stres ilişkisi	40
<b>Tablo 9:</b> Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile stres belirtileri sorularının ilişkisi.....	41
<b>Tablo 10:</b> Kaygı ile stres arasındaki ilişkisi.....	46
<b>Tablo 11:</b> Ağırlıklı genel not ortalaması ile psikolojik stres belirtileri ve fizyolojik stres belirtileri ilişkisi.....	47

## EKLER

**EK-1:** Sosyodemografik Form

**EK-2:** Beck Anksiyete Ölçeği

**EK-3:** Stres Belirtileri Ölçeği



## ÖNSÖZ

Bu çalışmaya üniversite lisans zamanımda yaşamış olduğum kaygı ve stres durumlarından etkilendiğim için karar verdim.

Bu çalışma bana bugüne kadar her koşulda verdiği desteğini hiçbir şekilde esirgemeyen annem Zeliha Karaman'a babam Mehmet Karaman'a kardeşim Yiğit Karaman'a ve kız arkadaşım Sultan Uzun'a ithafen yapılmıştır.

Çalışmamı yapmada bana bugüne kadar yardımcı olan ve yardımını esirgemeyen çok değerli hocam Prof. Dr. İbrahim Ömer Saatcioğlu'na teşekkürü bir borç bilirim.

İstanbul

Haziran 2020

Görkem Karaman

## GİRİŞ

Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile stres ve kaygı ilişkisinin incelendiği bu araştırmayla ilgili literatüre bakıldığında benzer araştırmalara sıklıkla rastlanmaktadır, fakat araştırılan konuyla birebir başka bir araştırma olmaması açısından literatüre katkı sağlanacağını ön gördüğümüz bir araştırmadır. Çalışmanın, bilimin bu yöndeki eksikliğini kapatmada önemli rol alacağını ve ileriki yıllardaki araştırmalara ışık tutacağı ön görülmektedir.

Gündelik hayatta sık rastlanılan stres, yaşamın vazgeçilmez gerçeğidir. Yapılan araştırmalar stresin tanımının insanlar tarafından farklı yapıldığını göstermektedir. Örneğin; bir bankacıyla bir doktorun stres tanımları ve stres kaynakları farklı olabilir. Üniversite öğrencilerini kapsayan bir araştırmada ise öğrencilerden stresin tanımını yapmaları istendiğinde, öğrenciler stresi; problem, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, bunalım, gerginlik, bir şey yapmak isteğinin olmaması, gündelik hayatta kişinin üzerinde baskı yapan faktörlerin birleşimi şeklinde tanımlamışlardır.<sup>1</sup>

Stres, bir hareket ya da davranışın bireyde ortaya çıkardığı fiziksel ve psikolojik zorlanma sonucunda meydana gelen tepki olarak tanımlanmaktadır.<sup>2</sup> Farklı bir tanımda ise stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevreden gelen olumsuz uyaranlar sebebiyle, bedensel ve psikolojik çizgilerinin ötesinde harcadığı çaba olarak tanımlanmaktadır.<sup>3</sup> Bu sebepten öte stres, bireyin iyi niyetini sınırlayan, sınırını azaltan ve zorlayan etkilerde bulunmaktadır.<sup>4</sup>

Üniversite öğrencilerinde stres çok sık rastlanan bir durumdur ve birçok etmen sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Örneğin; sınav kaygısı, "sınavdan iyi not alabilecek miyim?" gibi soruların bireyde stres yaratan etmen olması. Bir başka etmen ise, yeni bir şehre gelmesi ve buraya uyum sağlanıp sağlanamayacağı durumu. Okulda ki diğer bireylerle arkadaşlık kurup kurulamayacağı düşüncesi. Okuldaki bireylerin kişiyi arkadaş olarak kabul edip etmeyeceği düşüncesi gibi birçok etmen üniversite öğrencileri için stres yaratan faktör olarak kabul edilmektedir.

Kaygı bireyin hayatı boyunca zaman zaman yaşamış olduğu duygular ve tecrübeler bütününe denir. Kaygı en genel anlamıyla kişinin gelecek yaşamında kötü bir şey

---

<sup>1</sup> Nesrin Hisli Şahin, *Stresle Basa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları Ankara, 1998, 3.Baskı

<sup>2</sup> D. Helliege, vd, *Organizational Behavior*, Western Publishing, New York 1992, 6.Baskı, s.36,

<sup>3</sup>Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* Remzi Kitapevi. İstanbul, 1993, s.321

<sup>4</sup> Semra Ünal, & Durmuş Ümmet, *Örgütsel Stres Kaynakları ve Öğretmenlerin Baş etme Stratejileri*. **14. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi**. Pamukkale Üniversitesi Yayınları, Denizli, 2005 1.Baskı

olacakmış ya da yaşanacakmış gibi hayal kuran ve bu sebepten kendisinin güvenliğinden şüphe duyduğu durumlara gösterdiği tepkidir. Bu tepkiler bireylerde gelecek için endişe, korku, şüphe, kararsızlık, umutsuzluk, çaresizlik gibi duygulara kapılmasını, buda kişinin yaşamını etkileyip başarısız olmasına önemli ölçüde etki etmektedir. Kaygı bireyin günlük yaşamını hakimiyet altına alabilen ve zaman zaman kişiyi endişeli kılan ve davranışlarını sık sık etkileyen ve bireyin gerek okul ortamlarında gerekse de sosyal hayatında değişik ve olumsuz davranışlar göstermesine neden olmaktadır.

Kaygı bireyi etkileyen durumun veya sorunun tehdit derecesine ve bireyin sağlığına verdiği zararla bağlantılı olarak artan bir problemdir.<sup>5</sup> Kaygının davranış belirtileri kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Kaygı hafif gerginlik ve gerginlikten başlayıp panik durumuna kadar artarak ve kişiden kişiye değişerek çeşitli derecelerde yaşanabilir.<sup>6</sup> Yani kaygı bireyin öznel olan bir tehdide karşı hissettiği huzursuzluk ve korku hali şeklinde tanımlanır.

Günümüzde üniversite öğrencilerinde stres ve stres yaratabilen faktörler bulunacağı gibi kaygı ve kaygı yaratan faktörler bulunmaktadır. Örneğin; vize veya final sınavından geçebilecek miyim? Sorusu stres yarattığı gibi öğrencileri kaygılandırmaktadır da. Bu gibi stres ve kaygı yaratan faktörler üniversite hayatındaki öğrenciler de sıkça rastlanmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin ailesinin ve çevresinin de öğrenciden başarı beklediği için üniversite öğrencilerinde kaygı oluşmasının bir başka etkenlerindedir.

---

<sup>5</sup> C.D. Spielberger, **Conceptual and Methodological Issues. Anxiety: Current Trends in Theory and Research**, Academic Press New York 1972, 1.Baskı cilt:2 s.481

<sup>6</sup>Banu Yazgan İnanç, **Kaygı ve stres**. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1997, 2(16):9-14.



## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ**

#### **1.1.Araştırmanın Problemi**

Bu araştırmanın problemini, üniversite öğrencilerinin akademik başarısıyla stres ve kaygı arasında bir ilişki var mıdır? sorusu oluşturmaktadır.

#### **1.2.Hipotezler**

1. Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.
3. Kaygı ile stres arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.
4. Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile fizyolojik stres belirtileri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.
5. Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile psikolojik stres belirtileri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.
6. Fizyolojik stres belirtileri ile psikolojik stres belirtileri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

#### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin akademik başarısına stres ve kaygının etkisi olup olmadığını araştırmaktır.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Günümüzde üniversite öğrencilerinin akademik başarısına etki eden faktörlerle alakalı araştırma havuzundaki çalışmalara bakıldığında konuyla bağlantılı birçok araştırmaya rastlanmıştır. Lakin üniversite öğrencilerinin akademik başarısına stres ve kaygının etkisi ile ilgili yapılan literatür taramasında birebir yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışmanın, sahadaki konu boşluğunu doldurmaya yönelik büyük etkisi olacağı ve sonraki çalışmalar için bulguların doğasında benzersiz bir araştırma olabileceği tahmin edilmektedir.

#### **1.5.Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

1. Üniversite öğrencilerinin akademik başarısına etki edecek çok fazla faktör bulunurken bu araştırma yalnızla stres ve kaygı açısından incelenmiştir.
2. Kaygı puanıyla ilgili veriler kaygı ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Stres puanıyla ilgili veriler algılanan stres ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlandırılmıştır.
4. Çalışma toplamda 300 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların tümünün cevapları ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
5. Çalışma da yalnız iki değişkenin kullanılması araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeridir.
6. Bu araştırmanın genellemesi diğer illerdeki üniversite öğrencilerine ulaşılması zor olacağından mümkün değildir.

#### **1.6. Sayıltılar**

Araştırmanın sayıltıları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya dahil olan katılımcılar evreni temsil etmektedir.
2. Araştırma da başvuru olan, Beck Anksiyete Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeği ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1.Stres

Stres günümüzde bireyin en yaygın en temel özelliklerinden biridir. Aynı durum diğer birey için rahatsız edici olmasa da gündelik yaşamdaki beklentiler bireyi fiziksel ve psikolojik olarak önemli derecede etkilemektedir. Son yıllarda yapılan stres çalışmalarına bakıldığında, günümüzde hala stresin tanımı üzerinde ortak bir görüş olmadığı görülmektedir. Bazı tanımlamalara göre stres “fiziksel ve psikolojik isteklere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu tepkidir”, “bireyin üzerine belirli sorumluluklar yükleyen davranışların, durumun ve olayların sonucu olan ve bireysel farklılıkları azaltan bir uyum tepkisidir”, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarını zorlayan ve tehdit eden durumdur.<sup>7</sup>

Stres, çevredeki olumsuz faktörler sebebiyle insanın hissettiği baskıya karşı verilen tepkidir. Stres kavramı olumsuz bir faktör olarak görülse de aslında kişiye pozitif yönde fayda sağlıyorsa olumlu bir baskı olarak düşünülebilir.<sup>8</sup>

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, “bireyin iyi niyetini suiistimal edip tehlikeye atan, sınırlarını azaltan veya zorlayan bir durum olarak belirtip, birey-çevre ilişkisi” olarak tanımlamaktadırlar. Stresin bireydeki muhtemel olumsuz etkileri üzerinde durulduğunda bedensel ve duygusal bozuklukların önemi görülmektedir. Bu süreç bireyin kişisel gelişimi ve insanlar arası ilişkisi gibi sosyal hayatını belirleyici kılmaktadır.<sup>9</sup>

Selye stresi, organizmayı baskılayan herhangi bir isteğe karşı organizmanın vermiş olduğu özgül olmayan bir tepki olarak tanımlamıştır.<sup>10</sup>

Stres insanların hayatlarını kısa süreli de uzun süreli de etkileyen önemli bir faktördür. Stresin kısa sürede insanı, fizyolojik olarak, kaslarda gerilme ya da kan basıncında artma, duygusal anlamda bireyin endişeli ya da öfkeli olması, zihinsel olarak bireyin unutkanlık yaşaması veya dikkatinin dağılması gibi problem şeklinde etkilemektedir. Stresin insanda uzun sürmesi ise kronik hastalıklar (çeşitli kalp rahatsızlıkları, sindirim sistemi problemleri), kronik anksiyete ve depresyon (takıntılar,

<sup>7</sup> Sdorow, M.Lester, **Psychology**, Mc Graw Hill Higher Education, Boston 1998, 4.Baskı s.40

<sup>8</sup> S.P.Robbins, vd. Yönetimin esasları (Çev. Ed.: A. Öğüt). **Nobel Yayın Dağıtım**, Ankara, 2013 s.208

<sup>9</sup> Richard S Lazarus. Susan Folkman. **Stress, Appraisal and Coping**. Springer Publishing Company, New York 1984. s.17

<sup>10</sup> H. Selye, The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. **American Scientist**. 61(6):692-699.

psikolojik hastalıklar), düşünce ve zihinsel bozukluklar (unutkanlık, dikkat dağınıklığı) şeklinde görülebilir. Tüm bu etkiler, stresin bireyin aktif olmasını ve uyum sağlama yeteneğini etkilediğini göstermektedir.

### 2.1.1 Stresin Tarihçesi

Stres sözcüğü Latince'de ki, "Estrece" kelimesinden gelmektedir. Zorlanma, gerilme ve baskı anlamındadır. 18. ve 19. yüzyıllarda güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, bireylere, organlara veya ruhsal yapıya karşın baskıyı anlatmak için kullanılmıştır. Ayrıca stres sözcüğü bir tek etki anlamıyla değil, "bütünlüğü koruma", "gerçek duruma dönmek için çaba gösterme" gibi etkiye tepki tanımıyla da kullanılmaya başlanmıştır.<sup>11</sup> Bu tanımlamalardan yola çıkarak stres kavramı, objelerin ve bireylerin bu tür güçlere bağlı olarak fiziksel durumunun zarar görmesine, olması gereken konumundan saptırılmış bir şekilde tepki göstermesi biçiminde ifade edilmeye başlanmıştır. Yine stres kelimesi, 17.yüzyılda üzüntü, keder ve buhran gibi terimlerle de tanımlanmıştır.<sup>12</sup>

Stres kelimesi bilim dünyasında ki ilk tanımı ilk defa 17.yüzyılda Bilim "değişime uğrayan obje ve bu objeyi zorlayan dış güç" arasındaki bağlantıyı ifade etmek isteyen fizikçi R. Hook tarafından ele alınmıştır. T. Young stresi maddenin içerisinde yer alan bir dinamizm veya dayanıklılık olarak açıklamıştır.<sup>13</sup>

Daha sonra stres sözcüğü diğer bilim dalları yönünden değişik şekillerde tanımlanmıştır. Örneğin tıp ve psikolojide stres sözcüğü tanımlanıp daha sonra kullanılmaya başlanmıştır.<sup>14</sup> Psikolojide genel olarak stresin tanımı 'sorun' ya da 'kudretli' olarak yapılıyordu.<sup>15</sup> Bu tanımdan yola çıkarak çeşitli yaklaşımlar neticesinde stresi farklı anlamlarla konu edinen açıklamalara denk gelmektedir.

Schermeron (1989) stresi gerçek dışı istekler, kısıtlamalar ya da uygun zamanda karşı karşıya gelindiğinde kişinin yaşamış olduğu gerginlik, sıkıntı şeklinde tanımlamıştır.<sup>16</sup> Lazarus ise stresi, kişi ve kişinin bulunduğu ortam birleşimi olarak açıklamıştır.<sup>17</sup> Lazarus, bu birleşimde ki önemli noktanın, kişinin sıkıntıları ve çevresindeki insanları ana odak noktası olarak bilincine varması ve yorumlaması olarak belirtmiştir.

---

<sup>11</sup> Acar Baltaş, Zuhâl Baltaş, **Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları**, Remzi Yayınevi, İstanbul, 2002. s.32-33

<sup>12</sup> Alev Torun, **Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi**, Türk Psikologlar ve Kal-der Yayınları, 2. Baskı, Ankara, 1997 s.43

<sup>13</sup> Ersin Altuntaş, **Stres Yönetimi**, Alfa Yayınları İstanbul, 2003.

<sup>14</sup> Rıza Gökler, İbrahim İşitan, **Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri**, Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi, 2012, 1(3):154-168.

<sup>15</sup> H. Graham, **Stresi Kendi Yararınıza Kullanın**, Alfa Yayınları, İstanbul, 1999.

<sup>16</sup> R.J.Schermeron, **Management For Productivity**, New York, 1989

<sup>17</sup> Lazarus ve Folkman a.g.e. s.17

Yapılan çeşitli stres tanımlamalarından farklı olarak birey için en sadece stres tanımı ve yaklaşımı, dış çevreden gelen olumsuz faktörlere uyaranlara karşı ayak uydurma zorluğu ve bu zorluklara karşı sarf edilen çaba şeklinde açıklama yapan yaklaşımdır.

Hans Selye Stresi insanların yaşamsal fonksiyonlarına (kan basıncı, beden ısısı, korku, kaygı vs) olumsuz yönde etki eden belirtilere ve organizmanın bütün varyasyona karşı verdiği cevap olarak açıklamıştır. Selye'nin çoğu kuramcılar tarafından örnek alınan bu tanımına göre stres, yarar sağlayıp sağlamadığı gözetilmeksizin bütün isteklere bedeninin olumlu tepki vermek için göstermiş olduğu çaba olarak tanımlamıştır. Selye stresi insanların yaşamlarını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebileceğini gözlemlemiştir. Stres gerçekte insan vücudundaki stresör görevli hormonlarının etki gösterdiği 'savaş ya da kaç' tepkisidir.<sup>18</sup>

Yukarıda da görüldüğü gibi stres kavramına çeşitli tanımlamalar, açıklamalar yapma mümkündür ve stres kavramı üzerine ortak bir tanımlamalara rastlanılmamıştır.

### **2.1.2. Stresle İlgili Kuramsal Tanımlar**

Stres insan doğasını olumsuz yönde etkileyen bir zihinsel bir durumdur. İnsan yaşamında stres oluşturan birçok faktör bulunmaktadır. Çünkü insanın her türlü dengesini etkileyen durum stres olarak kabul edilmektedir. Stres tanımları da bu faktörler ele alınarak yapılıyor. Bu faktörler ele alınarak bazı yaklaşımlara göre tanımlar yapılmıştır. Bunlar;

#### **2.1.2.1 Stresin Davranışsal Yaklaşımına Göre Tanımı**

Freud bilinçdışı çatışmaları stres yanıtlarının kaynağı olarak kabul ederken davranışçılar belirli durumlarda stres yanıtlarına ve öğrenme stillerine odaklanmıştır. Kişiler tehlikeli durumlara tepkilerini öfke ve endişeyle verebilir, çünkü bu tehlikeli durumlar onları geçmiş yaşantılarında olumsuz etkilemiş ya da stresle burun buruna gelmişlerdir. Öğrenilmiş çaresizlik teorisi, bireylerin hiçbir şey yapamayacağını bilerek kendini kabul etme ve yatıştırma durumudur. Sürekli kontrol etmekte güçlük çektikleri durum ve olaylarla karşı karşıya gelen bireyler, özgüvenlerini ve içinde oldukları olgunun farklılaşma göstereceğine ilişkin umutlarını kaybederler. Kişide kendi güven eksikliği, bireylerin insanlara karşı inançlarını yitirmelerine, onları durgun ve çaresiz bir konuma getirerek stresli durumlara neden olur. Davranışçılar kişilerin stresli zamanlarının insanların olayları ilişkilendirme biçimleriyle ilgili olduğunu savunurlar. Davranışsal yaklaşıma dayanan teknikler stresle iki şekilde başa çıkmaya yardımcı olur. Bu tekniklerin bazıları stresi kalitatif ve kantitatif olarak en aza indirecek şekilde

---

<sup>18</sup> Hans Selye, *Confusion and Controversy in the Stress Field*, Journal of human stress, 1975, 1(2): 37-44.

programlanmıştır. Fizyolojik kontrol mekanizması stresin bireydeki gücünü azaltmayı amaçlamaktadır. İnsanlar arasında iletişim yeteneklerinin geliştirilmesi, etkin dinleme ve empatiye odaklanan insanlar için bu hedeflerin ilk örneğidir. Başka bir yöntemde zamandan çok etkili ve fazlasıyla etkin biçimde faydalanabilmektir. Yapılan emniyetli hareketlerin daha iyi olması da insanın vücudunun ana düzenek merkezi de stresi azaltan faktörlerdir. Bu faktörler solunum denetim egzersizlerini ve stres seviyelerini indirgeyerek rahatlama tepkisini iyileştirme içerir. Bedensel antrenmanlar ve yeme huyları stresin fiziksel tesirini düşüren bir başka kasvetli etkidir.<sup>19</sup>

### **2.1.2.2. Stresin Psikanalitik Yaklaşımına Göre Tanımı**

Stres kavramını incelerken, stresle karşılaşan bireylerin yanı sıra stresli durumlar ve olaylar psikolojik özelliklerine göre değerlendirilmelidir. Psikanalitik kuramcılar, bireylerin karşılaştıkları stresin bireyde iç çatışmalara ve psikofizyolojik problemlere sebebiyet verdiğini iddia ederler. Psikofizyolojik bozuklukları araştıran Franz Alexander'a göre, psikofizyolojik bozukluklar bilinçsiz duygusal durumların sonucu ortaya çıktığını iddia etmiştir. Örneğin; bilinçdışı kalan ve bilince çıkamayan düşmanca dürtülerin depresyona sebebiyet veren duygusal bir durum doğurduğu öne sürülmektedir.

Üzüntü, keder ve ıstıraba dayanma gücü egonun gelişimiyle alakalı bir durumdur. Ego ne kadar gelişirse özgüven de o kadar artacağı için strese karşıda bağımsızlığı o denli yüksek olacaktır, bundan dolayı tam tersi kişinin egosu ne kadar zayıf olursa yaşanan bir problemle başa çıkması da ciddi kuvvet gerektirecektir. Bu mevcut durumda kişi belli bir süre idare edebileceği bir çıkış yolundan faydalanmak istemektedir. İçinde bulunulan geçici durum Freud'un duygu yalıtımı ile isimlendirdiği izolasyon savunma mekanizmasıdır. İzolasyon kişinin eskiden yaşadığı bir hadisenin hissi yönünden yoksun kalma durumudur. Çok sevdiği birini kaybeden kişi sanki bu durumu hiç yaşamamış gibi anlatması izolasyona örnek verilebilir. Güçlü bir ego, stres doğuran durumlar da yas sürecini yaşayabilen egodur.

Kaygıların ve sıkıntıların belirgin bir sebebi olmaksızın ortadan kaldırılması için, sıkıntı ve kaygının belirli bir nedene ve duruma bağlanması, bireyin uyguladığı önemli savunma mekanizmalarından biri olarak ifade edilmektedir. Ruhsal bir sorunun fiziksel bir rahatsızlığa dönüşmesi bu duruma örnek verilebilir. Atak yaşayan bireyin, kalp krizi geçirdiğini zannetmesi ya da boğuluyor hissine kapılması bu duruma

---

<sup>19</sup> Volkan Demir, Stres ve stresle ilgili kuramsal bilgiler, <https://www.tavsiyeediyorum.com/> (Erişim Tarihi 15.03.2020)

verilecek en belirgin klinik örneklerdir. Bu durumun organizmanın strese verdiği biyolojik tepki olarak düşünülebilir.<sup>20</sup>

### 2.1.2.3. Stresin Kognitif Yaklaşımına Göre Tanımı

Stres, bireyin psikolojik gerginliğinin bir sonucu olarak hem zihinsel hem de fiziksel hastalıkların durumuna kadar uzanan bir durumdur. Ruhsal ve fiziksel boyutlarda yaşanan durumu, kişinin bilişsel süreçleri doğrultusunda açıklamak gerekir. Bilişsel yapımız hayatımızın her alanında aktiftir. Bu tutumlarımızın belirleyici faktörü zihinsel şemalarımızdır. Bu sebeple duygularımız ve davranışlarımız şemalarımıza bağlı olarak gelişmektedir.

Bir stres kaynağının her bir bireyde bir dizi duygusal reaksiyona neden olduğu düşünülmektedir. Ancak Yıldırım'a (1991) göre aynı stres kaynağı her bireyde aynı duygusal tepkilere neden olmaz. Önemli olan bir stres kaynağının birey tarafından 'nasıl algılandığı' unsurudur. Örneğin, sınava girecek iki bireyin yaşadıkları stres düzeyleri farklı olabilmektedir. Çünkü her iki bireyin sınav zamanı algıları farklıdır. Belleğimizde erken yaşantılar sonucu kazanılan birikimler neticesinde şemalar meydana gelmektedir. Bu şemalar da içinde bulunulan zaman içerisinde yaşantılarını nasıl sonuçlandıracaklarının en önemli kanıtlarından bir tanesidir. Beş duyu organımız neticesinde hafızamıza edindiğimiz uyaranların düzgün bir şekilde zihne yerleştirilip kişi için yeni kaynaklar yaratılmaktadır. Şemalar bizi etkileyen uyaranları bulunmasını ve yorumlanması için oluşturulan zihinsel yapılardır. Bilişsel modele göre, insan duygularını ve bununla ilişkili fiziksel ve zihinsel tepkileri etkileyen faktör, durumun kendisinden ziyade hakkında ne düşündüğümüzdür. Otomatik düşünceler daha açık daha yalın düşüncelerdir; belirli bir durum karşısında hiçbir şekilde güç uygulamadan aniden ve kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar. Kişiler genellikle bu düşüncelerle ilgili duygularının bilincindedirler. Bireyler genellikle bu otomatik düşünceleri irdelemeden ve düşünüp yorumlamadan kabul ederler. Beck'e göre olumsuz şemalara veya inançlara uygun olarak, kişi henüz karşılaştığı olayları veya durumları birbiriyle uzlaştırmaktadır. Ayrıca bu olumsuz şemalar bireyin gerçeği inkar etmesine neden olan bazı bilişsel taraflılıklar konusunda uyarılarda bulunur ve onlar tarafından beslenir. Bu bilişsel taraflılıklar:

**Keyfi çıkarsama:** Her durumda, olayda ve deneyimde belirli bir ipucu, somut kanıtlar olmadan doğru ve kesin bir görüşe ulaşmaktır.

---

<sup>20</sup> Demir, a.g.e.

**Seçici soyutlama:** Bu kritere göre yaşam ve olayın bir değerlendirmesi sonucu yalnızca bir bütün olarak ve bu bütünün önemsiz sayılabilecek bir parçasına dikkat çekmektir.

**Aşırı genelleme:** Bir sebep veya olayda, bir kişinin kendi yetersizliği ve değeri hakkında bir sonuca varması ve bu sonucu diğer birçok duruma genelleme eğiliminde olmasıdır.

**Büyütme ve küçümseme:** Küçük bir başarısızlığı büyüterek travmatik boyutlarda algılamadır. Başka bir şekliyle, olumlu bir durum hala kişi tarafından olumsuz olarak değerlendirilir ve hafife alınması durumudur.

Bilişsel görüşe göre stres, kişinin çevreye uyumunu tehlikeye atan ve elde varolan kaynaklarını bireyin çevre ile etkileşimini zorlayan taleplerdir. Bilişsel model insanları zihinsel süreçte aktif rol oynayan faktör olarak ele almaktadır. İnsanlar kendilerine yönelik şemalar oluşturmaktadırlar. Şemaların birçoğu evrenselken birçoğu da kişiseldir.

Bilişsel kuram da en dikkat çeken isim olan Lazarus kişi bir olayı veya durumu stresli olarak tanımlamazsa, o olay veya durumun stresle ilgili olmadığını savunur. Lazarus bu iddiasında birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinden de bahsetmiştir.<sup>21</sup> Birincil değerlendirme, kişi olayı veya durumu kendisi için tehdit edici veya zararlı olarak görebilmektedir. Kişi bir olayı ya da durumu stresör faktör olarak görürse ya da yorumlarsa aynı anda ikincil değerlendirme süreci de başlamış olmaktadır.<sup>22</sup>

#### **2.1.2.4. Stresin Varoluşçu Yaklaşımına Göre Tanımı**

Varoluşçu psikoterapi yaşamın en temel krizlerinden birinin yaşamın anlamı ile alakalı olduğunu ve insanoğlunun bu yaşama cevap aradığını vurgular, bu nedenle cevapsız kalan yaşamı günümüz çağının varoluşsal stresini ve endişesini en temel kaynağı olduğunu savunur. Varoluşçu psikologlara göre, yaşam kendi içinde anlamsızdır, evrende kendi varlığını ilan eden tek varlık insandır, insan insanlığını kendi yapar ve yaptığı şekilde yaşama tutulur, erdemini oluşturur, yolunu seçer. İnsanoğlundan önce yaşamda yoktur ve yaşama anlam insanoğluluyla gelmiştir. Bireyin varlığı tamamen anlamsız olduğu için, bu sonuç bireyi eylemsizliğe, anlam ve amaç araştırmasına insani bir özellik olarak yönlendirir. Ölümün insan hayatındaki yeri kaçınılmazdır. Bununla birlikte, aşırı, tartışılmaz, patolojik olarak meydana gelen ölüm düşünceleri insan psikolojisini olumsuz etkileyebilmektedir. İnsanoğlu hayatın öngörülebilir,

<sup>21</sup>B. Gül Görgülü, Streste Zihnin Rolü ve Şemalarımız. <http://www.kocaelipsikolog.com>. (Erişim Tarihi 17.03.2020).

<sup>22</sup>Demir, a.g.e.



kontrol altında tutulabilir ve sürekli olduğuna inanmak ister. Aslında bu tür bir inanç ya da olasılık bize günlük hayatımızda karşılaştığımız stres ve kaygı ile baş etmemizde büyük rol oynamaktadır. Bununla birlikte bu durum gerçekçi değildir, ölümle yüzleşme, hastalık gibi faktörler devreye girdiğinde gerçekliğini yitirmektedir. Bundan dolayı kişinin kendi hayatını kontrol altında tutabilmesi için ölüm düşüncesiyle arasında ki sınırları belirlemelidir. Bu denge ve uyum sağlanmadıkça insanlar da stres durumu artar ve yaşantılarını sürdürdükleri çevreye uyum sağlaması güçleşir.

Strese varoluşçu pencereden bakılacak olursa, stresi bir virüs gibi hayatımıza sonradan girmez, hayatımız boyunca daima bizimle beraberdir tezine ulaşırız. Savunma mekanizmalarının etkisini yitirdiği zamanlarda, yani direncin azaldığı durumlarda stres ortaya çıkmaktadır. Stresin ortaya çıkardığı endişe bu düzeyde kişinin baş edemeyeceği noktaya ulaşır. Varoluşçu yaklaşıma göre bu direnç azalmasına sebep olan faktörler işsizlik, boşanma, çok sevilen bir bireyin kaybı vs. sebeplerdir.<sup>23</sup>

### 2.1.3. Stresin Nedenleri

Günderik hayatta strese hemen hemen her alanda rastlanılmaktadır. Örn; trafikte, okulda, iş yerinde vs. Yaşanılan bu stres bireyi olumsuz olarak etkilemektedir. Olumsuz bir faktör olan bu stres iş yerinde çalışma potansiyelini, gücünü ve bireyler performansını ciddi derecede olumsuz etkilemektedir. Öğrencilerde ise öğrencinin performansını, çalışma isteğini, notlarını, sınav performansını ve okula gitme isteğini olumsuz yönde etki eden önemli bir rol oynamaktadır.

Bireyleri etkileyen bu strese neden olan unsurlar vardır. Bu unsurları fiziksel, psiko-sosyal ve psikolojik kaynaklı olmak üzere üç grupta incelenebilir. Olumsuz çevre koşulları, ısıdaki ani değişiklikler, kalabalık, gürültü, doğal afetler, yaralanmalar, bedensel travmalar ve bir hastalığa maruz kalma gibi etkenler fiziksel stres nedenleridir. Bireylerin içinde yaşadığı sosyal çevre ve o çevrenin beklentileri, değer yargılarının kaybı, inanç sistemi, geçmiş yaşantılar ve sosyal hayatından kaynaklanan rollerle ilişkili yaşam amaçlarının olmaması gibi uyaranlar da psiko-sosyal stres nedenleri içinde belirtilir. Psikolojik stres uyaranları ise, bireyin hissettiği tehlike ile ilgili duygu, düşünce ve endişeleri, bireyin kişilik yapısı, algısal özellikler, kontrol odağı, zihinsel kaynaklar düşünce tarzları gibi uyaranları içermektedir.<sup>24</sup> Bunlardan başka aile sorunları, ekonomik sorunlar, sosyal ve kültürel değişimler, bireyin iş yerinin uzak olması ve ulaşım sorunları ve teknolojik değişimlere ayak uydurulamaması gibi

<sup>23</sup> Demir, a.g.e.

<sup>24</sup> Betül Aydın, Seval İmamoğlu, **Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması**. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2001, 14(14):41-52.

çevreden kaynaklanan stres unsurları vardır. Bireyin çocukluk dönem anıları, aile bireylerinden genetik yoluyla aldığı özellikleri, kişiliği, sosyoekonomik durumu, inançları ve değerleri, geleceğe dair planları, tecrübeleri, kişiler arası iletişim becerisi, zekâsı da stres kaynağı olarak karşısına çıkabilmektedir.

#### **2.1.4. Stres Belirtileri**

Aşağıda yaygın olarak görülen bulgulardan bazıları ve kronik stres belirtileri belirtilmiştir. Ne kadar çok belirti gösteriyorsanız o kadar çok stres sahibi olduğumuzu gösteriyorsunuz.

##### **2.1.4.1. Fiziksel belirtiler**

Stres yaşayan bireylerde fiziksel olarak, sürekli yorgunluk hali, uyku problemleri, kilo problemleri, terleme, mide sorunları (ülser, reflü gibi) deride dökülmeler (egzama gibi) kaslarda gerilme ve nefes almada güçlük gibi belirtiler görülmektedir.

##### **2.1.4.2. Davranışsal Belirtiler**

Stres yaşayan bireylerde davranışsal olarak duygularındaki ani değişimler, kişiler arası iletişim problemi, öfke patlamaları, insanları istemeden kırma, insanlara karşı şüpheyle yaklaşma, çaresizlik duygusu, yetersizlik duygusu gibi belirtiler görülmektedir.

##### **2.1.4.3. Psikolojik Belirtiler**

Stres yaşayan bireylerde görülen psikolojik belirtiler; gerginlik, endişeli olma, sinirlilik, öfkellik, sanrılar, hezeyanlar, yetersizlik duygusu, telaş ve hayal kırıklığı umutsuzluk gibi belirtilerdir.

#### **2.1.5. Stres Türleri**

Stres vücudu ve zihinsel durumu etkileyen gelecekteki hastalıklara neden olan, yaşam kalitesini düşüren bir durumdur. Stres, akut stres, episodik akut stres ve kronik stres olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir.

Akut stres, geçmiş ve gelecek arasında köprü vazifesi gören bir durumdur. Zamana ve yere göre değişiklikler gösterebilmektedir. Akut stres gösterilen davranışlara karşı zaman zaman mutluluk gösterirken zaman zaman da üzüntü gösterebilmektedir. Akut stresin bir başka özelliği ise tüm bireylerde görülebilmesidir ve aynı zaman da kontrol altında tutulabilmesidir ve tedavisi mümkün bir stres türüdür.

Episodik akut stres bozukluğu, stres yaşayan kişinin hayatındaki tüm sorumluluklardan o kişi sorumludur. Sürekli yoğunurlar. Bu yüzden yaşadıkları sıkıntılara abartılı tepki verme eğilimi göstermektedirler. Hislerini denetim altında tutamadıkları için tepkilerini kontrol altına alamazlar. Episodik stres bozukluğunun bir başka yönü kaygıdır. Bu stresi gösteren kişiler yakınlarına ve etrafındaki kişilere karşı

hem üzgün hem de ümitsiz davranış göstermektedirler. Yaşanabilecek herhangi bir olayın hep kötü bir şekilde sonuçlanacağı endişesi hisseden bir stres türüdür.

Kronik stres gösterdiği belirtileri bakımından diğer stres türü olan akut stresten farklılık göstermektedir. Bunun nedeni ise bireyde olumsuz etki göstermesidir. Hem zihinsel hem de fiziksel problemler ortaya çıkarabilmektedir. Bu neticede stresle başa çıkmak için bir yöntem aranırken kendi kendine kronik stres meydana gelmektedir.

İnsanlar akut stresi yaşamlarının belirli bölümlerinde unutabilirler fakat kronik strese bağımlı hale gelebilmektedirler. Bu olay kişi bakımından iyi bir süreç değildir.<sup>25</sup>

### **2.1.6. Üniversite Öğrencilerinde Stres**

Birey üniversite hayatına başlamasıyla yeni yaşamında adaptasyon uyum sağlama, yeni arkadaşlar edinme ailesinden uzakta olma, kafa karışıklığı gibi duygusal, davranışsal ve zihinsel olarak önemli değişimler olmaktadır. Değişimlerin böyle yoğun yaşandığı yerlerde kaygı ve stres gibi psikolojik belirtiler baş göstermektedir.

Üniversite de öğrenci olmak ve üniversite yaşamında stres yaratan durumlar olduğu için üniversiteli bireyler, üniversite hayatı boyunca stresle çoğu zaman karşı karşıya gelmektedir. Bu nedenle stresle karşı karşıya gelmelerinde bazı faktörler rol oynamaktadır. Bu faktörler; bireyin çevresinin ve ailesinin ondan beklentileri, yeni bir sosyal ortama alışma endişesi, yeni bir şehre yerleşme ve yeni bir hayata başlama endişesi, sınavlarda başarılı olup olamayacağı kaygısı, verilen ödevi yetiştirip yetiştiremeyeceği vs birçok örnek verilebilmektedir.

### **2.2. Kaygı**

Literatürdeki çalışmalar, dünyadaki bütün üniversite öğrencilerinde, özellikle kaygı ve stres gibi yüksek psikolojik hastalıkların çeşitli şiddetlerde görüldüğünü göstermektedir.

Kaygı, otonom sinir sisteminin uyarılmasına ilişkin gerginlik, tutukluk, sinirlilik ve endişe halidir. Kaygı terimi yakın zamanda duruma özgü olarak, bazı kaygıların kalıcı ve çok yönlü doğasını vurgulamak için kullanılmıştır.<sup>26</sup>

Kaygı fizyolojik, davranışsal ve psikolojik bir tepkidir. Fizyolojik düzeyde kaygı bedensel tepkileri içerebilir. Kaygı, davranış düzeyinde, harekete geçme, kendini ifade etme veya günlük sorunlarla başa çıkma yeteneğini tehdit edebilir. Kaygı, bir insanın düşünme, algılama ve öğrenme yeteneğini bozar. Kaygı yaşayan bir kişi genellikle olaylara ve insanlara konsantre olmak, nesnelere hatırlamak ve insanlarla

<sup>25</sup> "Stres Türleri" [www.npistanbul.com](http://www.npistanbul.com) (erişim tarihi 18.03.2020)

<sup>26</sup> C.D. Spielberger, *Manual For the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psycho 1983.

ilişki kurmakta zorlanır. Dünya popülasyonunda kaygı sıklığının %10 ile %30 arasında olduğu belirtilmektedir.<sup>27</sup>

Haris, Coy (2003) ve Sarason'a göre, kaygı, bir birey bir olayı ego ya da benlik saygısı için bir tehdit olarak algıladığında ortaya çıkan korku ve belirsizlikten oluşan otonom sinir sisteminin harekete geçmesi ve bununla birlikte hissetme, gerginlik, kaygı, sinirlilik ve endişe içeren hoş olmayan duygusal bir durum olarak tanımlamıştır.<sup>28</sup>

Kaygı, belirli durumlara karşı normal bir tepki olarak kabul edilen psikolojik, fizyolojik ve duygusal bir durum olarak tanımlanabilir. Kaygı bozuklukları, tedavisi mümkün toplumda yüksek prevalansa sahip durumlardır. Etkin olmayı engelleyen ve bireyin yaşam kalitesinde önemli bir bozulmaya neden olan, genel popülasyonda bireylerin yaşamlarının her alanında bulunabilen psikolojik bir rahatsızlıktır.

Kaygı, insani değerler, ilgiler ve tutumlar gibi duyuşsal özellikler içinde sayılmakta ve kaygı ile insan etkileşiminin var olduğunu kabul etmektedir.<sup>29</sup> Cüceloğlu (1993) kaygıyı, şiddeti korkudan daha az ve daha uzun süreli olan ve sonunun ne olduğu bilinmeksizin duyulan anlamlı anlamsız bir korku durumu şeklinde tanımlamaktadır.<sup>30</sup>

Kaygı, bireyin kendisini tehdit altında hissettiği korku ve gerginlik durumu olarak tanımlanabilir.<sup>31</sup>

İnsanların dört temel duyguları vardır, bunlar; sevinç, öfke, korku ve üzüntüdür. Bu dört duygu arasından korkunun en bilineni ve anonim olan ve ya objesi belirsiz olan türü kaygı (anksiyete) olarak tanımlanan duygudur. Kaygı, problemin ya da sıkıntının sebebi olmaksızın nedenli nedensiz duyulan korkudur.<sup>32</sup>

Kaygı üniversite öğrencilerinde de görülen huzursuzluk ve korku veren bir durumdur. Üniversite öğrencileri sınav zamanı, tez veya proje zamanı hocalarının ödev verdiği zaman bu sürecin başarısızlıkla sonuçlanacağı düşüncesiyle kaygılanmaya ve kaygıyı yüksek düzeyde hissetmeye başlamaktadır. Sınavdan düşük not alacağım ve o dersi geçemeyeceğim, tez ya da projeyi zamanında yetiştiremeyeceğim, verilen ödevi istenildiği gibi yapabildim mi gibi karmaşık düşüncelerle ya da zamanında

<sup>27</sup> Nurdan Sakin Özen, vd. *Anxiety Prevalence and Affecting Factors* Among University Student, 2010, 1(22):127-133

<sup>28</sup> Harris Coy, vd. *Helping Students Cope with Test Anxiety*. Greensboro, NC: ERIC Clearinghouse on Counseling and Student Services, France, 2003.

<sup>29</sup> C. Izard, and S. Tomkins., *Affect and Behavior: Anxiety as a Negative Affect*. In *Anxiety and Behavior*, Academic Press New York 1966. s.166-169

<sup>30</sup> Doğan Cüceloğlu,, a.g.e. s.274

<sup>31</sup> Şener Büyükoztürk, *Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi 1997,3(4):543-464

<sup>32</sup> T. Clifford Morgan, *Psikolojiye Giriş*, Çev. H. Arıcı ve Diğerleri, H.Ü. Psikoloji Bölümü Yayını, Ankara, 1991, s.228

yetiştirememe gibi olgular öğrenciyi huzursuz yapıp korkutmakla kaygı hissetmesine sebep olmaktadır. Bunların yanında öğrencilerin kaygı hissetmesine neden olan başka unsurlarda vardır. Bunlar; anne-babadan ayrı olma, yeni bir şehre adapte olmada güçlük, yeni bir ortama uyum sağlamada zorluk, ekonomik şartlar, yaşanan şehrin yoğunluğu gibi unsurlar öğrencilerin kaygı hissetmesine ya da kaygılı olmasına sebep olan unsurlardır.

### 2.2.1. Kaygının Tarihçesi

Kaygı Yunanca da “anxietas” sözcüğünden gelen, endişe, korku, merak anlamını içeren bir kelimedir. Günümüzde ise kaygı, bireyin kendi varlığı için kural olarak kabul ettiği bazı değerlerin, belirsiz ve savunmada zorlandığı tehditler karşısında bir şey yapamayışının anlaşılması ve hissedilmesi durumudur. Çağımız insanında kaygı, bireyin kendi varlığına veya özdeşim yaptığı şeylere yönelik çeşitli yıkıcı, bozucu durumlara karşı bir tepkisidir.<sup>33</sup>

Genel anlamda kaygı yapı itibariyle insanda varolan, çevresel ve psikolojik olaylara verilen duygusal tepki; dar anlamda ise, sebebi ve ortaya çıkış zamanı bilinmeyen isteyerek yapılmamasına rağmen bilinçli ve isteyerek yapılmış gibi görünen, akabinde terleme, sararma gibi fizyolojik farklılıkların olduğu bireyin yaşam şekli olarak da tanımlanabilir.<sup>34</sup>

Kaygı kavramı, özellikle felsefe, psikoloji ve teoloji gibi birçok farklı disiplin tarafından ele alınmıştır. Bir felsefi eser olarak kabul edildiğinde, en büyük etkisi varoluşsal filozoflar üzerinde tartışılmaz olmasıydı. M. Heidegger'in bakış açısı analizi büyük ölçüde Kierkegaard'ın kaygı kavramıyla uyumluluk göstermesidir. Özellikle kaygı ve korku arasında spesifik bir korku nesnesi olmasına rağmen, Kierkegaard'ın kaygı kavramına hayran kaldığı tek felsefi eser, nesnesinin hiçbir şey olmadığı biçiminde gösterilmesi olmuştur. Kaygı Fransız J. P. Sartre'da bireyin özgürlük olanaklarına karşı özgürlüğü anlamına gelen “angoisse” M. Unamuno da ise ızdırap anlamında kullanılan “agonie” kavramının karşılığı olarak kullanılır. Bütün bu varoluşsal filozoflar modern çağda ilk kez, Kierkegaard liderliğinde belirli bir sorun olarak dile getirmektedirler. Varoluşsal filozofların yanı sıra, kaygı nosyonunun Barth, Niebuhr gibi ün yapmış teologların ve S. Freud ve R. May gibi isim psikanalist yaklaşımında isim yapmış yaklaşımçıların önemli çıkarımları vardır.<sup>35</sup> E. Becker Kierkegaard'ı bir

<sup>33</sup> Aaron T. Beck vd, An Inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. **J Consult Clin Psychol** 1988,56(6):893-897

<sup>34</sup> Mevlüt Kaya, Kübra Varol, **İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği)**. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2004, 17(17): 31-63.

<sup>35</sup> Yasemin Alkış, **Søren Kierkegaard'da Kaygı Kavramı**, Ayrıntı Yayınları 2014, İstanbul. s.12

'Post-Freudian' olarak tanımlar ama onun düşüncelerinin on dokuzuncu yüzyılda, doğru bir şekilde anlaşılmadığını söylemiştir.<sup>36</sup> Kaygı kavramı, uğraştığı temel problemler ve bu problemleri okuyucularına aktarma biçimi nedeniyle birçok farklı alan tarafından incelenmektedir. Çalışma temel olarak günah ve kaygı ve kalıtsal günah arasındaki ilişkiye dayanmaktadır. Her ne kadar teolojik bir çalışma gibi anılsa da Kierkegaard tarafından psikolojik bir araştırma olduğunu iddia edilmiştir. Kierkegaard'ın psikolojik dehası kaygı ile günah arasında ki ilişki 50 yıl sonra Freud tarafından üstlenilecek araştırmaya dayanmaktadır. Kierkegaard için kaygı günah sağlayan bir durumdur, fakat günahın bir koşulu değildir.<sup>37</sup>

1990 yılına gelindiğinde kaygı bozuklukları ile ilgili çalışmaların yoğunlaştığı görülmektedir. Kaygı bozuklukları toplumun her kesiminde sıkça karşılaşılan zihinsel bozukluklardır. 2000 yılından beri ülkemizde bu konu tarihçesiyle ilgili az sayıda çalışma vardır. Örneklerin çoğunlukla ayakta hastaların ve lisans öğrencilerden meydana gelmesi araştırmanın toplum üzerinde yapılmasını engel kılıyordu. Bu sebeple ülkemizde kaygı bozukluğunun sıklığıyla ilgili analiz yapılması mümkün olmuyordu.<sup>38</sup>

## **2.2.2. Kaygıyla İlgili Kuramsal Tanımlar**

Kaygı en temel anlamıyla tehlikeli bir durum yaşayacakmış korkusuna endişesine sahip olma duygusudur. İnsan oğlu bir olay yaşadığı zaman sonucun ne olduğunu bilmediği için kaygı yaşamaktadır. Kaygı insanoğlunun hayatının bir köşesinde bulunmaktadır. Kaygı tanımı geniş bir yelpaze içermektedir. Bu yelpazede kaygıyı tanımlayan bazı kuramlar mevcuttur. Bu tanımlamalardan bazıları şunlardır;

### **2.2.2.1. Kaygının Davranışsal Yaklaşım Göre Tanımı**

Davranışsal yaklaşım, kaygıya neden olmayan yeni davranışları öğretmeyi ve kaygıya neden olan davranışları değiştirmeyi amaçlar. Böylece bireylerin kaygı hissetmelerini engelleyerek kaygıya yol açan belirtileri çözmüş olacaklardı. Davranışsal yaklaşım için önemli olan davranıştı, ancak hastanın geçmiş hayatı patolojiyi engellemek için yeterli değildi. Ebeveyn tutum ve davranışları, çocuk yetiştirme kalıpları davranış kuramlarında önemli bir yer tutmuştur. Çocuğa eleştirel bir tutumla güvensizlik vererek kendisini ve çevresini tanıma fırsatı vermeyen ebeveynlerin rolünün, tek bir neden olarak görülmemesine rağmen, kaygı bozukluklarında önemli bir rol oynadığı

<sup>36</sup> Gregory R. Beabout, *Freedom and Its Misuses*, Marquette University Press, 1996, Milwaukee, s.6-7.

<sup>37</sup> Alkış, a.g.e. s.12

<sup>38</sup> Tolga Binbay vd. *Türkiye'de psikiyatrik Epidemiyoloji: Yakın Zamanlı Araştırmalarda Temel Bulgular ve Gelecek için Öneriler*. Türk Psikiyatri Dergisi. 2014,25(4):264-281.

tartışılmaktadır. Davranışsal yaklaşımda kaygı, organizmanın klasik şartlanmadan çok çevresel faktörlere koşullandırılmasıdır. Örneğin; bir köpek saldırısına uğrayan bireyin köpeklerden korkması gibi direk şartlanma olabileceği gibi nötr uyarıcıların yer değiştirmesiyle tüylü nesnelere de korkmasıyla dolaylı şartlanma da olabilir. Kaygı ve korku, kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında rol oynarken, aralıklı olarak olumsuz pekiştirmeler tekrarlanmaktadır. Kaygının davranış tedavisinde, organizma, kaygıya neden olan uyaranlara, yani sistematik duyarsızlaştırmaya sürekli maruz kalmaya dayanır. Maruz kalma bireylerin kaygı uyandıran durumlara verdikleri duygusal tepkilerini anlamalarını sağlamaktadır. Örneğin, agorafobi nedeniyle toplu taşıma araçlarını kullanamayan insanlar korkularını, korkularının olduğu yerlerle karşı karşıya bırakarak tehlikeli kavramları tekrar gözden geçirmeleri sağlanmaktadır. İkinci olarak bireyler kaygı uyandıran durumlarda ve yerlerde maruz kalma sırasında kaygılarında bir azalma sezmektedir. Üçüncüsü, maruz kalma bireye var olan kaygı ve yeni ortaya çıkan kaygısıyla mücadele etmesini öğretmektedir. Davranışsal yaklaşımda bireyler doğrudan kaygı yaratan uyaranlarla karşı karşıya getirilir. Birey, gerçek yaşam koşullarında uyaran kaynağına maruz kalmaktadır.<sup>39</sup>

#### **2.2.2.2. Kaygının Psikanalitik Yaklaşımına Göre Tanımı**

Kaygı kavramını en geniş çapta konu edinen ilk isim Sigmund Freud'dur. Freud kaygıyı korkunun bir yapısı olarak konu edinmiştir. Kişinin kendi talepleri ile çevresinin taleplerinin farklılık göstermesi ve kişinin kendi talep ve isteklerini, özellikle de cinsellik ve saldırganlık talep ve isteklerini toplumun baskısı sonucu ortadan kaldırmak zorunda olması sonucunda kaygı meydana gelir. 1926 yılında geliştirdiği yapısal modelde Freud kaygıyı egoya dair bir duygu olarak açıklamaktaydı. Ego bilince varan yolları izler ve id'in sebep olduğu içgüdüsel dürtülerin baskı mekanizmasının yardımıyla ona ulaşmasını engeller. Bununla birlikte, bazı içgüdüsel talepler veya dürtüler hala klinik belirtiler (semptomlar) şeklinde ifade edilebilir. Fakat klinik semptom özelliğine bürünmeden önce çoğu zaman taraf değiştirir ya da saklanabilir. Sonuç olarak yararlanılan savunma mekanizmasına göre obsesif bir düşünce, bir fobi ya da kompulsif genel anlamlarını alarak ortaya çıkmaktadırlar.

Freud'a tesadüfi bir insan davranışı yoktur, ve organizmanın yaptığı her türlü faaliyet ortama uyum sağlama ve hayatta kalmak içindir. Freud'a göre kaygı fiziki ya da sosyal çevreden kaynaklanan tehlikeye karşı kişiyi haberdar etme ve kişinin tedbir alması yönünden gerekli yardımı sağlamaktadır. Kaygı, nevrotik kaygıda da olduğu gibi seviyesi artarsa, organizma da artan fiziksel gerginlik ve zihinsel kaygı gibi irrasyonel

---

<sup>39</sup> Volkan Demir, "Anksiyete ve psikoterapi kuramları" <https://www.tavsiyedyorum.com/> (Erişim Tarihi 20.03.2020)

hale gelirse uyum işlevini kaybederler. Kaygının dinamik kökenleri incelendiğinde kaynağının ifade edilişi ve sıklığına göre iki farklı şekilde açıklanır. Birincisi, egoyu dış tehlikeli etkenlere karşı koruyan, yaklaşan tehlikeye karşı egoyu haberdar etmeden sinyal kaygı, İkincisi, travmatik anksiyete, ego güçlü cinsel ve agresif dürtüdeki kontrolünü yitirdiğinde ve kendini koruyamadığında ortaya çıkar.

Ortodoks psikanalitik teoriye göre kaygının iki gelişim dönemi vardır; birincil kaygı ve sonraki kaygılar. Birincil kaygı, doğum kaygısıdır. Freud'un kendi söyleminde, "kaygı doğum süreci ile örneklenir." Organizma kendisini doğuma kadar kendi çevresi ile çevrili bir yerde bulur ve kendisini aniden adapte olma yeteneğini eskisinden farklı bir yerde bulmaktadır. Bu değişikliğe yanıt olarak solunum hızı, kalp hızı ve ağlama gibi belirtiler gösterir. Bu semptomlara baktığımız da yetişkin kaygı özellikleriyle benzerlik göstermektedir. İkincil anksiyeteye geçiş, egonun olgunlaşması ile ilgilidir. Olgunlaşan ego, içgüdüsel baskılara boyun eğmekten ziyade içgüdülerin kontrolünü ele geçirmek yerine, onlarla aynı fikirde olmayı tercih etmektedir. Ego üç ayrı tehlikeye karşı karşıyadır: 1) dış dünyadan gelen engellemeler ve tehlikeler. 2) id'in gerçek dışı ve içgüdüsel talepleri 3) süperegonun cezalandırılması. Ego kendini bu üç tehlikeden korumak için üç tür kaygı geliştirmektedir.

**1.Gerçeklik Anksiyetesi:** Dış dünyada karşılaşılan tehlikelere karşı duyulan endişe ve korkudur.

**2.Nevrotik Anksiyetesi:** İç güdülerin kontrolünü yitirerek, ceza ile neticelenecek hareketlerde bulunma korkusudur. Nevrotik kaygı, cinsellik ve saldırganlık ile ilgili içgüdülerin memnuniyeti nedeniyle ceza ile sonuçlanacağı korkusudur.

**3.Suçluluk Anksiyetesi:** İleri süper ego sahibi olan bireyler, ebeveynler ve toplum tarafından içselleştirilen kural ve gelenekleri ihlal ettiklerinde ortaya çıkan endişedir. Yani birey kendi vicdanından korkmaktadır.

Ortaya çıkan kaygı, benliğin savunma mekanizmalarıyla ortadan kaldırılmaya çalışılır. Savunma mekanizmalarından biri olan baskı devreye girmektedir ve yeterli olduğunda sorun olmamaktadır. Bununla birlikte, baskı yeterli olmadığında, ego bütünlüğünü korumak için yer değiştirme, regresyon, vb. gibi çeşitli savunma mekanizmaları da etkinleştirilmektedir ve kullanılan savunma mekanizmalarının modeline bağlı olarak çeşitli kaygı bozuklukları ortaya çıkmaktadır.

### **2.2.2.3.Kaygının Kognitif Yaklaşımına Göre Tanımı**

Kaygı terimi, yukarıda açıklandığı gibi, duygusal, davranışsal ve fiziksel alanlarda ortaya çıkan semptomları belirtmek için kullanılan geniş bir terimdir. Kaygı yaşayan



bir kiři yaşadığı andan itibaren kendisini kızgın ve endişeli hissetmesi sebebiyle tehlikeli ve tehdit yaratan olay veya nesneden başka bir Őeye odaklanamazlar. Kaygıyla beraber gelen dūřünceler, depresyonla beraber doğan dūřüncelerle aynı değildir. Kiřide kaygı tehdit ve tehlike altında olduğu gürüşündedir. Tehdit ve tehlike fiziksel zihinsel veya sosyal olabilir. Fiziksel tehdit, fiziksel olarak zarar gürüleceği dūřünüldüğünde ortaya çıkmaktadır. Zihinsel tehdit, kontrolden çıkıldığı ve kontrol kaybedildiği dūřünüldüğünde ortaya çıkarken, sosyal tehdit, kiři utanç verici, rezil ve hafife alınacağına inandığında ortaya çıkmaktadır. Danışanlara, endişeleri nedeniyle yaşadıkları zorlukları belirledikleri ve tartıştıkları üç bileşenli bir model sunulmaktadır. Bu model bilişsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içermektedir. Bir kiři endişeli hissettiğinde, dūřündükleri ve dūřünceleri nedeniyle kendi kendine konuşması bilişseldir. Davranışsal unsur, bireyin endişeli hissettiği an yaptıklarıdır. Fizyolojik unsur ise, bireyin endişeli hissetmesi durumunda terleme ve titreme gibi ortaya çıkan fiziksel koşulları içermektedir. Kaygı bozukluğu olan kişilerde bu üç unsur birbirini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu etkileşim mevcut durumu kötüleştirmekte ve işlevselliği bozmaktadır. Kaygının bilişsel tedavisinde, bireyin anksiyete sürecinin her aşaması incelenmektedir. Bunlar tetikleyici olaylar, zihnin ve bedenin tepkisi, davranışlar ve eylemlerdir. Her Őeyden önce, danışanı endişelendiren olaylara bakılır ve söz konusu olduğunda ortaya çıkan dūřüncelere bakılarak, kar-zarar maliyet hesaplamaları yapılıp, bu fikirlerin faydalı ya da zararlı olup olmadığına dair farkındalık yaratılmaya çalışılır. Biliřsel modele göre, negatif otomatik dūřünceler yanlış yorumlara ve yanlış davranışlara neden olmaktadır. Bu tür kişiler, tahmini olumsuz sonuçları abartma, korkunçlaştırma, güvenlik duvarını ařma, uçuk dūřünceler sergileme, kaba genellemeler yapma eğilimi göstermektedirler.<sup>40</sup>

#### **2.2.2.4. Kaygının Varoluşçu Yaklaşıma Göre Tanımı**

Paul Tillich'e göre, endişe "olası bir yokluk olarak gürülmektedir". Kaygı, yok olmanın varoluşsal farkındalığıdır. Bireylerin sevdiklerinin ya da başkalarının ölümlerinin kendilerinde bıraktığı etki ile bir gün öleceklerinin farkına varmaları onlarda kaygı yaratmaktadır. Yine Paul Tillich'e göre yokluk, bireyleri üç Şekilde tehdit etmekte ve üç tür endişe ortaya çıkartmaktadır. Bunlar ölüm ve sonluluk kaygısı, boşluk ve anlamsızlık kaygısı, suç ve kınanma kaygısıdır. Bu üç kaygının ortak özelliği, üçünün de varoluşsal olmasıdır. Ölüm korkusu temel ve evrensel duygudur. Yaşadığını, hayatta olduğunu ve hayatta olduğunun farkında olan ve bir gün öleceğini bilen tek varlık insandır. Bu yüzden ölüm ve ölüm gerçeği çoğumuza acı ve mutsuzluk

---

<sup>40</sup> Demir, a.g.e.

vermektedir. Bu korkuların üstesinden gelme girişimleri varoluşçulara özgü savunma mekanizmalarıdır. Bu mekanizmalar; mutlak başarıya ulaşılarak asla unutulmamak, kişisel olarak ölümsüz olduğuna inanmak, zamanı dondurmamak, özel birisiyle birleşmek ve böylelikle ölüme karşı bağışık olmak ve zamanı ileri doğru yaşamaktır. Anlamsızlık kaygısı, evrende hangi yoldan gidileceğinin bilinmediği anlamında olup, çalışması ve çabası için temel sağlayacak herhangi bir amaçtan da yoksundur. Bu evrende kendi hayatı için bir anlam arayan bir kişi, bu anlamın kendisinin yaratacak olması gereğini hissedecektir.

Ölümlü kişi kendi hayatının sorumluluğunu taşımalıdır. Yaşamın sorumluluğunu üstlenemeyen ve kendini yaşam akışına bırakan kişi suçluluk kaygısıyla baş başa kalmaktadır. Varoluşçu teoriye göre, evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır. Daha sade bir anlatımla, çiçek çiçekliğini kendisi yapamaz, ama insan insanlığını kendisini yapar ve nasıl yaparsa o şekilde var olmaktadır, normlarını ve değerlerini kendisi yaratır ve kendi yolunu kendi seçer. Dolayısıyla insan özgürdür, istediği gibi yaşar, ama insan kendi sorumluluğunu taşıyabildiği ölçüde özgürdür. Varoluşçu kaygı, bu sorumluluğu almaktır.<sup>41</sup>

### 2.2.3. Kaygıyı Etkileyen Faktörler

Literatürdeki benzer araştırmalarda kaygıyı etkileyen faktörler arasında yaş, cinsiyet, anne-baba tutumları, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik durum, anne-baba mesleği, kardeş sayısı ve çocuğun başarı durumu gibi değişkenlerin yer aldığı saptanmıştır.

Yapılan araştırmaların küçük çocukların kaygı düzeyinin büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiş olması, yaş faktörünün kaygıyı etkilediğini göstermektedir.<sup>42</sup> Kaygı cinsiyete göre de farklılık göstermektedir. Araştırmalar kızların kaygılanma olasılığının erkeklerin kaygılanma olasılığından daha yüksek olduğunu saptamıştır.<sup>43</sup> Kaygıyı etkileyen bir diğer etmen ise anne baba tutumlarıdır. Araştırmalar, anneden çocuğuna geçen kaygının bir sonucu olarak, aklında yeni bağlantılar kurarak çevresi hakkında endişelenmeye başlayabileceğini göstermiştir.<sup>44</sup> Literatürde ki araştırmalara göre ilkökul mezunu olan ebeveyn ile yüksek okul mezunu olan ebeveynin çocuklarına yönelik tutumlar değişiklik gösterebilmektedir. Varol

---

<sup>41</sup> Demir, a.g.e.

<sup>42</sup> Muharrem Ök, 13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1990. s.15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>43</sup> Şükriye Varol, Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 1990. s.48 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>44</sup> Engin Geçtan, **Psiko-dinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1995, s.168.

(1990) ebeveynlerin eğitim düzeyi ile çocukların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirtirken, Gümüş (1997) Ebeveyn eğitimi düzeyi ve çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu ve liseden mezun olan ebeveynlerde kaygı düzeyleri daha düşük olduğunu belirtmiştir.<sup>4546</sup> Sosyoekonomik duruma bakıldığında ise yapılan araştırmalar sosyoekonomik düzeyi düşük olan çocuklarda kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.<sup>47</sup> Aral (1997) ise yaptığı çalışmalarda sosyoekonomik düzeyle kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.<sup>48</sup> Varol (1990), yaptığı çalışmalarda baba mesleği ekonomik olarak alt sınıfta olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin baba mesleği üst sınıfta olan öğrencilere göre yüksek olduğu sonucuna varmıştır.<sup>49</sup> Anne mesleği ev hanımı, işçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, anne mesleği serbest meslek olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yapılan çalışmalar kardeş sayısı arttıkça öğrencilerin kaygı düzeylerinde artış olduğu belirlenmiştir

#### **2.2.4.Kaygı Nedenleri**

Bireylerin çevrelerini algılama şekliinden duygularının ayrılması imkânsız kılınmaktadır. Belirli bir ortamda kendisini güvenilir ve huzurlu hisseden bir bireyde korku veya endişe olmamaktadır. Diğer yandan aynı ortamdaki farklı biri çevreyi tehlikeli bulabilir ve ilgili heyecanı yaşayabilmektedir. İçinde büyüdüğümüz kültür bize hangi sosyal ortamı algılayacağımızı öğretmektedir. Bu nedenle kaygı yaratacak durum kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Ancak bütün kültürler için genel bir değerlendirme yapmak mümkündür. Bu değerlendirmeler kaygının meydana gelmesine neden durumlardaki birtakım özellikleri belirtir.<sup>50</sup>

Belli başlı kaygı nedenleri:

1. Desteğin çekilmesi: Her zamanki ortamda desteği ortadan kaldırmak insanları endişelendirir.
2. Olumsuz bir sonucu beklemek: İstenmeyen bir durum meydana geldiğinde insanlar endişelenmektedir.

<sup>45</sup> Varol a.g.e. 1990; s.58-61

<sup>46</sup> Aynur Eren Gümüş, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1997. s.21 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>47</sup> Günseli Girgin, Farklı Sosyoekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerinin Başarıyla İlişkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1990. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>48</sup> Neriman Aral, **Fiziksel İstismar ve Çocuk**, Tekişik Veb Ofset Tesisleri, Başkent Kitap Ankara, 1997, s.22.

<sup>49</sup> Varol, a.g.e. 1990, s.64

<sup>50</sup> Kaya ve Varol a.g.e. s.31-63

3. İç çelişki: Bireyin inandığı ve önemseydiği bir inançla, davranışları arasında bir çelişki ortaya çıktığında hissettiği endişe duygusudur.
4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek kaygıların ana nedenlerinden biridir.<sup>51</sup>

Genetik eğilimler ve terbiye, bilinç altındaki iç çatışmalar, belirli bir nedene bağlanma sonucu öğrenilen korkular, fiziksel hastalıklar bireyde kaygı nedeni olarak da ifade edilmektedir.<sup>52</sup>

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumu ve kaygı düzeyi özellikle ilgisiz, aşırı korumacı ve baskıcı tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, çocukların kaygı düzeyini artıran önemli bir faktör olarak görülmektedir.<sup>53 54</sup>

Birey kaygısının sebeplerini ve olumsuz nedenlerini bilmesi zihinsel ve ruhsal sağlığı için gerekli tedbirleri alması ve gerekli olduğunda psikolojik yardım alması açısından önemli bir faktör olarak görülmektedir.

### 2.2.5. Kaygı Türleri

Cattell ve Scheier (1958) tarafından yapılan kaygı ile ilgili kuramsal çalışmalarda ki faktör analizi neticesinde durumluk kaygı ve sürekli kaygı aşaması ileri sürülmüş ve Spielberger (1966)'in çalışmaları sayesinde iki tür kaygı kavramı üretilmiştir. Bu iki kuram durumluk ve sürekli kaygı şeklinde adlandırılmaktadır. Spielberger, durumluk kaygıyı; bireyin özel durumları tehlikeli olarak görmesi sonucu meydana gelen, şiddeti ve süresi, algılanan tehdit miktarı ve kişinin tehlikeli durum hakkındaki yorumunun devam etmesi sürekli olmayan durumlarda kişinin geçici duygusal tepkileri olarak tanımlamıştır. Durumluk kaygısı, bir bireyin durumunun öznel korkusu olarak tanımlanmaktadır. Durumluk kaygı alışılabilir şartların dışında bazı koşullarda kişinin kendiliğinin veya çıkarlarının tehdit altında olduğu durumlarda ortaya çıkar. Bir öğrencinin tez savunması sırasında ki kaygısı ya da bir kişinin iş görüşmesi sırasında ki kaygısı, durumluk kaygıya örnek gösterilebilir. Kişinin fizyolojik olarak özerk sinir sisteminde meydana gelen uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarıklık ve titreme gibi fiziksel değişiklikler, bireyin gerginlik ve huzursuzluk duygularının, kısacası durum

---

<sup>51</sup> Cüceloğlu a.g.e. s.277-278

<sup>52</sup> Elaine Sheehan, **Kaygı Bozuklukları**, Çev.Murat Sağlam, Alfa Yayınları, İstanbul, 1996, ss.13-17.

<sup>53</sup> Gülsen Kozacıoğlu, **Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerin Tutumları Arasındaki İlişki**, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını, İstanbul, 1986, s.67.

<sup>54</sup> Ramazan Abacı, Demokratik, İlgisiz ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Çocuğun Kaygı Düzeyine Etkisi, A.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1986, s.57. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

kaygısının göstergeleridir. Stresin çok fazla yaşandığı safhalarda durumluk kaygı seviyesi yükselir, stres yok olduğunda durumluk kaygı seviyesi düşer.<sup>55 56 57</sup>

Sürekli kaygı ise, bireyin kaygı hayatına olan eğilimini ifade etmektedir. Bu bağlamda sürekli kaygı, bir kişi olarak içinde olduğu koşulun, ortaya çıkan kaygı durumunu stresli olarak algılaması, normal bir durumu ise tehlikeli olarak yorumlaması ve kendi değerlerinin tehdit altında olduğu inancına sahip olması durumudur.<sup>58</sup> Başka bir ifadeyle, birey yaşadığı bir olay bir durum için huzursuz, endişeli ve kötümser düşüncelerde olması ve strese karşı aşırı bağıışıklık kazanması ve çevresindeki olaylardan ayrı olarak aşırı tepki göstermesi durumudur.

Sürekli kaygı, kişinin durumu ile doğrudan uyumlu değildir ve harici bir tehlikeye bağlı olmayan, başkaları tarafından açıkça anlaşılmayan bir endişe sebebi olan bir kaygı türüdür.<sup>59</sup> Sürekli kaygı, sürekli bir hoşnutsuzluk ve mutsuzluk durumunu ifade eder ve sürekli kaygının ardında özel bir neden yoktur. Durumluk kaygı yaşayan kişiler, bağlı olduğu koşulları kendileri bakımından potansiyel bir tehdit ve tehlikeli olarak algılamaktadırlar. Durumluk kaygıdan farklı olarak sürekli kaygı ise, bilinen bir koşula doğrudan bağlı değildir ve bireyin benliğinden kaynaklanmaktadır.<sup>60</sup> Yüksek sürekli kaygı düzeyi olan bireylerde; davranışların bozulması, algı ve dikkat bozuklukları, akademik başarıda azalma, kişilerarası ilişkilerden kaçınma ve çekilme semptomları da ortaya çıkabilmektedir.<sup>61</sup>

### 2.3. Akademik Başarı

Basit bir tanımlamayla başarı kişinin hedefine ulaşmasıdır. Akademik başarı ise, öğrencilere verilen doğru eğitim ve öğretim doğrultusunda öğrencilerin kendi limitleri ötesine ulaşıp başarı sağlamasıdır. Bu tanımdan yola çıkarak eğitimin ve öğretimin amacı günümüz kültürel çağına ve toplumuna uyum sağlayabilen ve insanların ihtiyaçlarına çözüm bulabilen bireyler kazandırmaktır. Bunların ışığında eğitim kurumlarındaki öğrencilerin bilgileri teoride kalan ve mevcut topluma ayak uydurabilen insanlar yerine, teorik bilgilerini uygulayabilen, gitgide hızla değişen ve karmaşık bir

<sup>55</sup> Kaya ve Varol a.g.e. s.34-35;

<sup>56</sup> Rüya Ehtiyar ve Engin Üngüren, *Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,2008, 1(4):159-181

<sup>57</sup> Arda Öztürk, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, 2008, s.13, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>58</sup> Rüya Ehtiyar ve Engin Üngüren a.g.e. s.159-181

<sup>59</sup>Zeynep Karataş, *Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012, 9(19): 257-271.

<sup>60</sup> Tuba Yokuş, **The relationship between the state-trait anxiety levels and academic achievement of music teacher candidates**. International Online Journal of Primary Education, 2013, 2(1):25-31

<sup>61</sup> Arzu Özyürek ve Kemal Demiray, *Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Doğu Üniversitesi Dergisi, 2010 11(2):247-256.

hal alan toplumun sorunları ve problemleriyle savaşabilen ve bu çevreye uyum sağlamada zorluk çekmeyen bireyler kazandırmaktır. Ülkemizde de eğitim öğretim programları bu plana uygun faaliyet gösterebilmesi için milli eğitim bakanlığı tarafından bu eğitim planları yeniden gündeme alınarak geliştirilmeye başlanılmıştır. Yeni öğretim planları öğrencinin öğrenme-öğretme programlarına faal gösterimi ile bilgiye erişebilen, eriştiğı bilgiyi kullanabilen ve paylaşabilen kişilerin eğitilmesini temel almaktadır.<sup>62</sup>

Bütün bu açıklamalardan yola çıkarak ve topluma nasıl bireyler kazandırılması konusundaki husus öncelikle ‘Akademik Başarı’ dan geçmektedir. Bireylerin topluma uyum sağlayabilen, toplumun sorunlarına çözüm üretirken hiçbir şekilde zorlanmayan ve bu yolda engelleri kolayca aşabilen birey olabilmelerini sağlayan önemli hususlardan biride iyi bir akademik başarıya sahip olmaları gerektiğidir. İyi bir akademik başarıya sahip olunabilmesi için iyi bir eğitim, iyi bir bilgi birikimi ve bu bilgileri çok iyi bir biçimde uygulamaya koyulmasıyla sağlanmaktadır.

### **2.3.1. Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarı**

Başarı en sade tanımıyla, bireyin üniversite hayatı süresince görmüş olduğı derslerin kişiye olan yararı olarak ifade edilmektedir. Eğitimde başarı ise; okullarda görülen derslerin öğretmenler tarafından sınavlarla, testlerle değerlendirilip alınan puanlara göre ifade edilmesi veya görülen derslerin öğrencinin kendisine yararlı olarak kazandırdıklarının ifade edilişi olan ‘Akademik Başarı’ olarak açıklanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin, üniversite hayatı boyunca gördüğü derslerin sağladığı faydalarının toplamından oluşan akademik başarı en gerçek haliyle bireyin gördüğü derslerden aldığı puanlar ve bu puanlar neticesinde oluşan ağırlıklı genel not ortalamasının hesaplanması sonucu yorumlanır. Derslerden alınan puanlara göre o öğrencinin durumu değerlendirilip, ağırlık genel not ortalaması oluşturulur. Akademik başarı üniversite öğrencilerinin başarılarını yorumlamada etkili olan başarı faktörlerinden biri olarak bireyin üniversite hayatı boyunca yaşadığı olaylardan ve bireyin zekâsı, yaşı vs. kişisel bazı faktörlerden etkilenmektedir.<sup>63</sup>

Üniversite öğrencilerinde, öğrencilerin eğitim hayatı boyunca akademik başarı oldukça büyük rol oynamaktadır. Bunun sebebi üniversite öğrencilerinin, eğitim hayatı boyunca gördüğü derslerle, öğrendiğı bilgilerle, sınavlarda gösterdikleri başarıyla, akademik başarı alanında en iyi olma, yüksek başarı gösterme hedefinde olmalarıdır.

<sup>62</sup> Sezin Sezer, *Öğrencinin Akademik Başarısının Belirlenmesinde Tamamlayıcı Değerlendirme Aracı Olarak Rubrik Kullanımı Üzerinde Bir Araştırma*, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005, 18(18):61-69.

<sup>63</sup> Sirel Karakaş, *Psikolojiye Giriş Ders Kitabı*, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara:1981, 1.baskı s.45

Akademik başarının üniversite öğrencilerinin hayatlarında önemli rol oynamasının bir başka sebebi ise, gelecekte bireyi yönlendirmede, iş alanında akademik başarılarının da göz önünde bulundurulacak olmasıdır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin akademik başarısına stres ve kaygının etki edip etmediğini değerlendirmek amacıyla yarı yapılandırılmış ankete dayalı genel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır.

#### 3.2.Araştırma Grubu

Araştırma grubunu İstanbul Teknik Üniversitesi Elektrik Mühendisliği, Endüstri Mühendisliği, İnşaat Mühendisliği, Maden Mühendisliği ve Matematik Mühendisliği lisans aşamasındaki 191 erkek ve 109 kız öğrenci oluşturmaktadır.

#### 3.3. Araştırmanın Örnekleme

Araştırma örnekleme İstanbul Teknik Üniversitesi Elektrik Mühendisliği, Endüstri Mühendisliği, İnşaat Mühendisliği, Maden Mühendisliği, Matematik Mühendisliği bölümlerinden toplam 300 öğrenciden oluşan heterojen bir gruptur.

#### 3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada toplanan veriler 3 ölçme aracıyla toplanmıştır.

##### 3.4.1.Sosyodemografik Veri Formu

Her araştırmada amaca göre düzenlenir. Sosyodemografik verilere dayalı sonuç çıkarıcı analizler yapılabilir veya sadece katılımcıların tanınması açısından değerlendirilir. 14 sorudan oluşan, katılımcıların sosyal özelliklerini ve genel ağırlıklı başarı ortalamasını öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

##### 3.4.2. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1988) aracılığıyla olgunlaşması sağlanan, bireylerin başından geçen kaygı göstergelerinin şiddetini ortaya çıkarma gayesi güden kendini sınaama ölçeğidir.<sup>64</sup> Grup şeklinde yapılabilir. Ergenlere ve yetişkinlere uygulanır. Zaman kısıtlaması yoktur. 21 sorudan meydana gelen Likert modeli bir ölçektir. İnsanların kendi başına yanıtlayabilecekleri, yapılışı basit bir ölçektir. Soru kağıdında nasıl uygulanması gerektiğiyle ilgili bilgi mevcuttur. Her madde için "Hiç", "Hafif derecede", "Orta derecede", "Ciddi derecede" şıklarından uygun olanın belirlenmesi ve cevaplanması istenir. Verilen cevaplara 0 ile 3 değerleri arasında puanlandırılır. Puan aralığı 0-63'tür. En yüksek puan 63'tür. Ölçekten sonuçlandırılan puanların yüksekliği,

---

<sup>64</sup>Aaron T. Beck vd. "An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties", Journal of Consulting and Clinical Psychology, C.LXI, 1998, 56(6):893-897.



kişinin duyduğu kaygının sıklığını göstermektedir. Orijinal ismi “Beck Anxiety Inventory” (BAI)’dir. Türkiye’de geçerlik ve güvenilirliği Mustafa Ulusoy, Nesrin Şahin ve Hüsnü Erkmen (1998) aracılığı ile ispatlanmıştır.<sup>65</sup>

### 3.4.3. Stres Belirtileri Ölçeği

Stres Belirtileri Ölçeği (SBÖ) Kırıl 2008 tarafından geliştirilmiş ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yine bu araştırmacı tarafından yapılmıştır.<sup>66</sup> Bir kendini değerlendirme ölçeği olan SBÖ, en genel haliyle yaşanan stresin düzeyini, bireyin yaşamını ne ölçüde öngörülemez, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçeğin geliştirilmesinde yapılan çalışmalar madde havuzunun oluşturulmasıyla başlamıştır. İlk olarak literatür taraması yapılmış ve Merzifon ilçe merkezinde görevde olan okul idarecileriyle yüz yüze yapılan görüşmelerde onlara “stresli olduğunuzu nasıl anlarsınız?” sorusu sorulmuş ve bu soruya verdikleri cevaplar ve ilgili literatürden elde edilen bilgiler neticesinde toplam 30 madde elde edilmiştir. Daha sonra maddelerin ölçülmek istenen değişkenlerin ölçebilme güçlerinin saptanması için uzman yardımı alınmıştır. Eğitim Yönetimi ve Denetimi alanından dört, Eğitim Psikolojisi alanından üç, Ölçme ve Değerlendirme alanından üç ve Türkçe alanından iki olmak üzere toplam 12 uzmandan görüş bildiri ve yardımı alınmıştır. Taslak Ölçek onların görüşleri ve değerlendirmeleri neticesinde düzeltilmiştir ve ölçeğin kapsam (içerik) geçerliliği konusunda görüş ve bilgi elde edilmiştir. Uzmanların görüş ve önerilerinde kapsamında taslak ölçekteki anlaşılmayan maddeler düzeltilmiş ve çalışmanın amacına aykırı maddeler çıkarılarak madde sayısı 24’e indirilmiştir. Daha sonra yapılan istatistik değerlendirmelerde stres belirtileri ifadesinin yük değerlerine yüksek olmasına dikkat edilmiştir. Bundan dolayı faktör yükü .40 ve daha yüksek değere sahip stres belirtileri ifadelerinin daha iyi ölçüleceği düşünüldüğü için maddeler 14’e düşürülmüş ve bunların göz önüne alınması önemle vurgulanmıştır. Stres belirtileri ölçülürken bu 14 madde yeterli olacağı savunulmuştur.

### 3.4. Veri Toplanması

Üniversite öğrencilerinin akademik başarısıyla stres ve kaygının ilişkisini araştıran çalışma için örnekleme İstanbul Teknik Üniversitesi Elektrik Mühendisliği, Endüstri Mühendisliği, İnşaat Mühendisliği, Maden Mühendisliği, Matematik Mühendisliği bölümlerinde okuyan öğrencilere survey monkey anket sitesinde oluşturulan anketler internet yoluyla ulaştırıldı ve öğrencilerden ölçekler ve sosyodemografik veri formu

<sup>65</sup> Mustafa Ulusoy, Nesrin Şahin Hüsnü Erkmen, *Turkhis Version Of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties*. Journal of Cognitive Psychotherapy, 1998, 12(2):163-172

<sup>66</sup> Bilgen Kırıl, Ortaöğretim Okul Yöneticilerinin Yaşadıkları Stres Belirtileri Düzeyi (Amasya İli Örneği), Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008, s.77 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

doldurulması istendi. Her ölçek ve sosyodemografik veri formu için uygulama süresi yaklaşık 3-4 dakika arası olarak hesaplanmıştır. Ölçek ve sosyodemografi uygulaması internet ortamında 1 ay süreyle yapılmıştır.

### **3.5. İstatistiksel Analiz**

Faaliyette bulunan ölçüm araçları vasıtasıyla sağlanan malumatlar, talimatlar çerçevesinde istatistiksel olarak incelenmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 22 Windows paket uygulaması yardımıyla bilgisayar ortamına transfer edilmiş ve istatistiksel yöntemlerle işlemler görmüştür.



## 4.BÖLÜM BULGULAR

**Tablo 1.** Bireylerin demografik özellikleri

	<b>Ort±Sd</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<b>Yaş</b>	24,2±3,2	18	37
	<b>n</b>	<b>%</b>	
<b>Cinsiyet</b>			
<b>Kadın</b>	109	36,3	
<b>Erkek</b>	191	63,7	
<b>Toplam</b>	300	100,0	
<b>Yaşadığı yer</b>			
<b>Büyükşehir</b>	300	100,0	
<b>Toplam</b>	300	100,0	
<b>Medeni Durum</b>			
<b>Evli</b>	18	6,0	
<b>Bekâr</b>	282	94,0	
<b>Toplam</b>	300	100,0	
<b>Meslek Durumu</b>			
<b>Çalışıyor</b>	3	1,0	
<b>Öğrenci</b>	258	86,0	
<b>Hem öğrenci hem çalışıyor</b>	39	13,0	
<b>Toplam</b>	300	100,0	

Tablo 1’de bireylerin demografik özellikleri incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 24,2±3,2 olduğu saptanmıştır. Bireylerin %63,7’si erkek ve %36,3’ünün kadın olduğu tespit edilmiştir. Yaşadıkları yer incelendiğinde %100’ünün büyükşehirde yaşadığı görülmektedir.

Bireylerin medeni durumları incelendiğinde %94’ünün bekar ve %6’sının evli olduğu belirlenmiştir. Meslek durumlarına göre %86’sının öğrenci, %13’ünün hem öğrenci hem çalışan ve %1’inin çalıştığı saptanmıştır (Tablo 1).

**Tablo 2.** Bireylerin kaldığı ev, yer ve kimle yaşadığı durumuna göre dağılımı

<b>Kimle Yaşadığı</b>		
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Aile</b>	12	4,0
<b>Tek</b>	23	7,7
<b>Eşi</b>	21	7,0
<b>Eş çocuk</b>	11	3,7
<b>Ev arkadaşı</b>	233	77,6
<b>Toplam</b>	300	100,0
<b>Kaldığı Yer</b>		
<b>Apartman</b>	37	12,3
<b>Müstakil</b>	15	5,0
<b>Yurt</b>	248	82,7
<b>Toplam</b>	300	100,0
<b>Kaldığı Ev</b>		
<b>Kendi</b>	17	5,7
<b>Kira</b>	283	94,3
<b>Toplam</b>	300	100,0

Bireylerin kaldığı ev, yer ve kimle yaşadığı durumu Tablo 2’de incelenmiştir. Bireylerin %77,6’sının ev arkadaşı, %7,7’sinin tek ve %4’ünün ailesiyle yaşadığı saptanmıştır. Kaldıkları yer incelendiğinde %82,7’sinin yurt ve %12,3’ünün apartmanda yaşadığı belirlenmiştir. Bireylerin %94,3’ünün kira ve %5,7’sinin kendi evinde yaşadıkları tespit edilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 3.** Bireylerin gelir durumuna göre dağılımı

<b>Gelir Durumu</b>		
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>1000 tl</b>	201	67,0
<b>2000 tl</b>	79	26,3
<b>3000 tl</b>	16	5,3
<b>4000 ve üzeri</b>	4	1,3
<b>Toplam</b>	300	100,0

Çalışmaya katılan bireylerin gelir durumuna göre dağılımı Tablo 3’de verilmiştir. Bireylerin %67’sinin 1000 tl, %26,3’ünün 2000 tl, %5,3’ünün 3000 tl ve %1,3’ünün 4000 ve üzeri geliri olduğu saptanmıştır (Tablo 6).

**Tablo 4.** Bireylerin sağlık durumuna göre dağılımı

<b>Kronik Hastalık</b>		
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Evet</b>	59	19,7
<b>Hayır</b>	241	80,3
<b>Toplam</b>	300	100,0

Bireylerin sağlık durumuna göre dağılımı Tablo 5’de verilmiştir. Bireylerin %80,3’ünün kronik rahatsızlığı olmadığı ve %19,7’sinin kronik rahatsızlığı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

**Tablo 5.** Bireylerin alkol ve sigara kullanma durumuna göre dağılımı

<b>Alkol</b>		
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Kullanmıyor</b>	46	15,3
<b>Nadiren</b>	107	35,7
<b>Haftada 1 kere</b>	119	39,7
<b>Günde 1 kere</b>	28	9,3
<b>Toplam</b>	300	100,0
<b>Sigara</b>		
<b>Kullanmıyor</b>	110	36,7
<b>Nadiren</b>	4	1,3
<b>Bırakmış</b>	124	41,3
<b>Günde 1 paket</b>	62	20,7
<b>Toplam</b>	300	100,0

Bireylerin alkol ve sigara kullanım durumları Tablo 2’de incelenmiştir. Alkol kullanım durumlarına bakıldığında %39,7’sinin Haftada 1 kere, %35,7’sinin nadiren, %15,3’ünün kullanmadığı ve %9,3’ünün günde 1 kere kullandığı saptanmıştır.

Sigara kullanım durumları incelendiğinde ise %41,3’ünün bıraktığı, %36,7’sinin kullanmadığı, %20,7’sinin günde 1 paket kullanıldığı ve %1,3’ünün nadiren kullandığı tespit edilmiştir (Tablo 4).

**Tablo 6.** Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile kaygı ilişkisi

<b>Korelasyon</b>			
		<b>AGNO</b>	<b>BECKORT</b>
<b>AGNO</b>	<b>r</b>	1	-,424**
	<b>p</b>		,000
	<b>n</b>	300	300
<b>BECKORT</b>	<b>r</b>	-,424**	1
	<b>p</b>	,000	
	<b>n</b>	300	300

-1<r<1 p<0,05

Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik başarısı ile kaygı ilişkisi tablo 5 de gösterilmiştir. Tabloda ki sonuçlara göre genel not ortalaması ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki vardır. (r=-,424) ve (-1<r<1)

**Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile beck anksiyete sorularının ilişkisi**

Korelasyon																						
	gano	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21
gano	1	-,491**	-,498**	-,447**	-,435**	-,447**	-,582**	-,642**	-,484**	-,458**	-,438**	-,478**	-,526**	-,551**	-,461**	-,553**	-,462**	-,451**	-,563**	-,648**	-,835**	-,828**
B1		1	,481**	,544**	,431**	,432**	,483**	,415**	,409**	,340**	,345**	,435**	,385**	,369**	,298**	,394**	,383**	,364**	,385**	,335**	,440**	,447**
B2			1	,498**	,508**	,487**	,477**	,409**	,333**	,460**	,309**	,397**	,419**	,377**	,362**	,392**	,375**	,420**	,425**	,405**	,519**	,489**
B3				1	,425**	,417**	,491**	,405**	,431**	,337**	,277**	,360**	,444**	,409**	,300**	,336**	,281**	,375**	,291**	,319**	,416**	,409**
B4					1	,457**	,340**	,272**	,290**	,322**	,327**	,266**	,287**	,273**	,233**	,291**	,220**	,403**	,353**	,313**	,396**	,394**
B5						1	,461**	,469**	,387**	,499**	,370**	,414**	,327**	,356**	,382**	,301**	,380**	,455**	,422**	,318**	,426**	,430**
B6							1	,541**	,628**	,491**	,401**	,528**	,484**	,481**	,407**	,456**	,399**	,400**	,489**	,448**	,527**	,533**
B7								1	,485**	,508**	,378**	,370**	,512**	,470**	,357**	,461**	,413**	,438**	,465**	,487**	,540**	,574**
B8									1	,530**	,331**	,462**	,386**	,397**	,363**	,354**	,398**	,420**	,416**	,370**	,431**	,450**
B9										1	,447**	,454**	,341**	,374**	,454**	,323**	,411**	,571**	,407**	,424**	,386**	,446**
B10											1	,380**	,291**	,331**	,435**	,350**	,264**	,365**	,396**	,347**	,390**	,383**
B11												1	,469**	,491**	,486**	,604**	,379**	,439**	,360**	,360**	,490**	,486**
B12													1	,722**	,427**	,573**	,285**	,348**	,316**	,452**	,469**	,461**
B13														1	,434**	,594**	,300**	,362**	,330**	,401**	,435**	,451**
B14															1	,490**	,352**	,433**	,339**	,412**	,475**	,467**
B15																1	,314**	,394**	,300**	,402**	,494**	,503**
B16																	1	,468**	,372**	,341**	,453**	,455**
B17																		1	,538**	,447**	,466**	,477**
B18																			1	,492**	,566**	,538**
B19																				1	,580**	,568**
B20																					1	,898**
B21																						1



Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile beck anksiyete ölçeği sorularının ve soruların kendi arasında ki ilişki tablo 7 de gösterilmiştir. Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile beck-1(bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma) ( $r=-,491$ ), beck-3 (bacaklarda halsizlik, titreme) ( $r=-,447$ ), beck-4 (gevşeyememe) ( $r=-,435$ ), beck-5 (çok kötü şeyler olacak korkusu) ( $r=-,446$ ) beck-7 (kalp çarpıntısı) ( $r=-,490$ ), beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ( $r=-,484$ ), beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=-,458$ ), beck-10 (sinirlilik) ( $r=-,438$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,478$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=-,461$ ), 16 (ölüm korkusu) ( $r=-,461$ ), ile beck-17 (korkuya kapılma) ( $r=-,451$ ), arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, beck-2 (sıcak/ateş basmaları) ( $r=-,498$ ), beck-6 (baş dönmesi veya sersemlik) ( $r=-,582$ ), beck-7 (kalp çarpıntısı) ( $r=-,642$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=-526$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,551$ ), beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=-,553$ ) beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,563$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=-,648$ ) arasında negatif yönde anlamlı ve orta derecede bir ilişki, beck-20(yüzün kızarması ( $r=-,835$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=-,828$ ) arasında negatif yönde anlamlı ve yüksek seviyede ilişki bulunmuştur.

Beck-1 (bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma) ile beck-2 (sıcak/ateş basmaları) ( $r=,481$ ), beck-4 (gevşeyememe) ( $r=,431$ ), beck-5 (çok kötü şeyler olacak korkusu) ( $r=,432$ ), beck-6 (baş dönmesi veya sersemlik) ( $r=,483$ ), beck-7 (kalp çarpıntısı) ( $r=,415$ ), beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ( $r=,484$ ) beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=,340$ ), beck-10 (sinirlilik) ( $r=,345$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,435$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=-385$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,369$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,394$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,383$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,364$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,385$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,335$ ) beck-20(yüzün kızarması ( $r=,440$ ), beck-21 (terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,447$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük bir ilişki bulunmuştur. Beck-1 (bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma) ile beck-3 (bacaklarda halsizlik, titreme arasında) pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ( $r=,544$ ) bulunmuştur.

Beck-2 (sıcak/ateş basmaları) ile beck-5 (çok kötü şeyler olacak korkusu) ( $r=,487$ ), beck-6 (baş dönmesi veya sersemlik) ( $r=,477$ ), beck-7 (kalp çarpıntısı) ( $r=,409$ ), beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ( $r=,333$ ) beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=,460$ ), beck-10 (sinirlilik) ( $r=,309$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,397$ ), beck-12

(ellerde titreme) ( $r=-,419$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,377$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,362$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,392$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,375$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,425$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,405$ ) beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,489$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve düşük ilişki, beck-3 (bacaklarda halsizlik, titreme) ( $r=,498$ ), beck-4 (gevşeyememe) ( $r=,508$ ), beck-20 (yüzün kızarması ( $r=,519$ ) ile arasında pozitif yönde anlamlı ve orta derecede bir ilişki bulunmuştur.

Beck-3 (bacaklarda halsizlik, titreme) ile beck-4 (gevşeyememe) ( $r=,425$ ), beck-5 (çok kötü şeyler olacak korkusu) ( $r=,417$ ), beck-6 (baş dönmesi veya sersemlik) ( $r=,491$ ), beck-7 (kalp çarpıntısı) ( $r=,405$ ), beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ( $r=,431$ ) beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=,337$ ), beck-10 (sinirlilik) ( $r=,277$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,360$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=,444$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,409$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,300$ ) beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,336$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,281$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,375$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,291$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,319$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,416$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,409$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Beck-4 (gevşeyememe) ile beck-5 (çok kötü şeyler olacak korkusu) ( $r=,457$ ), beck-6 (baş dönmesi veya sersemlik) ( $r=,340$ ), beck-7 (kalp çarpıntısı) ( $r=,272$ ), beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ( $r=,290$ ) beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=,322$ ), beck-10 (sinirlilik) ( $r=,327$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,266$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=,287$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,273$ ), beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,291$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,403$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,353$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,313$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,396$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,394$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,233$ ) beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,220$ ) arasında pozitif yönlü çok düşük bir ilişki bulunmuştur.

Beck-5 (çok kötü şeyler olacak korkusu) ile beck-6 (baş dönmesi veya sersemlik) ( $r=,461$ ), beck-7 (kalp çarpıntısı) ( $r=,469$ ), beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ( $r=,381$ ), beck-10 (sinirlilik) ( $r=,370$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,414$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=,327$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,356$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,382$ ) beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,301$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,380$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,455$ ), beck-18 (midede

hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,422$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,318$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,426$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,430$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve düşük bir ilişki, beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=,499$ ) ile anlamlı ve orta derecede bir ilişki bulunmuştur.

Beck-6 (baş dönmesi veya sersemlik) ile beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=,491$ ), beck-10 (sinirlilik) ( $r=,401$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=484$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,481$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,407$ ) beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,456$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,399$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,400$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,489$ ), beck-19 (baygınlık) ( $r=-448$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve düşük bir ilişki, beck-7 (kalp çarpıntısı) ( $r=,541$ ), beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ( $r=,628$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,528$ ), ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,527$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,533$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve orta seviyede bir ilişki bulunmuştur.

Beck-7 (kalp çarpıntısı) ile beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ( $r=,485$ ), beck-10 (sinirlilik) ( $r=,378$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,370$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,470$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,357$ ) beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,461$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,413$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,438$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,465$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,487$ ) arasında ters yönlü anlamlı ve zayıf bir ilişki, beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=,508$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=512$ ), beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,540$ ), beck-21 (terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,574$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve orta derecede bir ilişki bulunmuştur.

Beck-8 (dengeyi kaybetme duygusu) ile beck-10 (sinirlilik) ( $r=,331$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,462$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=386$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,397$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,363$ ) beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,354$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,398$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,420$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,416$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,370$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,431$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,450$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, beck-9 (dehşete kapılma) ( $r=,530$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve orta derecede bir ilişki bulunmuştur.

Beck-9 (dehşete kapılma) ile beck-10 (sinirlilik) ( $r=,447$ ), beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,454$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=341$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,374$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,454$ ) beck-15 (nefes almada güçlük)

( $r=,323$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,411$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,407$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,424$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,386$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,446$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, beck-17 (korkuya kapılma) ( $r=,571$ ) ile pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Beck-10 (sinirlilik) ile beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ( $r=,380$ ), beck-12 (ellerde titreme) ( $r=291$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,331$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,435$ ) beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,350$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,264$ ), beck-17 (korkuya kapılma) ( $r=,365$ ) beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,396$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,347$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,390$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,383$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki,

Beck-11 (boğuluyormuş gibi olma duygusu) ile beck-12 (ellerde titreme) ( $r=469$ ), beck-13 (titreklik) ( $r=,491$ ), beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,486$ ), beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,379$ ), beck-17 (korkuya kapılma) ( $r=,439$ ) beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,360$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,360$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,490$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,486$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,604$ ) pozitif yönde anlamlı ve orta şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Beck-12 (ellerde titreme) ile beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,427$ ) beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,285$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,348$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,316$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,452$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,469$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,461$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük bir ilişki, beck-13 (titreklik) ( $r=,722$ ), beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,573$ ) pozitif yönlü anlamlı ve orta şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Beck-13 (titreklik) ile beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ( $r=,434$ ) beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,300$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,362$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,330$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,401$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,435$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,451$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,594$ ) pozitif yönlü anlamlı ve orta şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Beck-14 (kontrolü kaybetme korkusu), ile beck-15 (nefes almada güçlük) ( $r=,490$ ) beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,352$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,433$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,339$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,412$ )

beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,475$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,467$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve düşük şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Beck-15 (nefes almada güçlük) ile beck-16 (ölüm korkusu) ( $r=,314$ ), beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,394$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,300$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,402$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,494$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük şiddette bir ilişki, beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,503$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve orta şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Beck-16 (ölüm korkusu) ile beck-17 (korkuya kapılma), ( $r=,468$ ), beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,372$ ), beck-19 (baygınlık), ( $r=,341$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,453$ ) beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,455$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Beck-17 (korkuya kapılma), beck-19 (baygınlık), ( $r=,447$ ) beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,466$ ) beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,477$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ( $r=,538$ ), pozitif yönlü ve orta şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Beck-18 (midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi) ile beck-19 (baygınlık) ( $r=,492$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve zayıf bir ilişki, beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,566$ ) beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,538$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve orta seviyede bir ilişki bulunmuştur.

Beck-19 (baygınlık) ile beck-20 (yüzün kızarması) ( $r=,580$ ), beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,568$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve orta seviyede bir ilişki bulunmuştur.

Beck-20 (yüzün kızarması) ile beck-21(terleme(sıcaklığa bağlı olmayan)) ( $r=,898$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve çok yüksek seviyede bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 8.** Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile stres ilişkisi

<b>Korelasyon</b>			
		<b>AGNO</b>	<b>STRESORT</b>
<b>AGNO</b>	<b>r</b>	1	-,491**
	<b>p</b>		,000
	<b>n</b>	300	300
<b>STRESORT</b>	<b>r</b>	-,491**	1
	<b>p</b>	,000	
	<b>n</b>	300	300

(-1<r<1) (p<0,05)

Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik başarısı ile stres ilişkisi tablo 6 da gösterilmiştir. Tabloda ki sonuçlara göre genel not ortalaması ile stres arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki vardır. (r=-,491) ve (-1<r<1) ve (p<0,05)

**Tablo 9.** Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile stres belirtileri ölçeği sorularının ilişkisi

Korelasyon															
	Gano	Stres1	Stres2	Stres3	Stres4	Stres5	Stres6	Stres7	Stres8	Stres9	Stres 10	Stres 11	Stres 12	Stres 13	Stres 14
Gano	1	-,450	-,379	-,508	-,408	-,473	-,489	-,440	-,558	-,479	-,637	-,469	-,482	-,506	a
Stres1		1	,381	,392	,394	,427	,297	,222	,315	,269	,309	,231	,289	,242	a
Stres2			1	,375	,332	,370	,294	,216	,273	,302	,318	,239	,253	,227	a
Stres3				1	,477	,421	,255	,257	,351	,258	,312	,320	,358	,279	a
Stres 4					1	,441	,328	,289	,385	,308	,349	,245	,258	,260	a
Stres5						1	,402	,309	,419	,440	,334	,278	,318	,329	a
Stres6							1	,434	,494	,495	,445	,328	,347	,324	a
Stres7								1	,421	,429	,355	,258	,405	,334	a
Stres8									1	,648	,592	,365	,482	,436	a
Stres9										1	,597	,347	,400	,447	a
Stres 10											1	,452	,469	,432	a
Stres 11												1	,386	,384	a
Stres 12													1	,350	a
Stres 13														1	a
Stres 14															1

Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı genel not ortalaması ile stres belirtileri ölçeği sorularının ve stres belirtileri sorularının birbirleriyle ilişkisi tablo 9 da gösterilmiştir. Ağırlık genel not ortalaması ile stres-1 (tansiyon yükselmesi) ( $r=-,450$ ), stres-2 (sindirim problemleri) ( $r=-,379$ ), stres-4 (terleme) ( $r=-,408$ ), stres-5 (nefes darlığı) ( $r=-,473$ ), stres-6 (uykusuzluk) ( $r=-,489$ ) stres-7 (uyuma sebebi arasında) ( $r=-,440$ ), stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=-479$ ) stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=-,469$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=-482$ ) arasında ters yönde anlamlı ve düşük bir ilişki, stres-3 (aşırı yeme) ( $r=-508$ ), stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe), ( $r=-,558$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=-,637$ ) stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) arasında negatif yönde anlamlı ve orta şiddette bir ilişki ( $r=-,506$ ) bulunmuştur.

Ağırlık genel ortalaması ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-1 (tansiyon yükselmesi) ile stres-2 (sindirim problemleri) ( $r=,381$ ), stres-3 (aşırı yeme) ( $r=392$ ), stres-4 (terleme) ( $r=,394$ ), stres-5 (nefes darlığı), ( $r=,427$ ), stres-6 (uykusuzluk) ( $r=,297$ ), stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ( $r=,315$ ) stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=,269$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,309$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,289$ ), arasında pozitif yönlü anlamlı ve zayıf ilişki, stres-7 (uyuma sebebi arasında) ( $r=,222$ ), stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,231$ ), stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,242$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve çok düşük bir ilişki bulunmuştur.

Stres-1 (tansiyon yükselmesi) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-2 (sindirim problemleri) ile stres-3 (aşırı yeme) ( $r=,375$ ), stres-4 (terleme) ( $r=,332$ ), stres-5 (nefes darlığı) ( $r=,370$ ), stres-6 (uykusuzluk) ( $r=,294$ ), stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ( $r=,273$ ), stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=,302$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,318$ ), pozitif yönlü anlamlı ve düşük bir ilişki, stres-7 (uyuma sebebi arasında) ( $r=,216$ ), stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,239$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,253$ ), stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,227$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve çok düşük bir ilişki bulunmuştur.



Stres-2 (sindirim problemleri) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna "hiç" cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-3 (aşırı yeme) ile, stres-4 (terleme) ( $r=,477$ ), stres-5 (nefes darlığı) ( $r=,421$ ), stres-6 (uykusuzluk) ( $r=,255$ ), stres-7 (uyuma sebebi arasında) ( $r=,257$ ), stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ( $r=,351$ ), stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=,258$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,312$ ), stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,320$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,358$ ), stres-13 (öfkelerini çevresine hissettirme) ( $r=,379$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Stres-3 (aşırı yeme) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna "hiç" cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-4 (terleme) ile stres-5 (nefes darlığı) ( $r=,441$ ), stres-6 (uykusuzluk) ( $r=,328$ ), stres-7 (uyuma sebebi arasında) ( $r=,289$ ), stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ( $r=,385$ ), stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=,308$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,349$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,258$ ), stres-13 (öfkelerini çevresine hissettirme) ( $r=,260$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük bir ilişki, stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,245$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve çok düşük şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Stres-4 (terleme) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna "hiç" cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-5 (nefes darlığı) ile stres-6 (uykusuzluk) ( $r=,402$ ), stres-7 (uyuma sebebi arasında) ( $r=,309$ ), stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ( $r=,419$ ), stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=,440$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,334$ ), stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,278$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,318$ ), stres-13 (öfkelerini çevresine hissettirme) ( $r=,329$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Stres-5 (nefes darlığı) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı

tavir gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-6 (uykusuzluk) ile stres-7 (uyuma sebebi arasında) ( $r=,434$ ), stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ( $r=,494$ ), stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=,495$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,445$ ), stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,3288$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,347$ ), stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,324$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Stres-6 (uykusuzluk) ile stres-14 (velilere karşı tavir gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavir gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-7 (uyuma sebebi arasında) ile stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ( $r=,421$ ), stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=,429$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,355$ ), stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,258$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,405$ ), stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,334$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Stres-7 (uyuma sebebi arasında) ile stres-14 (velilere karşı tavir gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavir gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ile stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,365$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,482$ ), stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,436$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ( $r=,648$ ), stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,592$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve çok zayıf şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Stres-8 (okula geç gelme/gelmek istememe) ile stres-14 (velilere karşı tavir gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavir gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ile stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,347$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma)

( $r=,400$ ), stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,447$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük bir ilişki, stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ( $r=,597$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve çok zayıf şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Stres-9 (okulu stres yaratan bir ortam olarak görme) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ile stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ( $r=,452$ ), stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,469$ ), stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,432$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük bir ilişki bulunmuştur.

Stres-10 (okuldan uzaklaşma isteği) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ile stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ( $r=,386$ ), stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,384$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük bir ilişki bulunmuştur.

Stres-11 (iş kazaları dikkatsizlik) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ile stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ( $r=,350$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Stres-12 (öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

Stres-13 (öfkesini çevresine hissettirme) ile stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) arasında sorunun çalışmaya uymaması ve çalışmaya katılan bütün öğrencilerin stres-14 (velilere karşı tavır gösterme) sorusuna “hiç” cevap vermesi nedeniyle istatistiki açıdan ilişki hesaplanması mümkün olmamıştır.

**Tablo 10.** Üniversite öğrencilerinin kaygı ile stres arasındaki ilişkisi

<b>Korelasyon</b>			
		<b>STRESORT</b>	<b>BECKORT</b>
<b>STRESORT</b>	<b>r</b>	1	,252**
	<b>p</b>		,000
	<b>n</b>	300	300
<b>BECKORT</b>	<b>r</b>	,252**	1
	<b>p</b>	,000	
	<b>n</b>	300	300

(-1<r<1) (p<0,05)

Çalışmaya katılan öğrencilerin kaygı ile stres ilişkisi tablo 10 de gösterilmiştir. Tabloda ki sonuçlara kaygı ile stres arasında pozitif yönde anlamlı ve çok zayıf bir ilişki vardır. (r=,252) ve (-1<r<1) ve (p<0,0

**Tablo 11.** Ağırlıklı genel not ortalaması ile psikolojik stres belirtileri ve fizyolojik stres belirtileri ilişkisi

Korelasyon				
		PSYORT	FZKOT	AGNO
Psikolojik stres belirtileri ort.	r	1	,491**	-,297*
	p		,000	,000
	n	300	300	300
Fizyolojik stres belirtileri ort.	r	,491**	1	-,444**
	p	,000		,000
	n	300	300	300
AGNO	r	-,297*	-,444**	1
	p	,000	,000	
	n	300	300	300

-1<r<1 p<0,05

Ağırlıklı genel not ortalaması ile psikolojik stres belirtileri ve fizyolojik stres belirtileri ilişkisi tablo 11 de gösterilmiştir. Ağırlıklı not ortalama ile stres belirtilerinin alt ölçeği psikolojik stres belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf yönde ( $r=-,297 - 1<r<1$  ve  $p<0,05$ ), ağırlıklı not ortalama ile fizyolojik stres belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf ilişki bulunmuştur. ( $r=-,444-1<r<1$ ), ( $p<0,05$ ). Stresin alt ölçekleri fizyolojik stres ölçeği ile psikolojik stres ölçeği arasında da pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. ( $r=,491 -1<r<1$ ) ( $p<0,05$ )

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışma; üniversite öğrencilerinin akademik başarıyla kaygı ve stres arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek amacıyla yapılmış olup, bu araştırma ile bu üç değişken arasındaki ilişki sonucu somut veriler elde edilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen veriler literatür ışığında tartışılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin akademik başarıyla kaygı ve stres aralarındaki ilişki incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 109'u kadın 191'i ise erkek oluşturmaktadır. Araştırmaya 18-37 yaş aralığında bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların medeni durumları 18'i evli 282'si ise evli olmaktadır. Katılımcıların mesleki durumunu 3'ü çalışmıyor 258'i öğrenci 39'u hem öğrenci hem çalışıyor oluşturmaktadır. Araştırmacıların hepsi büyükşehirde yaşamaktadır. Katılımcıların 12'si ailesiyle, 23'ü tek, 21'i eşi, 11'i eşi ve çocuklarıyla, 233'ü de ev arkadaşıyla yaşamaktadır. Akademik başarıyla kaygı arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, akademik başarıyla stres arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, stres ve kaygı arasında da pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yapılan literatür taramasında birçok araştırmada bu hipotez desteklenmektedir. Araştırmada "kaygı" değişkenine ilişkin bulgular Yıldırım (2000)'in çalışmasında elde ettiği bulgularla tutarlılık göstermektedir. Yıldırım (2000) akademik başarı ile sınav kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur.<sup>67</sup>

Küçük (2010)'ün araştırmasında elde ettiği "kaygı" değişkenine ait bulgular yine yapılan araştırmayı destekler niteliktedir. Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygı düzeyleri ile çalgı eğitimi başarı notları arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur.<sup>68</sup>

Bir diğer araştırmada Yıldırım ve Ergene (2003) lise son sınıf öğrenci öğrencilerinin sınav kaygısı ve başarı durumu arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır.<sup>69</sup> Bu araştırmadaki bulgularda yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Prima Vitasari ve arkadaşlarının yapmış olduğu mühendislik öğrencilerinin çalışma kaygısı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma da çalışma kaygısı ile akademik başarı arasında istatistiksel anlamda negatif yönde anlamlı bir ilişki

<sup>67</sup> İbrahim Yıldırım, *Akademik Başarını Yordayıcısı Olarak Yalnızlık Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2000, 18(18):167-176

<sup>68</sup> Duygu Piji Küçük, *Müzik Öğretmeni Adaylarının Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Çalgı Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3),2010:37-50

<sup>69</sup> İbrahim Yıldırım, Tuncay Ergene, *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2003, 25(25):224-234

bulunmuştur. Bu araştırmada ki bulgular da yapılan araştırmadaki bulguları destekler niteliktedir.<sup>70</sup>

Chapell ve arkadaşlarının yapmış olduğu yüksek lisans ve lisans öğrencilerinin sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisi çalışmasında sınav kaygısı ve akademik başarı arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada ki bulgular da yapılan araştırmadaki bulguları destekler niteliktedir.<sup>71</sup>

Tugan (2015) tarafından yapılan akademik başarı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki çalışmasında sınav kaygısı ile akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada ki bulgular yapılan araştırmadaki bulguları destekler niteliktedir.<sup>72</sup>

Culler ve Holahan (1980) tarafından yapılan test kaygısı ve akademik performans: ilgili davranışların etkilenen çalışması araştırmasında elden edilen bulgularda yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.<sup>73</sup>

Albayrak-Kaymak (1987) tarafından yapılan sınav kaygısı envanterinin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirliği çalışmasında sınav kaygısı ve akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmadaki bulgularda yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.<sup>74</sup>

Yenilmez ve Özbey (2006) tarafından yapılan özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma, çalışmasında genel başarı durumları arasında farklılıklara bakılması için yapılan varyans analizinde geçer not alan öğrencilerin pekiyi alan öğrencilere göre daha kaygılı olduğu bulunmuştur. Analiz sonucu elde edilen bilgiler yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.<sup>75</sup>

Bozak (1982) tarafından yapılan anksiyete ve okul başarısı arasındaki ilişkiye ait bir çalışma, araştırmasında yapılan analizler genel başarı durumu düşük öğrencilerin başarı durumu yüksek olan öğrencilere göre daha kaygılı olduğu bulunmuştur.<sup>76</sup>

---

<sup>70</sup> Prima Vitasari vd, **Mühendislik Öğrencileri Arasında Çalışma Kaygısı ve Akademik Performans Arasındaki İlişki**. Prosedür-Sosyal ve Davranış Bilimleri, 2010, 8(1):490-497

<sup>71</sup> M.S. Chapell, Z.B. Blanding, M. Takahashi, M.E. Silverstein, B. Newman, A. Gubi, & N. Mccann, **Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students**. Journal of Educational Psychology, 2005, 97(2):268-274

<sup>72</sup> Süleyman Ertuğrul Tugan, **Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı İlişkisi**. Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi, 2016, 3(2):98-106

<sup>73</sup> R.E. Culler, ve C.J. Holahan, **Test Anxiety and Academic Performance: The Affected Study of Related Behaviors**. Journal of Educational Psychology.1980. 72(1):16-20

<sup>74</sup> Deniz Albayrak Kaymak, Sınav kaygısı envanterinin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirliği. **Psikoloji Dergisi**. 1987, 6(21):55-62

<sup>75</sup> Kürşat Yenilmez, Nükhet Özbey, **Özel Okul ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma**, Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006, 19(2):431-448

<sup>76</sup> M. Bozak, **Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma**. Psikoloji Dergisi, 1982 16:24-39.

Varol (1990) tarafından yapılan lise son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen bazı etmenler çalışmasında genel başarı durumu düşük öğrencilerin başarı durumu yüksek öğrencilere göre daha kaygılı olduğu bulunmuştur. Bu çalışmadaki verilerde yapılan araştırmayı destekler nitelikte olduğu görülmüştür.<sup>77</sup>

Kesici (2015) tarafından yapılan Ortaokul öğrencilerinin matematiğe yönelik duyuşsal özellikleri ile temel eğitimden ortaöğretime geçiş (TEOG) sınavları öncesi yaşadıkları stresin matematik başarısına etkisi, çalışmasında matematik kaygısı ile matematik başarısı arasındaki korelasyon analizinde matematik kaygısı ile matematik başarısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki matematik puanları ile stres puanları arasında da negatif yönde ilişki bulunmuştur. Buna paralel olarak kaygı ile başarı ile stres ile başarı arasında da negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen veriler yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.<sup>78</sup>

Kesici ve Aşılıoğlu (2017) tarafından yapılan araştırmada stres ile matematik başarısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen bulgular da yapılan araştırmadaki bulguları destekler niteliktedir.<sup>79</sup>

Zajacova ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan öğrencilerin GPA (yılsonu not ortalaması) ile stres puanları arasında negatifte yönde düşük şiddette anlamlı ilişki bulunmuşlardır. Bu araştırmada elde edilen bulgular da yapılan araştırmadaki bulguları destekler niteliktedir.<sup>80</sup>

Opatye (2014) lise öğrencilerinin elektrokimyaya karşı duygusal zeka, test kaygısı, stres, akademik başarı ve tutumları arasındaki ilişki çalışmasında elektrokimya başarısı ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.<sup>81</sup>

Duari (2012) akademik performans ve stresle başa çıkmada öğrenciler arasında benlik saygısının önemi çalışmasında, akademik başarı ile stres arasında negatif

---

<sup>77</sup> Varol a.g.e. s.49

<sup>78</sup> Ahmet Kesici, Ortaokul Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Duyuşsal Özellikleri ile Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş (TEOG) Sınavları Öncesi Yaşadıkları Stresin Matematik Başarısına Etkisi, Diyarbakır 2015, Dicle Üniversitesi, ss. 94-95 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

<sup>79</sup> Ahmet Kesici, Bayram Aşılıoğlu, **Ortaokul Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Duyuşsal Özellikleri İle Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş (TEOG) Sınavları Öncesi Yaşadıkları Stresin Matematik Başarısına Etkisi**, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017,18(3):394-414

<sup>80</sup> Zajacova ve ark, **Self-efficacy, Stress, and Academic Success in College**. Research in Higher Education, 2005, 46(6):677-706.

<sup>81</sup> J.A.Opatye, (2014). **The Relationship Between Emotional Intelligence, Test Anxiety, Stress, Academic Success and Attitudes of High School Students Towards Electrochemistry**. Ife Psychologia, 2014, 22(1):239-249.



yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulguların yapılan çalışmayı desteklediği görülmüştür.<sup>82</sup>

Khanekeshi ve Basavarajappa (2011) akademik performans ile akademik stres arasında negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulmuşlardır.<sup>83</sup>

Valiente-Barroso (2013) tarafından yapılan DEHB belirtileri ve algılanan stres arasındaki ilişki: akademik performans üzerindeki etkileri çalışmasında, öğrencilerin stres puanları ile matematik puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna paralel olarak başarı ile stres arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmadan elde edilen bulgular yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.<sup>84</sup>

Rafidah ve ark. (2009) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde stres ve akademik performans: deneysel kanıtlar çalışmasında, öğrencilerin final dönemindeki stres düzeyleri ile GPA puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.<sup>85</sup>

Kurebayashi ve arkadaşlarının (2012) hemşirelik öğrencilerinde stres ve anksiyete düzeyleri arasındaki korelasyon çalışmasında stres ve anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ve güçlü ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen verilen yapılan araştırmadaki kaygı ile stres arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir.<sup>86</sup>

Apostolo ve ark. (2011) tarafından yapılan birinci basamak sağlık hizmetlerinde depresyon, kaygı ve stres, çalışmasında kaygı ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.<sup>87</sup>

Türkoğlu (2018) tarafından yapılan casino personelinde stres ve kaygı düzeyleri çalışmasında algılanan stres düzeyi ile durumluk kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara paralel olarak stres ile kaygı

---

<sup>82</sup> P.Duari, *Importance of Self Esteem Among Students in Academic Performance and Coping with Stress*. Indian Journal of Positive Psychology, 2012, 3(4):474-477.

<sup>83</sup> A.Khanekeshi ve Basavarajappa. (2011). *The Relationship of Academic Stress with Aggression, Depression and Academic Performance of College Students in Iran*. I-Manager's Journal on Educational Psychology, 2011, 5(1):24-31.

<sup>84</sup> C. Valiente-Barroso, *Relationship Between ADHD Markers and Self-Perceived Stress: Influences on Academic Performance in Preadolescents*. Journal of Educational and Developmental Psychology, 2013 3(2):193-203.

<sup>85</sup> Rafidah, K. ve ark. *Stress And Academic Performance: Empirical Evidence From University Students*. Academy of Educational Leadership Journal, 2009, 13(1), 37-51.

<sup>86</sup> Leonice Fumiko Sato Kurebayashi, Prado Yapın, Juliana Miyuki, Da Silva, Maria Julia Paes. *Hemşirelik Öğrencilerinde Stres ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki Korelasyonlar*. Hemşirelik Eğitimi ve Uygulaması Dergisi, 2012, 2(3):128-134

<sup>87</sup> JLA Apóstolo, MH Figueiredo, AC Mendes, MA Rodrigues, *Depression, Anxiety and Stress in Primary Care*. Latin-American Journal, 2011, 19(2):348-353.

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.<sup>88</sup>

Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi araştırmak için yaptığımız çalışmayla literatürde ki diğer benzer çalışmalar birbirlerini destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Günümüzde nerdeyse çoğu üniversite öğrencilerinde belirli sebeplerden dolayı strese ve kaygıya rastlamaktayız. Bu sebeplerin en başlarında yeni bir şehre gelmek ve yerleşmek, bu şehre karşı adaptasyon ve uyum sorunu, yeni arkadaş ortamlarına girmektir.

Stres ve kaygı üniversite öğrencilerinin gerek başarı durumunu gerekse vize veya final sınavlarında ve üniversite hayatında öğrencileri çeşitli düzeylerde etkilemektedir.

---

<sup>88</sup> Sercan Türkoğlu, *Casino Personelinde Stres ve Kaygı Düzeyleri*, Yakındoğu Üniversitesi, Kıbrıs 2010 s.64 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

## SONUÇ VE YORUM

Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile kaygı ve stres ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada hem elde edilen istatistiki veriler ışığında hem de literatürdeki diğer çalışmaların da destekler nitelikte olmasıyla kaygı ve stresin akademik başarıyı etkilediği kanıtlanmıştır.

Akademik başarı ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf, ( $r=-,424$ ) akademik başarı ile stres arasında negatif yönde anlamlı ( $r=-,491$ ), ve zayıf bir ilişki, kaygı ile stres arasında da pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki ( $r=,252$ ) bulunmuştur. Yani yapılan bu çalışma stres ve kaygı yaşayan öğrencilerin daha başarısız olduğunu göstermiştir. Bir diğer çıkarımda ise stres yaşayan öğrencilerin aynı zaman da kaygı, kaygı yaşayan öğrencilerinde aynı zaman da stres yaşadığı yapılan araştırmalara sonucu görülmüştür.

Stres belirtileri ölçeğinin alt ölçekleri, fizyolojik stres belirtileri ile ağırlıklı genel ortalaması arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki ( $r=-,444$ ), psikolojik stres belirtileri ile ağırlıklı genel not ortalaması arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki ( $r=-,297$ ), fizyolojik stres belirtileri ile psikolojik stres belirtileri arasında da pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki ( $r=,491$ ) bulunmuştur. Stres belirtileri ölçeğinin alt ölçeklerinin de akademik başarıyı etkilediği istatistiki verilerle kanıtlanmıştır.

Beck anksiyete ölçeği sorularını tek tek ağırlıklı genel not ortalamasıyla ilişkilendirilmiştir ve beck anksiyete soruları ile ağırlıklı genel not ortalaması arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırmada öğrenciler kaygı yaşadığında en çok sıcak/ateş basmaları, baş dönmesi veya sersemlik, kalp çarpıntısı, ellerde titreme, titreklik, nefes almada güçlük, midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi, baygınlık, yüzün kızarması ve terleme (sıcaklığa bağlı olmayan) belirtiler göstermektedir.

Stres belirtileri ölçeği sorularının ağırlıklı genel not ortalaması ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırmada öğrenciler stres yaşadığında en çok aşırı yeme, uykusuzluk, okulu stres yaratan bir durum olarak görme, okuldan uzaklaşma isteği davranışları ve düşünceleri göstermektedir.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgular ve bulguları destekleyen araştırmalar neticesinde okuldaki akademik başarısı düşük olan öğrencilerin akademik başarı yüksek olan öğrencilere göre daha çok kaygı ve stres yaşamaktadır.

## ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin akademik başarıyla stres ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırdığımız bu çalışma göz önüne alındığında akademik başarı, kaygı ve stres gibi değişkenlerle ilgili araştırmalara çok az rastlanmıştır. Türkiye'deki araştırmalarda da bahsi geçen ruhsal faktörler ile alakalı çok sık çalışma üzerinde durulması, bu alan için çok ciddi bilgiler aktaracaktır.

Kaygının ve stresin gündelik hayatta çocuklarda da rastlanıldığı üzere, günümüzde daha küçük yaşlarda görülmesinden dolayı, yetkililer vasıtasıyla bu hususla alakalı ebeveynlere ve çocuklara seminerler verilebilir.

Yapılan benzer çalışmalarda olduğu gibi mümkün olduğunca daha geniş örneklemlemlerle çalışmaların yapılması ve farklı değişkenlerin değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Yapılan araştırma İstanbul ili ve tek bir üniversite ile sınırlıdır. Çalışmaların ülkemizde ki tüm üniversite öğrencilerini kapsayacak şekilde yapılması daha fazla bilgi sağlayabilir.

Üniversite eğitimcilerinin ders programları, ders izlenceleri ve ders yapısı gibi öğrencilerin stres ve kaygı düzeyini arttırabileceği düşünülen diğer unsurların dikkate alınması önemlidir.

Üniversite öğrencilerinin stresini, kaygısını azaltmak üzere akademik başarılarını daha iyi kılmak açısından müfredata eğitim ve bilgi amaçlı programlar konulmalıdır.

Üniversite öğrencilerinin vize ve final sınavları yapılmadan önce bir zaman belirleyip, o zaman içerisinde stres ve kaygı düzeyleri ölçülüp sınavları ondan sonra yapılmalıdır.

Üniversite öğrencilerinin stres ve kaygı düzeyleri bölümler arası derslerin farklılıkları, sayısal, sözel olmalı göz önünde tutularak araştırılmalıdır.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

ALKIŞ Yasemin, Søren Kierkegaard'da Kaygı Kavramı, Ayrıntı Yayınları 2014, İstanbul.

ALTUNTAŞ Ersin, Stres Yönetimi, Alfa Yayınları İstanbul,2003.

BALCI Ali, Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler, Pegem A Yayıncılık, 5. Baskı, 2005, Ankara.

BALTAŞ Acar, BALTAŞ Zuhul, Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları, Remzi Yayınevi, İstanbul, 2002.

CLIFFORD T. Morgan, Psikolojiye Giriş, Çev. H. Arıcı ve Diğerleri, H. Ü. Psikoloji Bölümü Yayını, Ankara, 1991.

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi İstanbul, 1993.

GEÇTAN Engin, Psiko-dinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.

GRAHAM Helen. Stresi Kendi Yararınıza Kullanın, Alfa Yayınları, İstanbul, 1999.

HARRIS, Henry L., COY, Doris R. Helping students cope with test anxiety. Greensboro, NC: ERIC Clearinghouse on Counseling and Student Services, France, 2003.

HELLIEGER D, SLOCUM J.W, and WOODMAN R.W, Organizational Behavior, Western Publishing, New York. 1992

KARAKAŞ S. Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara:1981.LAZARUS Richard S. FOLKMAN Susan . Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, New York 1984

ROBBİNS, S.P. COULTER M. Yönetimin Esasları (Çev. Ed.: A. Öğüt). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2013

SCHERMERON R.J, Management For Productivity, New York, 1989

SDOROW, Lester M. Psychology, 4. B., Mc Graw Hill, ,Boston, 1998

SHEEHAN Elaine, Kaygı Bozuklukları, Çev.Murat Sağlam, Alfa Yayınları, İstanbul, 1996

SPIELBERGER C. D. Conceptual and Methodological Issues. In C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety: Current Trends in Theory and Research (Vol. 1). Academic Press New York 1972.

SPIELBERGER, C. D. Manual for the State-trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psycho 1983.

ŞAHİN Hisli Nesrin, Stresle Basa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1998.

TORUN Alev, Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, Türk Psikologlar ve Kal-der Yayınları, 2. Baskı, Ankara, 1997

## **MAKALELER**

AYDIN Betül, İmamoğlu Seval, Stresle Başa çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2001, Cilt:14 Sayı:14 Sayfa:41-52.

BECK AT, Epstein N, Brown G, Ster RA An Inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol 1988, Cilt:56 Sayı:6 Sayfa:893-897

BECKve ark. "An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties", Journal of Consulting and Clinical Psychology, C.LXI, 1998, Cilt:56 Sayı:6 Sayfa:893-897.

BİNBAY Tolga, DİREK Neşe, AKER Tamer, AKVARDAR Yıldız, ALPTEKİN Köksal, CİMİLLİ Can, ÇAM Birmay, DEVECİ Artuner, KADRİ G. Bülent, ŞAR Vedat, TAYCAN Okan, Türkiye'de psikiyatrik epidemiyoloji: yakın zamanlı araştırmalarda temel bulgular ve gelecek için öneriler. Türk Psikiyatri Dergisi. 2014, Cilt:25 Sayı:4 Sayfa:264-281.

BÜYÜKÖZTÜRK Şener, Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi 1997, Cilt:3 Sayı:4 Sayfa:543-464

BOZAK M, Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma. Psikoloji Dergisi, 1982 Cilt:16 Sayı: Sayfa:24-39.

COŞKUN Hüseyin, "Yükseköğretim Sistemimizin Sorunları ve Çözüm Önerileri", Yeni Türkiye Dergisi, Eğitim Özel Sayısı, 1996, Cilt:2 Sayı:7 sayfa:360

DUARİ P., Importance of self esteem among students in academic performance and coping with stress. Indian Journal of Positive Psychology, 2012, Cilt:3 Sayı:4 Sayfa:474-477.

EHTİYAR Rüya, ve Üngüren Engin, Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2008, Cilt:1 Sayı:4 Sayfa:159-181.

GÖKLER Rıza, Işitan İbrahim, Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri, Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi, 2012, Cilt:1 Sayı:3 Sayfa:154-168

GÜÇLÜ N, Stres Yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001, Cilt:1 Sayı:21 Sayfa:91-109

APOSTOLO JLA, Figueiredo MH, Mendes AC, Rodrigues MA, Depression, anxiety and stress in primary care. Latin-American Journal, 2011, Cilt:19 sayı:2 Sayfa:348-353.

KARATAŞ Zeynep, Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012, Cilt:9 Sayı:19 Sayfa:257-271.

KAYA Mevlüt, Varol Kübra, İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2004, Cilt:17 Sayı:17: Sayfa:31-63.

KAYMAK Albayrak Deniz, Sınav kaygısı envanterinin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirliği. Psikoloji Dergisi. 1987, Cilt:6 Sayı:21 Sayfa:55-62

KESİCİ Ahmet, Aşılıoğlu Bayram, Ortaokul Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Duyuşsal Özellikleri İle Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş (TEOG) Sınavları Öncesi Yaşadıkları Stresin Matematik Başarısına Etkisi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017, Cilt:18 Sayı:3 Sayfa:394-414

KHANEHKESKİ A. ve Basavarajappa. The relationship of academic stress with aggression, depression and academic performance of college students in iran. I-Manager's Journal on Educational Psychology, 2011, Cilt:5 Sayı:1 Sayfa:24-31.

KUREBAYASHİ Leonice Fumiko Sato, Prado Yapın, Juliana Miyuki; Da Silva, Maria Julia Paes. Hemşirelik öğrencilerinde stres ve anksiyete düzeyleri arasındaki korelasyonlar. Hemşirelik Eğitimi ve Uygulaması Dergisi, 2012, cilt:2 Sayı:3 Sayfa:128-134

KÜÇÜK Piji Duygu, Müzik Öğretmeni Adaylarının Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Çalgı Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, Cilt:11 Sayı:3, Sayfa:37-50

RAFİDAH, K. AZİZAH A. NORZAİDİ M.N, Stress And Academic Performance: Empirical Evidence From University Students. Academy of Educational Leadership Journal, 2009, Cilt:13 sayı:1, sayfa:37-51.

CHAPPELL M.S, Z.B. BLANDİNG, M. TAKAHASHİ, SİLVERSTEİN M.E, NEWMAN B, GUBİ, A., & McCANN N. Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. Journal of Educational Psychology, 2005, Cilt:97 Sayı:2 Sayfa:268-274

MAPLES, Mary F, Stress: In defense of its positive dimensions. Action in Teacher Education, 1980, Cilt:2 Sayı:4 Sayfa:23-28.

OPATEYE J.A., The relationship between emotional intelligence, test anxiety, stress, academic success and attitudes of high school students towards electrochemistry. Ife Psychologia, 2014, Cilt:22 Sayı:1 Sayfa:239-249.

ÖZEN S. Nurdan, Ercan İlker, Irgıl Emel, Sağırılı Deniz, Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Student, 2010, Cilt:1 Sayı:22 Sayfa:127-133

ÖZYÜREK Arzu ve Demiray Kemal, Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Doğu Üniversitesi Dergisi, 2010 Cilt:11 Sayı:2 Sayfa:247-256.

CULLER R.E, ve C.J. Holahan, Test anxiety and academic performance: The affected study of related behaviors. Journal of Educational Psychology.1980. Cilt:72 Sayı:1 Sayfa:16-20

SELYE H. The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. **American Scientist.** 1973, Cilt:61 Sayı:6 Sayfa:692-699.

SELYE Hans, Confusion and controversy in the stress field, **Journal of Human Stress,** 1975, Cilt:1 Sayı:2 Sayfa:37-44.

SEZER Sezin, Öğrencinin Akademik Başarısının Belirlenmesinde Tamamlayıcı Değerlendirme Aracı Olarak Rubrik Kullanımı Üzerinde Bir Araştırma, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005, Cilt:18 Sayı:18 Sayfa:61-69.

TUGAN Ertuğrul Süleyman Lise öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisi. Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi, 2016, Cilt:3 Sayı:2 Sayfa:98-106



ULUSOY Mustafa, Şahin Nesrin, Erkmen Hüsnü, Turkish Version Of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 1998, Cilt:12 Sayı:2 Sayfa:163-172

VALIENTE-BARROSO C, Relationship between ADHD markers and self-perceived stress: Influences on academic performance in preadolescents. **Journal of Educational and Developmental Psychology**, 2013 cilt:3 sayı:2 sayfa:193-203.

VEACH Tracy L. RAHE RH, ROBBY L.T, NEWHALL L.M, Effectiveness of an intensive stress intervention workshop for senior managers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 2003, Cilt:19 Sayı:5 Sayfa:257-264.

VİTASARI Prima, WAHAP M. Nubli, OTHMAN Ahmad, HERAWAN Tutut, Mühendislik öğrencileri arasında çalışma kaygısı ve akademik performans arasındaki ilişki. **Prosedür-Sosyal ve Davranış Bilimleri** , 2010, Cilt:8 Sayı:1 Sayfa:490-497

YAZGAN İnanç Banu, Kaygı ve stres. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 1997, Cilt:2 Sayı:16 sayfa: 9-14.

YENİLMEZ Kürşat, Özbey Nükhet, Özel Okul ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, **Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2006, Cilt:19 Sayı:2 Sayfa:431-448

YILDIRIM İbrahim, Akademik başarını yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2000, Cilt:18 Sayı:18 Sayfa:167-176

YILDIRIM İbrahim, Ergene Tuncay, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 2003, Cilt:25 Sayı:25 Sayfa:224-234

YOKUŞ Tuba, The relationship between the state-trait anxiety levels and academic achievement of music teacher candidates. **International Online Journal of Primary Education**, 2013, Cilt:2 Sayı:1 Sayfa:25-31

ZAJACOVA Anna, LYNCH M. Scott, ESPENSHADE J. Thomas Self-efficacy, stress, and academic success in college. **Research in Higher Education**, 2005, Cilt:46 Sayı:6 Sayfa:677-706.

## TEZLER

GREEN A.L, "The Perceived Motivation for Academic Achievement Among African American College Students", The Florida State University, **Dissertation Abstracts International** 2000,

ÇETİNKAYA Y, Kanser Hastalarına Bakım Verenlerde Stres, Stres Yaratan Durumlar ve Etkilerinin İncelenmesi, İzmir, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GİRĞİN Günseli, Farklı Sosyoekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerinin Başarıyla İlişkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 1990. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜMÜŞ E. Aynur, Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KESİCİ A. Ortaokul öğrencilerinin matematiğe yönelik duyuşsal özellikleri ile temel eğitimden ortaöğretime geçiş (TEOG) sınavları öncesi yaşadıkları stresin matematik başarısına etkisi, Diyarbakır, 2015, Dicle Üniversitesi, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

KIRAL Bilgen, Ortaöğretim Okul Yöneticilerinin Yaşadıkları Stres Belirtileri Düzeyi (Amasya İli Örneği), Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

TÜRKOĞLU Sercan, Casino personelinde stres ve kaygı düzeyleri, Yakındoğu Üniversitesi, Kıbrıs, 2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖK Muharrem, 13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1990. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

VAROL Şükriye, Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 1990. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

## KONGRELER

ÜNAL Semra, & ÜMMET Durmuş, Örgütsel Stres Kaynakları ve Öğretmenlerin Baş etme Stratejileri. 14. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. **Pamukkale Üniversitesi Yayınları** Vol.1. 2005 Denizli

## İNTERNET SİTELERİ

DEMİR Volkan, Stres ve stresle ilgili kuramsal bilgiler, <https://www.tavsiyeediyorum.com/> (Erişim Tarihi 15.03.2020)

DEMİR Volkan, “Anksiyete ve psikoterapi kuramları” <https://www.tavsiyeediyorum.com/> (Erişim Tarihi 20.03.2020)

“Stres Türleri” [www.npistanbul.com](http://www.npistanbul.com) (erişim tarihi 18.03.2020)

GÖRGÜLÜ GÜL B. Streste Zihnin Rolü ve Şemalarımız. <http://www.kocaelipsikolog.com>. (Erişim Tarihi 17.03.2020)

**EKLER**  
**SOSYO-DEMOGRAFİK FORM**

1.Yaşınız:

2.Cinsiyetiniz:

3.Eğitim Durumunuz

a) Okur- yazar b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise

e) Üniversite f) Yüksek Öğretim

4.Yaşadığınız Yer

a) Köy b) Şehir c) Büyük şehir d) Diğer. . . . . (belirtiniz)

5.Medeni Durumunuz:

6.Mesleğiniz

a) Çalışmıyor b) Öğrenci d) Memur e) Diğer .....(belirtiniz)

7.Alkol Kullanımınız

a) Yok b) Nadiren c) Haftada bir kere d) Günde bir kere

e) Diğer.....(belirtiniz)

8.Sigara Kullanımınız

a) Yok b) Bırakmış c) Ara sıra d) Günde bir paket

e) Ayda bir paket d) Diğer.....(belirtiniz)

9.Kiminle Yaşıyorsunuz?

a) Aile b) Tek c) Eşiyle d) Eşi ve çocuklarıyla e) Ev arkadaşı

10.Kaldığınız Yer

a) Apartman b) Müstakil c) Misafirhane/otel d) Yurt

11.Kaldığı Ev

a) Ailesine Ait b) Kendine Ait c) Kira

12.Gelir Düzeyiniz

a) 1000-2000 b) 2000-3000 c) 3000-4000 d)4000 ve üzeri

13. Kronik bir hastalığınız

a) Var.....(belirtiniz) b) Yok

14. Genel Ağırılık Başarı Ortalamanız (GANO):

### BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir.,

Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğimi yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni pek Etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama Katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

**STRES BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ (Taslak)**

**Okulda İken Stresli Olduğunuzda Aşağıda Belirtilen Stres Belirtileri İle İlgili Karşılaşma Sıklığınızı Gerekli Bölüme (x) İle İşaretleyiniz.**

	PEKÇOK	ÇOK	ORTA	AZ	HİÇ
1. Tansiyon Yükselmesi	( )	( )	( )	( )	( )
2. Sindirim Problemleri	( )	( )	( )	( )	( )
3. İştahsızlık	( )	( )	( )	( )	( )
4. Aşırı Yeme	( )	( )	( )	( )	( )
5. Terleme	( )	( )	( )	( )	( )
6. Nefes Darlığı	( )	( )	( )	( )	( )
7. Migren. Baş ağrıları, Çeşitli Ağrılar	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yorgunluk, Halsizlik Hissi	( )	( )	( )	( )	( )
9. Uykusuzluk	( )	( )	( )	( )	( )
10. Uyuma isteği	( )	( )	( )	( )	( )
11. Tikler, Gereksiz El-Kol Hareketleri	( )	( )	( )	( )	( )
12. Alerjiler (Kaşıntılar vb.)	( )	( )	( )	( )	( )
13. Okula Geç Gelme/ Gitmek İstememe	( )	( )	( )	( )	( )
14. Okulu Stres YarATICI Bir Ortam Olarak Görme	( )	( )	( )	( )	( )
15. Okuldan uzaklaşma isteği (rapor, izin vb.)	( )	( )	( )	( )	( )
16. Başkalarına Karşı Çabuk Alınganlık Gösterme	( )	( )	( )	( )	( )
17. İletişim Sorunları Yaşama	( )	( )	( )	( )	( )
18. Yalnız Kalma İsteği	( )	( )	( )	( )	( )
19. İşten/ Mesai Arkadaşlarından Kendini Soyutlama/ Uzaklaştırma	( )	( )	( )	( )	( )
20. İş kazaları / Dikkatsizlik	( )	( )	( )	( )	( )
21. İş Performansının Etkilenmesi	( )	( )	( )	( )	( )
22. Öğrenci Davranışlarından Çabuk Rahatsız Olma	( )	( )	( )	( )	( )
23. Öfkesini Çevresine Hissettirme	( )	( )	( )	( )	( )
24. Velilere Karşı Tavrı Gösterme	( )	( )	( )	( )	( )