

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI İLE
YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Satı KARAŞAHİN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Satı KARAŞAHİN

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 22.06.2020

SAYFA SAYISI : 124

TEZ DANIŞMANLARI : Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

DİZİN TERİMLERİ : Sınav kaygısı, Kaygı, Yeme Tutumu

TÜRKÇE ÖZET

: Lise son sınıf olan ve üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin genellikle sınav kaygısının yüksek olduğu görülmektedir. Yaşanan stresin duygusal yemeye sebep olabileceği bilinmektedir. Lise son sınıf öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı bazı öğrencilerde yeme bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olduğu gözlenmiştir. Bu araştırmanın amacı ise, lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tanımlayıcı nitelikte olan bu çalışma, Afyonkarahisar/ Merkezde bulunan Süleyman Demirel Fen Lisesi'nde, Osmangazi Anadolu Lisesi'nde, Afyonkarahisar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde ve İbrahim Evren Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde bulunan lise son sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem için lise son sınıf öğrencileri arasından rasgele 200 öğrenci seçilmiştir. 100 kız ve 100 erkek öğrenciden oluşan öğrenciler 15 ila 18 yaşları arasındadır. Verilerin elde edilmesinde Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Envanteri ve araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmaktadır. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri araştırmacının hazırladığı 38 maddeden oluşan kişisel bilgi formu aracılığı ile belirlenmiştir.

Yeme Tutumu Testi (YTT) 40 maddeden oluşmaktadır. YTT 6 dereceli likert tipi bir ölçektir. Öğrencilere uygulanan Sınav Kaygı Ölçeği 50 maddeden oluşmaktadır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 25.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiş, Araştırmada elde edilen bulgulara göre; sınav kaygısı ile yeme tutumu arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r; -154, n=200, p<005$). Katılım sağlayan öğrencilerin sınav kaygısı puanı arttıkça yeme tutumu azalmaktadır. Sonuçlar literatüre göre tartışılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalara katkıda bulunulmuştur.

DAĞITIM LİSTESİ

1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Satı KARAŞAHİN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI İLE YEME
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Satı KARAŞAHİN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

İSTANBUL – 2020

BEYAN

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

Satı KARAŞAHİN

.....\.....\.....



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Satı KARAŞAHİN' in "**Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ
DEMİRKAYA
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

22 / 06 / 2020

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Lise son sınıf olan ve üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin genellikle sınav kaygısının yüksek olduğu görülmektedir. Yaşanan stresin duygusal yemeye sebep olabileceği bilinmektedir. Lise son sınıf öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı bazı öğrencilerde yeme bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olduğu gözlenmiştir.

Amaç: Bu araştırmanın amacı, lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Tanımlayıcı nitelikte olan bu çalışmada, örneklem için lise son sınıf öğrencileri arasından 15 – 18 yaş aralığındaki rastgele 200 öğrenci (100 kız, 100 erkek) seçilmiştir. Verilerin elde edilmesinde Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Envanteri ve araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmaktadır. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu aracılığı ile belirlenmiştir. Yeme Tutumu Testi (YTT) ve Sınav Kaygı Ölçeği öğrencilere uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 25.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmada elde edilen bulgulara göre; sınav kaygısı ile yeme tutumu arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r; -0.154, n =200, p<0.05$).

Sonuç: Araştırmaya katılım sağlayan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı puanı arttıkça yeme tutumu azalmaktadır.

Anahtar kelimeler: sınav kaygısı, yeme tutumu, kaygı bozukluğu.

SUMMARY

Introduction: It is seen that the students who are the last year of high school and who are preparing for the university entrance exam generally have high anxiety. The Excessive stress may cause emotional eating. It was observed that exam anxiety experienced by high school senior students caused the appearance of eating disorder in some students.

Purpose: The aim of this research is to examine the relationship between high school senior students' exam anxiety and perceived eating attitudes.

Method: 200 students (100 girls, 100 boys) between 15 and 18 years old, of descriptive nature, were selected randomly. Eating Attitude Test, Exam Anxiety Inventory and Personal Information Form prepared by the researcher in obtaining the data. The sociodemographic characteristics of students to examine the personal information form prepared by the researcher. Eating Attitude Test (EAT) and Exam Anxiety Scale were applied to students. On the obtained side, SPSS (Statistics Package for Social Sciences) is analyzed within the 25.0 statistics program.

Findings: According to the findings obtained in the research; There is a low and negative relationship between exam anxiety and eating attitude ($r; -154, n = 200, p < 005$).

Result: As the exam anxiety score of high school senior students participating in the research increases, their eating attitude decreases.

Keywords: Exam anxiety, eating attitude, anxiety disorder.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ	VI
TABLOLAR LİSTESİ	VII
EKLER LİSTESİ.....	IX
ÖNSÖZ.....	X
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	5
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ.....	5
1.1. Araştırmanın Problemi	5
1.1.2. Araştırmanın Alt Problemi.....	5
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Hipotezi	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. KAYGI	8
2.1.1. Kaygı Tanımı	8
2.1.2. Kaygı ve Korku.....	10
2.1.3. Kaygı İle İlgili Diğer Görüşler	13
2.1.4. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar	14
2.1.4.1. Psikanalitik Kurama Göre Kaygı	14
2.1.4.2. Varoluşçu Kurama Göre Kaygı	16
2.1.4.3. Davranışçı Kurama Göre Kaygı	17
2.1.4.4. Öğrenme Kuramına Göre Kaygı	18
2.1.4.5. Bilişsel Kurama Göre Kaygı Kavramı	18
2.1.4.6. Karen Horney'e Göre Kaygı	19
2.1.5. Kaygı Belirtileri	19
2.1.6. Kaygı Türleri.....	22
2.1.6.1. Normal ve Patolojik Kaygı:.....	22
2.1.6.2. Sürekli (Genel) Kaygı	24
2.1.6.3. Durumluk (Seçili) Kaygı	25
2.1.7. Kaygıyı Etkileyen Etmenler.....	26
2.1.7.1. Yaş	26

2.1.7.2. Cinsiyet.....	27
2.1.7.3. Anne Baba Eğitim Durumu.....	28
2.1.7.4. Sosyoekonomik Durum.....	28
2.1.7.5. Anne Baba Mesleği.....	30
2.2. SINAV KAYGISI.....	30
2.2.1. Sınav Kaygısı Nedenleri.....	33
2.2.2. Sınav Kaygısı Belirtileri.....	35
2.2.3. Sınav Kaygısı Boyutları.....	37
2.3. Yeme Tutumu.....	38
2.3.1. Yeme Tutumu Tanımı.....	38
2.3.2. Yeme Bozukluğu Belirtileri ve Tanısı.....	40
2.3.3. Yeme Bozukluğunu Etkileyen Unsurlar.....	41
2.3.4. Yeme Bozukluğunun Nedenleri.....	42
2.3.5. Yeme Bozukluğunun Görülme Sıklığı.....	44
2.3.6. Yeme Bozukluğunun Tanımlaması ve Sınıflandırılması.....	45
2.3.7. Beslenme ve Yeme Bozuklukları DSM-5 Tanı Kriterleri.....	46
2.3.7.1. Pika.....	46
2.3.7.2. Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu.....	46
2.3.7.3. Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu.....	46
2.3.7.4. Anoreksiya Nervoza.....	46
2.3.7.4.1. Kısıtlayıcı Tür.....	47
2.3.7.4.2. Tıkınırcasına Yeme Çıkarma.....	47
2.3.7.5. Bulimiya Nervoza.....	47
2.3.7.6. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu.....	48
2.3.7.7. Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu.....	48
2.3.7.8. Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu.....	49
2.3.8. Yeme bozukluğu Görülme Sıklığı ve Yaygınlığı.....	49
2.4. Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki.....	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	54
YÖNTEM VE TEKNİKLER.....	54
3.1. Araştırma modeli.....	54
3.2. Araştırmanın Örnekleme.....	54
3.3. Veri Toplama Araçları.....	54
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:.....	54
3.3.2. Sınav Kaygısı Ölçeği :.....	55
3.3.3. Yeme Tutumu Testi (YTT):.....	55
3.4. Ölçeklerin Güvenirliği.....	56

3.5. Veri Analiz Teknikleri	57
3.6. Etik Yönü	57
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	58
BULGULAR	58
TARTIŞMA VE SONUÇ	82
ÖNERİLER.....	92
KAYNAKÇA.....	93
EKLER



KISALTMALAR LİSTESİ

ÖSYM : Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi

YB : Yeme Bozukluğu

YT : Yeme Tutumu

AN : Anoreksiya Nervoza

BN : Bulimiya Nervoza

BKİ : Beden Kitle İndeksi

SKÖ : Sınav Kaygı Ölçeği

YTT : Yeme Tutum Testi

SPSS : Statistical Package For Social Sciences

TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
Tablo – 1	:Kaygı Belirtileri.....22
Tablo – 2	:“Anoreksiya Nervoza” Tanı Kriterleri46
Tablo – 3	:“Kısıtlayıcı Tür” Tanı Kriterleri47
Tablo – 4	:“Tıkınırcasına Yeme Çıkarma” Tanı Kriterleri47
Tablo – 5	:“Bulimiya Nervoza” Tanı Kriterleri47
Tablo – 6	: “Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu” Tanı Kriterleri.....48
Tablo- 3.4.1	:Yeme Tutumu Testi ve Sınav Kaygısı Ölçeğinin Güvenirlik Analizleri.....56
Tablo- 3.4.2	:Ölçeklerin Normallik Analizleri.....56
Tablo – 4.1	:Araştırmaya Katılan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Demografik Değişkenlere Göre Frekans Analizleri58
Tablo – 4.2	:Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygısı ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin Betimsel Analizleri.....60
Tablo – 4.3	: Araştırmaya Katılan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Sınav Kaygısı ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “Cinsiyet Türüne Göre t-Testi Analizleri”61
Tablo – 4.4	: Araştırmaya Katılan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “Yaş Türüne Göre t-Testi Analizleri”64
Tablo – 4.5	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “Boy Türüne Göre ANOVA Analizleri”66
Tablo – 4.6	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “Kilo Türüne Göre ANOVA Analizleri”68
Tablo – 4.7	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “BKİ Türüne Göre ANOVA Analizleri72
Tablo – 4.8	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “Gelir Türüne Göre ANOVA Analizleri”75

Tablo– 4.9	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin “Sınava Hazırlanırken, En Çok Karşılaşılan Engel Türüne Göre ANOVA Analizleri”	77
Tablo– 4.10	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin “Sınav Kaygısı, Aile Düşüncesi Türüne Göre ANOVA Analizleri”	78
Tablo– 4.11	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin “Sınav Kaygısı, Sınav Önemi Hakkında Düşünce Türüne Göre ANOVA Analizleri”	78
Tablo– 4.12	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin “Sınav Kaygısı, Öğretmen ile İlişki Türüne Göre ANOVA Analizleri”	79
Tablo– 4.13	: Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin “Sınav Kaygısı, Odada Tek Başına Kalma Türüne Göre ANOVA Analizleri”	79
Tablo–4.14.1	: “Cohen’ in Korelasyon Referans Değerleri”	80
Tablo–4.15	: Sınav Kaygısı ve Sınav Kaygısı Alt Boyutları ile Yeme Tutumu arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları	80

EKLER LİSTESİ

- EK – A** : Kişisel Bilgi Formu
EK – B : Sınav Kaygı Ölçeği
EK – C : Yeme Tutum Testi
EK – Ç : Etik Kurul Karar Örneği



ÖNSÖZ

Hayata devam ederken birçok seçimle karşılaşırız. Seçimlerimiz bazen bizlerin ellerindedir, bazense şartlar bizleri o seçime itmektedir. Her ne sebepten olursa olsun gerçek şudur ki, şu anki yaşamımız seçimlerimizin birer sonucudur. Yaşadığımız şartlardan dolayı seçimlerimizin yön bulduğunu gördüğümüz anlar olsa da, aslında çoğu zaman yaşama dair beklentilerimizin, olmasını istediğimiz durumların, uzun zamandır ulaşmak istenen hedeflerin doğrultusunda seçimlerimize yön verdiğimizi görürüz. Önsözümde seçimlerimiz ile başlamak istedim; çünkü yürüdüğüm bu yolda, geldiğim bu noktada hedeflerimin yön verdiği seçimlerimle var oldum. Seçimlerimiz sonucunda nasıl ki beklenen hedeflere ulaşmak bize doyum, mutluluk veriyorsa, hedefime ulaşmak için çıktığım bu yoldaki emeklerim, uykusuz geçen gecelerim, bazen üzüldüğüm, bazen heyecanlandığım ve daha yazmakla sığdıramayacağım anlarda bir o kadar geriye baktığımda bana doyum ve mutluluk veriyor.

“Başarı buz dağı gibidir. Görünenin ardında büyük bir emek ve sabır vardır.” Buz dağıyı düşündüğümüzde, görünen kısım dışında birde görünmeyen büyük bir kısım vardır. Hedeflerimize doğru giderken harcanan emeklerin, verilen desteklerin, çabaların, fedakârlıkların her biri buzdağının görünmeyen kısmı gibidir. Geldiğim bu noktada yaşadığım onca anıya dönüp baktığımda her biri benim için ayrı ve değerli. Buzdağının görünmeyen kısmında birde bana her zaman destek olan biricik ailem var. İlk önlüğümü sınıfta giydiğim ilk sınıf öğretmenim babam Harun KARAŞAHİN' e, her koşulda beni kucaklayan annem Aysel KARAŞAHİN' e, her anımı paylaştığım, ablalığı bana en güzel şekilde yaşatan kardeşlerim, aynı zamanda meslektaşlarım olan Ayşenur ve Sinem KARAŞAHİN' e, desteğiyle sevgisiyle yanımda olan hayat arkadaşım, aynı zamanda meslektaşım Oğuz KIY' a yürüdüğüm bu yolda kapıldığım umutsuzluklar da, uykusuz gecelerimde, beni motive ettikleri, seçimlerim ne olursa olsun benim destekçim oldukları ve en önemlisi de hayatımda var oldukları için teşekkür ederim.

Bilgisi ve yol göstericiliği ile yanımda olan değerli danışmanım Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA' ya teşekkür ederim.

Deneyimlerime yenilerini eklediğim bu güzel yolda öğrenmek benim için bir kariyer seçiminden daha çok, yaşam biçimine dönüştü. Tüm okurlara fayda sağlaması dileğimle...

Satı KARAŞAHİN

GİRİŞ

Toplumumuzda eğitime verilen önemin gün geçtikçe arttığı görülmektedir. Eğitim sürekli ilerleyen ve yaşam boyu devam etmekte olan bir süreçtir. Eğitim geçmişten günümüze birikim halinde gelmektedir. Eğitim sayesinde gelecek nesillere bu birikimi aktarıyoruz. İnsanlık tarihi boyunca insanın en temel özelliklerinden birisi araştırmak ve öğrenmektir. Eğitimin önemini arttıran etkenlerden biride yaşadığımız çağın bilgi çağı olmasıdır. Toplumsal ve ekonomik anlamda yaşanan değişimler ile birlikte üniversite eğitime ailelerin, eğitimcilerin ve öğrencilerin verdiği önem gün geçtikçe artmaktadır. Günümüz koşullarına bakıldığında öğrenciler, istedikleri eğitime ulaşabilmek için belirli sınavlara tabii tutulmaktadır. Bu sınavlardan biri de Üniversiteye Giriş Sınavıdır.¹

Üniversiteye yerleşmek isteyen öğrenciler, okul çağının ilk yıllarından itibaren sınav olgusuyla tanışmakta, eğitim sistemimizin sınav odaklı olmasından dolayı, bu durum küçük yaşlardan itibaren bir stres faktörüne dönüşmektedir.² Eğitim hayatı boyunca hayattaki başarısı girdiği sınavlarla ölçülen öğrenci, lise son sınıfa geldiğinde gerçek bir dönüm noktasıyla karşı karşıya kalıyor. Bu dönüm noktası, mesleğini dolayısıyla hayatındaki birçok parametreyi belirleyecek olan üniversite seçimidir.³

Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi 2019 yılı Yüksek Öğretim Kurumları Sınav (YKS) sonuçlarına ilişkin sayısal bilgiler incelendiğinde: 2019 yılında Yüksek Öğretim Kurumları Sınavına başvuran aday sayısı 2.515.012'dir. Başvuran adaylardan 124.521'i sınava girmemiş, sınava giren aday sayısı ise 2.390.491'dir. Sınava giren adaylar arasında 303 adayın sınavı geçersiz sayılmıştır, sınavı geçerli sayılan aday sayısı; 2.390.188 adaydır. 2019 YKS baraj puanlarına göre %74.16 adayın 150 ve üzeri puan aldıkları bilgilerine ulaşılmaktadır.⁴

¹ Deniz Güler ve Gülfem Çakır, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, Cilt 4, Sayı 39, 82-94, s.82.

² Nur Elçin Boyacıoğlu ve Leyla Küçük, "Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2011, 2(1), 40-45, s.40.

³ Başaran Gençdoğan, "Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Boyuneğicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2006, 7(1), 153-164, s.153.

⁴ T.C. Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı Resmi İnternet Sayfası, "2019-YKS Sınav Sonuçlarına İlişkin Sayısal Bilgiler", <https://www.osym.gov.tr/TR,16859/2019-yks-sinav-sonuclarina-iliskin-sayisal-bilgiler.html> (Erişim tarihi: 19.01.2020).

2019 YKS yerleştirme sonuçlarına ilişkin sayısal bilgilere bakıldığında, tercih yapma hakkına sahip olan 1.761.394 adaydan, 1.113.640 adayın tercih yaptığı görülmektedir. Örgün Yükseköğretim Kurumlarına (Devlet, Vakıf, K.K.T.C. , Diğer ülkelerdeki üniversitelere) toplamda yerleşen aday sayısı 753.461 adaydır. Elde edilen bu bilgiler incelendiğinde Yüksek ğretim kurumları sınavına başvuran adayların sadece bir kısmının niversiteye yerleştiği görülmüştür.⁵ Bu rakamlara bakıldığında, toplum, aile, eğitimcilerin sınavı yüklediği anlamın yarattığı stres dışında, rekabet unsuru da bir stres kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır. Sınavı hazırlık döneminden itibaren 2 milyon akranı ile rekabet eden öğrencinin tercih ettiği üniversiteyi kazanabilmesi, seçtiği niversitenin kontenjanıyla da ilişkilidir. Rekabet yalnızca sınav puanı ile sınırlı değildir, öğrencinin seçtiği niversitenin kontenjanı da o üniversiteyi tercih eden öğrenciler arasında ayrı bir rekabet faktörü oluşturmaktadır. İstedeiği mesleği elde etmek için girdiği bu sınavda, bir yandan tüm sınavı giren öğrencilerle puan bazında rekabet ederken, bir yandan istediği mesleği tercih eden diğer öğrencilerle kontenjan bazında rekabet etmektedir. Tüm bunlar da öğrencinin sınav kaygısını daha yoğun bir şekilde yaşamasına neden olmaktadır.⁶

Öğrencilerin yaşadığı sorunlar arasında sınav kaygısı yer almaktadır. Kaygı bireyin karşılaştığı uyaran sonucunda zihinsel, bedensel ve duygusal değişimler ile ortaya çıkan uyarılmışlık haline denir.⁷ Spielberger ile arkadaşları kaygıyı ikiye ayırarak incelemişlerdir. Bunlar durumluluk ve sürekli kaygıdır.⁸ Kişinin kaygı yaşantısına dair eğilimi ve genel olarak içinde yer aldığı durumları stresli şekilde yorumlamasına, algılamasına sürekli kaygı denir. Sürekli kaygı stres verici olmayan durumların dahi kişi tarafından zarar verici, tehlikeli şekilde algılaması ile oluşan kaygı haline denir. Sürekli kaygıya aynı zamanda genel kaygıda denir. Kişinin yalnızca belirli stres verici ortamlarda karşı karşıya kaldığı durumu tehlikeli şeklinde algılaması ile meydana gelen kaygıya ise durumluk kaygı denir.⁹ Kişinin kaygılanmasına neden olan uyarıcı durumlar kaybolduğunda meydana gelen kaygıda yok olur. Durumluk kaygıya aynı zamanda özgül kaygı denir. Korku duyulan nesne belirliyse özgül fobilerden sayılmaktadır. Durumluk kaygıyı örneklendirilecek olursak bunlardan biri sınav kaygısıdır.¹⁰

Sınav kaygısı, bireyin sınav anında ya da öncesinde yaşadığı, sınavda başarısız olacağına dair hissettiği korku ve kaygıdır. Bireyde bilişsel, bedensel ve

⁵ T.C. lme Seçme ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı Resmi İnternet Sayfası, "2019-YKS Yerleştirme Sonuçlarına İlişkin Sayısal Bilgiler", <https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2019/YKS/sayisalbilgiler06082019.pdf> (Erişim tarihi:19.01.2020).

davranışsal belirtilerle kendini gösteren, bireyi rahatsız eden ve günlük yaşamını etkileyen kaygı halidir.^{11, 12} Sınav kaygısı kuruntu ve duyusallık olarak iki parçadan oluşur. Kuruntu, bireyin kendisi ile ilgili olumsuz düşüncelerini, yetersizlik hislerini ve sınavda başarısız olacağına dair kötümser iç konuşmalarını içerir. Bireyin dikkatini dağıtarak bilişsel verimliliğinin azalmasına sebep olabilir. Sınav kaygısının bilişsel yönünü temsil eder. Duyusallık ise sınav kaygısının otonom sinir sistemini etkilemesiyle, yüksek nabız, asabiyet, terleme, mide bulantısı, vücudun çeşitli yerlerinde ağrılar şeklinde kendini gösterir. Duyusallık sınav kaygısının fizyolojik yönünü temsil eder.¹³

Ülkemizdeki yapılan araştırmalara bakıldığında, 14-18 yaş arasında olan gençlerin %28'inde yüksek, %48'inde orta ve %24'ünde ise düşük seviyede sınav kaygısını yaşadıkları bulunmuştur. Sınav kaygısını yüksek seviyelerde yaşayan öğrencilerin bazılarında yaygın anksiyete ve depresyonun yanı sıra yeme bozuklukları da ortaya çıkabilmektedir.¹⁴

Yeme tutumu bireyin beslenmesinin ve yemesinin yanında yeme bozukluklarını ve yeme davranışlarının yer aldığı bir olgudur. Yeme tutumu bireyin beslenme ve yemeye dair olan duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını meydana getiren eğilimdir. Yeme bozukluklarını bireydeki yeme tutumuyla beraber tanımlarsak eğer, bireyin hayatına, hayat kalitesine etki eden ve hayatında olumsuz yönde problemler meydana getiren yeme davranışıdır. Olumsuz yönde oluşan ve etki eden bu etkenler çoğunlukla sosyal, psikolojik ve tıbbi yönde meydana gelmektedir.¹⁵ Anoreksiya nervoza genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkar. Bireyin kendi bedenine dair çarpıtılmış düşünceleri vardır. Bu çarpıtılmış düşünceler, beden algısını bozarak,

⁶ Deniz Güler ve Gülfem Çakır, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 4(39), 82-94, s.82-83.

⁷ Havva Karaahmetoğlu ve Fatma Çabuk, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi", *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2015, 23(4), 1481-1494, s.1482.

⁸ Hakan Kara ve Mehmet Acet, "Spor Yöneticilerinde Durumluk kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", *e-Journal of New World Sciences Academy*, 2012, Volume:7, Number:4, 244-258, s.249.

⁹ Mevlüt Kaya ve Kübra Varol, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)" *Öndokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2004, volüme:17, issue:17, 31 – 63, s.35.

¹⁰ Nermin (Öner) Koruklu vd., "Sınav kaygısı ile başa çıkma programının" Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, cilt , sayı:19, 05-11.

¹¹Handan Asude Başal, "Denetim Odağı ile Sınav kaygısı Arasındaki İlişki" file:///C:/Users/w7/Desktop/5919-35114-1-PB.pdf (Erişim tarihi: 19.01.2020).

¹² Ömer Kutlu, "Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları", *Eğitim ve Bilim*, 2001, Cilt: 26, Sayı: 121, 12-23, s.13.

¹³Handan Asude Başal, "Denetim Odağı ile Sınav kaygısı Arasındaki İlişki" file:///C:/Users/w7/Desktop/5919-35114-1-PB.pdf (Erişim tarihi: 19.01.2020).

¹⁴ Tilbe Onuk, Ergenlerde Kişilik Özelliklerinin Sınav Kaygısı ve Okula Bağlanma Stilleri Üzerinde Etkisi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2017, s. 20 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵ Merve Bacacı, 18-65 Yaş Arası Bireylerde Vücut Algısının Yeme Tutumu ve Depresyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakındoğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2019, s. 14 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

vücudunun herhangi bir bölgesinin fazla kilolu olduğuna dair bir fikre kapılmasına sebep olur. Birey yemek yemeyi reddeder, vücut kitle indeksi normal değerlerin altında olmasına rağmen zayıflama konusunda kararlılık göstermeye devam eder. Aşırı iştah kontrolü, kusma, aşırı egzersiz gibi yöntemlerle kiloyu dengede tutma çabası vardır. Bulimia nervozalı bireyler ise normal ya da normal üstü kiloya sahip olabilir. Birey kontrolsüz şekilde yemek yer, ardından bu kontrolsüz yeme eyleminden duyduğu suçlulukla kusar, uygunsuz laksatif, diüretik ilaçlar kullanır ya da aşırı egzersiz yapar. Farklı yeme bozukluğu olan anoreksiya nervoza ve bulimia nervozanın ortak bir özelliği vardır. İkisinde de bireylerin kendi benlik değerlerinin vücut yapıları, şekilleri ve kiloları ile doğrudan ilişkilidir.¹⁶ Yeme bozukluklarından olan tıkanırcasına yeme ise, bireyin yeme davranışında kontrolünün kaybedildiği, tekrar eden aşırı yemedir. Bulimia nervoza ile arasındaki fark ise, ödünleyici veya çıkartma davranışlarına rastlanmaz.¹⁷

Yeme davranışları arasında yer alan duygusal yeme durumu, bireyin olumlu olmayan duygularına tepki şeklinde doğan “aşırı yeme” eğilimidir.¹⁸ Yeme bozukluklarının sebeplerine bakıldığında psikolojik stresin tetiklediği görülmektedir. Bu nedenle hem performans değerlendirmesi hem de dış görünüş değerlendirilmesine aşırı önem veren ergenlik döneminde sınav stresi ile yeme tutumları değişebilmektedir.

¹⁶ Mustafa Balkış, “Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011, s.20-21, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁷ James N. Butcher vd., *Anormal Psikoloji*, Çev. Okan Gündüz, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2013, s.583.

¹⁸ Sandrine Pinaquy vd., “Emotional Eating, Alexithymia, and Binge-Eating Disorder in Obese Women”, *Obesity Research*, 2003, Vol.11, No.2, 195-201, p. 195.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

Bu bölüm araştırmanın problemi, araştırmanın alt problemi, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, hipotezi ve sınırlılıklarını içermektedir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın temelini “Lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi” oluşturmaktadır.

Bu nedenle araştırmanın problemi:

Lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasında nasıl bir ilişki vardır? Sorusu cevaplanmaya çalışılmıştır.

1.1.2. Araştırmanın Alt Problemi

Araştırmada genel olarak şu sorulara yanıt aranmaktadır:

Araştırmadaki örneklem grubunda yer alan lise son sınıf öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmadaki örneklem grubunda yer alan lise son sınıf öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile yeme tutumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmadaki örneklem grubunda yer alan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı puanları ile yeme tutumu puanlarının arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temelini “Lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi” oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşadığı yoğun kaygı sınava hazırlık aşamasında edinilen bilgilerin sınav esnasında aktif şekilde yararlanılmasına mani olur ve devamında da kişinin başarısının azalmasına neden olur, buna sınav kaygısı denilmektedir. Üniversiteye hazırlanmakta olan lise son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bunun nedenleri arasında gelecek ile ilgili endişeler, anne baba tutumu, sınava hazırlık süreci ile ilgili endişeler, kendi görüşü ve başkalarının görüşü gibi etkenler yer almaktadır. Bu süreçte yaşanan

sınav kaygısı ile birlikte kişide bazı bedensel tepkiler, yeme tutumu ile ilgili bazı bozukluklarda görülebilmektedir.¹⁹

Lise ve üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu görülme olasılığı daha yüksektir. Yeme bozuklukları bireyin yeme eyleminde önemli ölçüde bozulmaların olduğu psiko-sosyal ve fiziksel anlamda bireyi etkileyen psikiyatrik bozukluktur. Yeme bozuklukları, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve atipik tıkanırcasına yeme bozukluğu şeklinde ayrılır.²⁰

Literatürde lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile ilgili araştırmalar yer almaktadır, ayrıca yeme tutumu ile ilgili de araştırmalar yer almaktadır; fakat lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırma sayesinde bu alandaki eksikliğin giderilmesi açısından yarar sağlaması ve sık görülen bu soruna bu araştırma ile çözüm yolları planlanacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın temelini 'Lise Son Sınıf Öğrencilerindeki Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki' oluşturmaktadır. Literatürde lise öğrencilerindeki yeme tutumları ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Bunun yanında literatürde lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile ilgili de birçok araştırma vardır. Araştırmanın değişkenleri ile ilişkili yapılmış olan birçok ayrı ayrı araştırma bulunmasına rağmen; iki değişkeninde birlikte yer aldığı bir araştırma bulunmamaktadır; yani Türkiye'de lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Lise Son Sınıf Öğrencilerindeki Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı araştırma Türkiye'de ilk defa yapılacaktır. Araştırmamızda lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ve yeme tutum kriterlerinin her birinin tespit edilmesi ile aralarında bir ilişkinin olup olmadığına bakılması amaçlanmıştır. Araştırma ile birlikte elde ettiğimiz veriler ise analiz yöntemleri ile değerlendirilecektir. Araştırma sonuçları ise kendi içinde ve literatürde bulunan araştırmalarla karşılaştırmalı bir şekilde yorumlanacaktır. Araştırmanın Türkiye'de lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ile birlikte alan yazında bu alandaki eksikliğin tamamlanması açısından literatüre önemli katkılarının olabileceği düşünülmüştür.

¹⁹ Sedef Tekeli, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi", Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, s. 28-29, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

²⁰ Erdal Vardar ve Mücadele Erzengin, "Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, 22(4), 205-212, s.206.

1.4. Araştırmanın Hipotezi

Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin genellikle sınav kaygısı yaşadığı görülmektedir. Bunun yanında bir de günümüzde yeme bozukluklarının giderek arttığı görülmektedir. Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ile yeme tutumu arasında ilişki olduğu varsayılarak; yeme bozukluğundaki artışın, lise son sınıf sınava hazırlanan öğrencilerde daha sık karşılaştığı düşünülmektedir. Araştırmanın örneklemini oluşturan grubun gerekli olan evreni temsil ettiği ve katılımcıların doğru, içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır. Bunun yanında yeme tutum testinin kişilerin yeme tutum düzeylerini ölçtüğü, sınav kaygı envanterinin kişilerin sınav kaygı düzeylerini ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

“Lise Son Sınıf Öğrencilerindeki Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkin İncelenmesi” başlıklı araştırmanın örneklem, yöntem, veri analizi bakımından sınırlılık oluşturabileceği öngörülen unsurlar aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma Afyonkarahisar/Merkez’ de seçilen okullar ile sınırlıdır.
2. Araştırma örneklemini için tercih edilen okullardaki, lise son sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Araştırma örneklemini için tercih edilen okulların sınırlı sayıda olmasından dolayı örneklemin evreni temsil etmesi bakımından kısıtlılık oluşturabileceği düşünülmektedir.
4. Araştırmada kullanılan değerlendirme araçları ile elde edilen bulgular katılımcıların verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.
5. Araştırmada elde edilen katılımcıların kişisel bilgileri, araştırmada kullanılan araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formunda yer alan sorular ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. KAYGI

2.1.1. Kaygı Tanımı

Kaygının sözlük anlamı, endişe içerikli düşünce, üzüntü ve tasa anlamlarını taşır.²¹ Kaygı kelimesinin kökeni eski Yunanca' da anxietas kelimesine dayanmaktadır, korku, endişe ve merak anlamlarında kullanılmıştır.²² Kaygı, bireyin varoluşunu tehdit eden ya da bireyin varlığına bir tehdit olarak algıladığı iç ya da dış kaynaklı bir tehlike, tehlike ihtimali veya aslında tehlike olmayan, ama birey tarafından tehlike olarak yorumlanan bir olay karşısında hissedilen duygu durumudur.²³ Bireyin karşılaştığı uyarın sonucunda zihinsel, duygusal ve bedensel şekilde bazı değişimler ortaya çıkmaktadır, bu değişimlerle ortaya çıkan uyarılmışlık haline kaygı adı verilmektedir.²⁴ Kaygı, bireyin belli başlı duyguları arasında yer almaktadır. Bununla birlikte kaygı, kimi zaman çeşitli şekillerde karşılaştığımız ve hayatımıza türlü şekilde etki eden durumdur. Kaygı bireylerin yaşadıkları sorunlara yönelik hafif, orta ve yüksek şekilde yaşanan endişeler şeklinde kendini göstermekle birlikte, bireyin herhangi bir konuya dair duygu ve düşüncelerini etkileyebildiği gibi, zihinsel işlevselliğinde de yoğun olarak etki gösterebilmektedir.²⁵

Birçok bireyin günlük hayatta yaşadığı kaygı durumu ergenlik dönemindeki gençlerde de yoğun olarak görülmektedir. Bireylerin kendilerine yönelik kaygılarının olduğu gibi yaşadıkları çevre ile ilgilide kaygıları bulunmaktadır. Kaygı, bireyde oluşan kötü bir şey olacağına dair endişe veren düşünceler şeklinde de tanımlanabilir. Bu kaygı doğuran düşünceler sonucunda bireyde oluşan bu duygu hafif şekilde başlayan

²¹ Türk Dil Kurumu Sözlükleri, <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim tarihi:30.04.2020).

²² Özcan Köknel, Genel ve Klinik Psikiyatri, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1989; **aktaran**, Kamile Şanlı Kula ve Turan Saraç, "Fen Edebiyat Fakültesi Öğrencilerinin Kaygı ve Umutsuzluklarının İncelenmesi", **Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2017, Cilt 26, Sayı 2, 14-29 s.15.

²³ Cengiz Güleç ve Ertuğrul Köroğlu, "Psikiyatri Temel Kitabı", Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1997; **aktaran**, Kamile Şanlı Kula ve Turan Saraç, "Fen Edebiyat Fakültesi Öğrencilerinin Kaygı ve Umutsuzluklarının İncelenmesi", **Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2017, Cilt 26, Sayı 2, 14-29, s.15

²⁴ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temek Kavramları**, (36.Baskı), Remzî Kitabevi, İstanbul, 2018, s. 274-276.

²⁵ Deniz Başarır, "Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı Akademik Başarı ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkiler", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990, s. 6-7, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

tedirgin olma durumundan, orta ve yüksek seviyelerde panik olma derecesine kadar yoğun şekilde de yaşanabilir.²⁶

1983 yılında Öner yaptığı araştırmada, yaşadığımız dönemi kaygı çağı olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle de kaygının bilinmesi ve tespit edilmesi önemlidir.²⁷

Bununla birlikte Cüceloğlu' na göre, kaygı günlük hayatımıza sandığımızdan daha çok etki eder. Her birey ara sıra kaygı yaşar ve bu durum bireyin günlük yaşamını etkileyerek bireyi iş yapamaz hale kadar getirebilir. Yoğun kaygı yaşanan bireyler endişeli ve vesveseli bireyler olarak tanımlanır.²⁸

“Kaygı bireyin dış dünyasına ve iç dünyasına yönelik, tehlikeli şekilde algılanan olayın yorumlanması ile hissedilen duygudur. Kaygı içinde olan birey, sanki kötü bir şey olacakmış gibi hissetmesi ile birlikte tehlike olasılığına karşı kendini alarm durumunda hisseder.”²⁹ Taş' in 2005 yılında yaptığı araştırmaya göre, kaygı karşılaşılan uyaran sonucunda bireyde meydana gelen bedensel, zihinsel ve duygusal anlamda yaşanan değişimlerle ortaya çıkan uyarılmışlık halidir.³⁰ 1991 yılında yaptığı araştırmada Dinçmen, bilinçli ya da bilinçdışından dolayı bireyin kendisinden ya da çevresinden kaynaklanıp, tehlikeli şekilde algılanan olay sonucunda bireyin bilinçaltında yer alan ögenin bilinç düzeyine çıkma çabasının birey tarafından hissedilmesi kaygıyı oluşturur.³¹

Kaygı sıkıntı veren bir probleme yönelik tepki şeklinde meydana gelir. Bireyler yaşamlarında karşılaştıkları olaylarda bazı şeylerin hatalı şekilde ilerlediğini ya da olayların sonunda sanki kötü bir şey olacağına dair düşünceler ile birlikte kaygı hissederler. Pek çok birey bu durumu davetsiz bir şekilde çıkıp gelen ve gitmeyen düşler ve düşünceler olarak yaşamaktadır. Üldaş' in 2005 yılında yaptığı araştırmaya

²⁶ Öztürk, M. O., **Ruh Sağlığı ve Hastalıkları**, Meteksan Limited Şirketi, Ankara, 1981; **aktaran** Ömer Kutlu, “Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları” **Eğitim ve Bilim**, 2001, Cilt: .26, Sayı 121, 12-23, s. 12.

²⁷ Öner Necla ve Ayhan Le Compte, **Süreksiz durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı** (1.Baskı). İstanbul, 1983; **aktaran**, İshak Karadeniz, “Kırsal Kesimdeki Ortaokul Öğrencilerinin, Matematiğe İlişkin Kaygıları ile Matematik Tutumları Arasındaki İlişki”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, , Eskişehir, 2014, s.37, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

²⁸ Cüceloğlu, a.g.e. s.274-276.

²⁹Fatma Alisinanoğlu ve İlkay Ulutaş, “Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler” https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/145/alisanoglu.htm, (Erişim tarihi:31.03.2020).

³⁰Yeşim Taş, “Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma” https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/psikolojik-danisma-ve-gelisim-merkezi/koruyucu-onleyici-calismalar/brosurler_yayinlar/sinav-kaygisiyla-basacakma/ (Erişim tarihi: 31.03.2020)

³¹Kriton Dinçmen, **Psikiyatri**, İletişim yayınları, İstanbul, 1991.; **aktaran**. Tuba Safiye Ergenç, “ İlköğretim Yedinci Sınıf Öğrencilerinin Matematik Dersi Bilişsel Hazır Bulunuşluk Düzeyleri ile Matematik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2011, s. 22, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

göre, kaygının kaynağı, oluşum nedenleri ve nasıl olduğu bilinmemektedir, ancak kaygı bireyin farkında olduğu, anladığı ve bireyin hoşuna gitmeyen duygudur.³²

Pek çok birey, yaşadıkları kaygının farkında dahi değildir. Öfke, hırs, şüphe gibi pek çok duygu çoğu zaman o kadar çabuk gelir geçerler ki, bireyin bilinç seviyesine dahi çıkamaz veya unutulur. Fakat bu yaşanan duyguların bazılarının arkasında, fark etmediğimiz dinamik güçler yer alır. Yaşanan duygunun farkında olma oranı, o yaşanan duygunun önem veya güçlük seviyesini aktarmaz. Bu nedenle bireyin bilinci dışında da kaygı yaşanabilir ve bireyin eylemlerinin en önemli saptayıcılarından biri olarak daima aktif olur.³³

Bilinçli ya da bilinçdışı olarak ortaya çıkabilen, bireyin kendisinden ya da çevresinden kaynaklanan, bireyin huzurunu ve iç dengesini tehdit eden, sonucunda bireyin bilinçaltındaki ögenin bilinç düzeyine ulaşma çabasının birey tarafından hissedilmesi ile kaygı meydana gelir.³⁴

2.1.2. Kaygı ve Korku

Alan yazında korku ve kaygı kavramları sık olarak birlikte kullanılmakta ve bu kavramlar birbiriyle karıştırılmaktadır. Bireyin bir tehlike durumu ile karşılaştığında vermiş olduğu bilinçli duygusal tepkiye korku adı verilmektedir. Birey tarafından nesnesi bilinmeyen, bilinçdışı ortaya çıkan tehlike durumlarına karşı içten gelen tepkiye ise kaygı adı verilmektedir.³⁵

1991 yılında yaptığı araştırmada Gürün'e göre, kaygı psikoloji sözlüğünde, bireyin tehlike olasılığına karşı tedirgin olması durumudur.³⁶ 1999 yılında yapılan başka bir araştırmada Dağ' a göre kaygı, temel duygularımız arasında yer alan, korkudan daha fazla yaygınlaşmış ve nesnesi veya kaynağı kaybolmuş olan türüne denir. Kaygı içinde olan birey tehlike olasılığına karşı tedirginlik ve korku hisseder. Birey, bunaltıdır, vesveselidir, tedirginlik içindedir ve yaşamış olduğu duygularının farkındadır, fakat gözükür de özgül bir sebebi de yoktur.³⁷ Kaygı tehdit olasılığına karşı hissedilen gerginlik ve korku şeklinde tabir edilebilir. Kaygı engelleme ya da

³² İpek Üldeş, "Öğretmen ve Öğretmen Adaylarına Yönelik Matematik Kaygı Ölçeği (MKÖ-Ö) 'nin Geliştirilmesi ve Matematik Kaygısına İlişkin Bir Değerlendirme", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005, s. 8, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

³³ Engin Geçtan, **Psikanaliz ve Sonrası**, Remzi Kitabevi, 8. Basım, İstanbul, 1998, s. 246

³⁴ Kriton Dinçmen, **Psikiyatri**, İletişim yayınları, İstanbul, 1991.; aktaran, Tuba Safiye Ergenç, "İlköğretim Yedinci Sınıf Öğrencilerinin Matematik Dersi Bilişsel Hazır Bulunuşluk Düzeyleri ile Matematik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2011, s. 22, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

³⁵ Mevlüt Kaya ve Kübra Varol, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)" **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2004, volume: 17, issue: 17, 31 – 63, s. 33.

³⁶ O.A. Gürün, **Psikoloji Sözlüğü**, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1991, s. 84.

³⁷ İhsan Dağ, "Psikolojinin Işığında Kaygı", **Doğu Batı Düşünce Dergisi**, 1999, cilt:6, 167 -174, s.167.

çatışma neticesinde bireylerde ortaya çıkmakta ve çoğunlukla sebebi bilinmeyen tedirginliği ve iç gerginliği iletmektedir.³⁸

Kaygı ve korku çoğu kez birlikte kullanılmakta ve karıştırılmaktadır. Korku kaynağı belli olan, bilinçli olarak bilinen tehlike olasılığına karşı verilen heyecansal tepkidir. Kaygı ise birey tarafından kaynağı bilinmeyen, tehlike olasılığına karşı heyecansal tepkidir. Kaygıda bireyin kendi hayatına dair değerlere yönelik tehdit olasılığından kaynaklanan içsel gerilim hali vardır. Korkuda ise tehdit durumu dışarıdandır ve kaynağı bilinir, birey savaş ya da kaç tepkilerini kullanabilir. Ayrıca korkuyu kaygıdan ayıran bir diğer unsurda bireyi tedirgin eden durum ortadan kaybolduğunda birey rahatlar.³⁹

Kaygı, Yılmaz'a (2006) göre korku ile iç içe geçmiş bir tepkidir. Fakat kaygı ile korkuyu birbirinden ayıran noktalar bulunmaktadır. Korku birçok birey tarafından tehlikeli şekilde yorumlanan bir duruma karşılık olarak yaşanmasına rağmen, kaygı bireyin kendinin meydana getirdiği bir duygudur.⁴⁰ 1990 yılında yaptığı araştırmada Varol'a göre kaygı, yaşanan olaylar sonucunda bireyin olumsuz şekilde etkilenmesine neden olan duyguların bireyde ortaya çıkardığı his şeklinde tanımlamıştır.⁴¹ 1977 yılında yaptığı araştırmada Öner, kaygıyı çevreden gelen uyarınları bireyin tehlikeli şekilde yorumlaması, düşünmesi sonucunda oluşan bireyde olumlu etkiler bırakmayan bu uyarınlara yönelik sergilediği ruh hali şeklinde tanımlamıştır.⁴² Cüceloğlu' a göre kaygı; sıkıntı, korku, bunaltı, tasa, kaynağını bilmeme ve eleştirilme gibi duyguların birkaçını ya da birini bulundurur.⁴³

1985 yılında yaptıkları araştırmada Beck ve Emery, anksiyete ve korku arasındaki farkın ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyin kendisini tehlike durumunda hissettiğinde verdiği acil alarm tepkisine korku denir. Korku gerçek ya da ortaya çıkmamış olan tehlike durumunun varlığına ait bireyin yapmış olduğu

³⁸ Emin Aydın, vd., "İlköğretim Matematik Öğretmen Adayların Matematik Kaygı Düzeylerine Cinsiyet, Sınıf ve Kurum Değişkenlerinin Etkileri", *İlköğretim Online*, 2009, Cilt. 8 Sayı 1, Özel bölüm s231-242 **aktaran**; Tamer Kutluca, vd., "8. Sınıf Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeylerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi", *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2015), 202-214, s. 204.

³⁹ Kürşat Yenilmez ve Nüket Özbey, "Özel Okul ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi/Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, 19(2), 431-448, s.433-434

⁴⁰ Yılmaz, M."İlköğretim altıncı sınıf öğrencilerin matematik dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi", *Milli Eğitim Dergisi*, 2006, 35(172), 240-248, s. 241, **aktaran**; İshak Karadeniz, "Kırsal Kesimdeki Ortaokul Öğrencilerinin, Matematiğe İlişkin Kaygıları ile Matematik Tutumları Arasındaki İlişki", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2014, s.37, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁴¹ Şükriye Varol, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler", Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Samsun, 1990, s. 5, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁴² Öner, Necla. "Durumluk – Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumundaki Geçerliliği" Hacettepe Üniversitesi Ankara,1972, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**, **aktaran**; Şükriye Varol, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler", Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Samsun, 1990, s. 5, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁴³ Cüceloğlu, **a.g.e.** s. 274-276.

değerlendirme neticesinde meydana gelmektedir. Anksiyete ise, kaynağı bilinen tehdit edici bir obje olmadan, bireyin hissettiği tedirginlik durumudur. Anksiyete olası bir tehlide karşı meydana gelen tepkidir. Tehdit içeren bir uyarıcıyla karşılaştığında bireyin yaptığı bilişsel değerlendirmeye korku denir. Uyarıcıyla karşılaştığında yapılan bilişsel değerlendirmenin sonucunda ortaya çıkan duygusal tepkiye anksiyete denir. Yani kaygı ve korkuyu birbirinden ayıran, korkunun bilişsel bir değerlendirme olması, kaygının ise yaşanan bu bilişsel sürece verilen duygusal tepki olmasıdır.⁴⁴

Nesin (2001)' e göre korku bireye yön veren, bazen güç verirken bazen ise güçsüzleştiren bir duygudur. Korku beraberinde; saygı, cesaret, nefret, alay ve daha birçok duyguların birleşimini doğurabilir.⁴⁵

Korku duygusu bireyin, yaşadığı tehlike durumu ile orantılıdır. Kaygıda ise bireyin yaşadığı tehlike durumu ile orantısız, üstelik çoğu zaman imgesel bir tehlike durumuna yönelik geliştirilen tepkidir. Örneğin; bir anne grip olan ya da sivilce çıkaran evladının öleceğine dair korku yaşarsa bu duygu kaygıdır. Bu duruma karşılık çocuğun geçirdiği hastalığın önemli olması halinde annenin evladının öleceğini düşünmesi ise gerçek bir korkudur. Dolayısıyla korku ve kaygı arasında yalın ve kesin ayırım yapmak mümkündür.⁴⁶

Dinçmen' in 1991 yılında yaptığı araştırmada, korku ile kaygı arasında üç önemli fark olduğunu belirtmiştir. Bunlar aşağıdaki şekildedir:

1. Kaynak: Kaygıya neden olan kaynak bilinmezken, korkuya neden olan kaynak bellidir. Korku, birçok kişi tarafından tehlikeli şekilde algılanan bir duruma yönelik yaşanır. Bireyin kendi kendine ürettiği kaygı, birçok insan gibi bireyin kendisinin de kabul ettiği mantıkdışı bir duygudur. Örneğin arıdan korkan bir insanın; Ben arıdan korkarım, söylemindeki gibi korkuda kaynak bellidir, fakat kaygıda kaynak net şekilde bilinmez.

2. Şiddet: korku kaygıya göre daha şiddetli şekilde yaşanır. Kaygıda tepkinin şiddeti tehlikenin büyüklüğü ile orantılı değildir ve tehlikenin varlığından bağımsız şekilde devam eder. Bunun sonucu olarak birey zihinsel ve fiziksel güçlerini korkunun kaynağı olan tehlikeyi ortadan kaldırma hedefine yönelik kullanamaz.

3. Süre: Korkunun yaşandığı zamanda duygusal tepkinin şiddeti tehlike ile orantılıdır ve tehlikenin bulunduğu süreyle sınırlıdır. Kaygı ise herhangi bir tehlike

⁴⁴ Aaron Temkin Beck, *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*, International Universities Press, New York, 1976, p.135-136.

⁴⁵ Ali Nesin, *Matematik ve Korku*, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 5.Basım, İstanbul, 2001, s. 97.

⁴⁶ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, 6.Basım İstanbul, 1995, s. 244.

durumunun var olmasından bağımsız olarak ortaya çıkabilir ve korkudan daha uzun süre sürer.⁴⁷

Kaygı ve korku arasındaki bu bahsedilen farklılıklar ile birlikte benzerliklerde yer almaktadır. Korku anında meydana gelen fizyolojik belirtiler kaygı sırasında da ortaya çıkabilmektedir. Kaygı ve korkuyu birbirinden ayıran en belirgin özellik, yaşanan olaydan daha fazla olaya yüklenen anlamların niteliğiyle ilişkili olduğuna göre, birey bir durum karşısında kendisini korkutup aynı zamanda kaygılandırabilir. Özetle kaygı ve korku arasındaki fark; kaygıyı ortaya çıkaran tehdidin öznel ve gizli olduğu, korkuyu ortaya çıkaran olay ya da tehdidin ise nesnel ve açık olduğudur. Kaygıda birey açısından mantıklı ve belli bir neden yoktur, kaygı mantıkdışı oluyken, korkuda mantıklı ve belli bir neden vardır.⁴⁸

2.1.3. Kaygı İle İlgili Diğer Görüşler

Literatürde farklı pek çok kaygı tanımına rastlanmaktadır: Drever, kaygının en belirgin özelliklerinin dehşet ve korku olan karmaşık ve kronik duygusal tepki şeklinde tanımlamıştır. Spielberger' e göre kaygı, bireyin sosyal yaşamı içindeki süreçlerini ve insanlarla olan ilişkilerindeki hoş olmayan tecrübelerden ortaya çıkan duyguları içerir. Nemiah' a göre kaygı, bireyin gelecekte karşılaşılması muhtemel olan kötü bir durumu korku ile beklemektir. Malmo ise kaygıyı, bireyin günlük yaşamında işlerini sürdüremeyecek hale gelmesine kadar ve tıbbi desteğe gereksinim duyacak kadar gerilim, sıkıntı içinde bulunması şeklinde tanımlamıştır. Levitt'in tanımına göre kaygı, bireyin bilinçli yönü ile yaşanan ve anlaşılan tehlike sinyalidir, hissedilen bu tehdit durumu bir dış uyarıcı aracılığıyla kimi zaman uyarılır kimi zaman ise uyarılmayabilir. Linn kaygıyı, bireyin tehlike ile karşı karşıya kalacağı korkusu, gerilim ve huzursuzluk ile karakteristik özelliklere sahip olan duygusal tepki şeklinde tanımlar. Nabızın artması, solunumun hızlanması, tene sararma, terleme, ağız kuruluğu ve titreme gibi belirtilerin bulunduğu otonom sinir sistemi çalışmalarıdır.⁴⁹

Literatürde farklı kaygı tanımları yer almaktadır. Kirkegaard' in kaygı tanımı, hayatın kaçınılmaz bir unsuru olarak, bireyin ölümüne kadar devam eden hastalık şeklindedir. Goldstein kaygıyı, bireyden beklenenlerle, bireyin yeteneklerinin orantısız

⁴⁷ Kriton Dinçmen, *Psikiyatri*, İletişim yayınları, İstanbul, 1991; aktaran, Kenan Yıldırım, Sınıf Öğretmenlerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman, 2013, s. 13, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁴⁸ Hasan Hüseyin Eldemir, Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Kaygısının Bazı Psiko- Sosyal Değişkenler Açısından İncelenmesi (Cumhuriyet Üniversitesi Örneği), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, 2006, s. 35, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁴⁹ Meşküre Hülya Ünal Karagüven, "Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliliği ile İlgili Bir Çalışma [Elektronik versiyon]", *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1999, sayı:11, 203-218, s. 203.

olma durumu, şeklinde tanımlamıştır. Cannon' a göre kaygı, karşılaşılan tehlike durumlarına karşı dengeleri değiştirecek tepki veya değişen dengeleri tekrar düzeltme gayreti sonucunda ortaya çıkan durumdur. Pavlov kaygıyı, şartlanmış tepki şeklinde tanımlamış. Önceden nötr durumdaki uyarıcının, uzak kalması gerekli olan uyarıcıyla karşı karşıya kalması ile kaygı meydana gelmektedir.⁵⁰

Kaygı ile ilgili farklılaşan tanımlar arasında psikiyatri ve filozofların yaptığı tanımlarda yer almaktadır. Heidegger' e göre kaygının temeli kopma ve ayrılma duygusundan dayanmaktadır. Karen Horney (1885-1952) korku ve kaygıyı eş anlamlı kavramlar şeklinde kullanmış. Korku ve kaygıyı, tehdit durumunda ortaya çıkan duygusal tepki şeklinde tanımlamış. Jean Paul Sartre (1905-1980) kaygıyı tanımlarken insanın doğasında, yaratılışında yer alan parça şeklinde savunmuştur. Erich Fromm (1900-1980), bireyin çaresiz olma durumunu, çevreye yabancılaşmasını ve tek başına kalma korkusunu, kaygının ortaya çıkmasında etkili olduğunu söylemiştir. Freud (1856-1939), kaygıyı ilkel dürtülerin ortaya çıkardığı gücün bastırılması sebebiyle oluştuğunu savunmuştur.⁵¹

2.1.4. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar

2.1.4.1. Psikanalitik Kurama Göre Kaygı

Kaygı, psikoloji alanında ilk olarak Freud tarafından kullanılmıştır. Sigmund Freud 19. yüzyılda kaygı kavramını incelemeye başlamıştır. Psikoloji alanında "kaygı kavramını" ilk kez kullanan Sigmund Freud olmuştur. Yaşadığımız dönemde de akademik anlamda güncelliğini koruyan kaygı kavramı, dönemin getirmiş olduğu değişikliklerle, özellikle psikoloji alanında daha da önemli hale gelmektedir. Tüm heyecan çeşitleri gibi kaygıyı tanımlamakta oldukça zordur. Buna karşın, günümüze dek birçok tanım yapılmıştır.⁵²

Sigmund Freud'un ilk başta dürtülerin bastırılması sonucu kaygının meydana geldiği yönündeydi. Fakat sonra bu söylemini değiştirmiştir. Kaygı ve egonun ilişkili olduğunu ve ego yani benlik tehlikede hissettiğinde, kaygının baş gösterdiğini söylemiştir. Kaygının buradaki işlevi benliği tehditlere karşı korumak ve kendini savunmasını sağlamaktır.⁵³

⁵⁰ Soren Kierkegaard, **Kaygı Kavramı**, Çev. Vefa Taşdelen, Hece Yayınları, 3. Baskı. Ankara, 2004, s.14-21.

⁵¹ Özcan Köknel, "Kaygı Düzeyinin Yükselmesi Stres Yaratıyor", **Hürriyet**, 09.01.2007, <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/kaygi-duzeyinin-yukselmesi-stres-yaratiyor-5745738>, (Erişim Tarihi:06.04.2020).

⁵² Cüceloğlu, a.g.e. s. 26.

⁵³ Gerald Corey, **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları**, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2015, s. 82-83.

Kaygı kavramının tanımını yaparken Sigmund Freud, egonun işlevi olarak açıklamıştır. Hissedilen kaygıyı psikolojik olgu şeklinde ileri sürmüştür. Karşılaşılan tehlikelere yönelik kaygının insanı uyarma, gereken uyumu temin etme ve hayatı devam ettirebilme yetisine katkı sunmuştur.⁵⁴

Sigmund Freud 3 çeşit kaygıdan (anksiyeteden) söz eder;

1. **Gerçeklik kaygısı:** Gerçek bir tehdide karşı hissedilen kaygıdır. Korku ile aynı anlama gelebilir.
2. **Ahlaki kaygı:** Bireyin kendi değer yargıları ile toplumun beklentileri arasında tutarsızlık olduğunda ortaya çıkar.
3. **Nevrotik Kaygı:** İd ve ego nun çatışmasından doğan kaygıdır.
 - 3.1. **Bağlantısız Kaygı:** Bireyin etrafında varlığını tehdit edecek herhangi bir unsuru ya da kaygılanmasını gerektirecek bir durumun olmamasına karşın içinde bulunduğu kaygı halidir.
 - 3.2. **Fobik Kaygı:** Kaygıyı üreten durum ya da nesne ile karşılaştığında bireyin hissettiği mantık dışı kaygıdır.
 - 3.3. **Panik Kaygı:** bireyin yaşadığı fizyolojik belirtilerden olan, nefes darlığı, terleme, bayılacakmış gibi olma hissi, nabız yüksekliği gibi belirtilerin yanında bireyde ölüm korkusu ve kontrolü yitirme hissi şeklinde gözlemlenen kaygıdır.⁵⁵

Sigmund Freud'un kaygı kavramı ile ilgili ilk söylemi, savunma mekanizmaları arasında yer alan bastırmanın bireyin yoğun kullanması ile kaygının meydana gelmesiydi. Toplumla ilgili uyumu sağlamak amacıyla, toplum içindeki tutum ve eylemlerimizin denetimini sağlarız, bununla birlikte amaç olan uyumu sağlamış oluruz. Kaygı tehlike durumlarına ve tehdit durumlarına karşı uyumu sağlamak amacıyla bireyi uyarır. Bireyin tehdit şeklinde hissettiği fakat tehlike arz etmeyen durumlarda olur, bunun sonucunda eğer birey kaygı hissetmeye başlarsa, kaygı aslında olması gereken işlevinden yönünü değiştirmiş olur ve olağan dışı duruma dayanmış olur.⁵⁶

Sigmund Freud 1926'da kaygı kavramının ne olduğu konusundaki anlatıma yeni bir içerik vermiştir. Kaygının sıkıntı, tedirginlik, gerginlik, travmatik yaşantılar ve tehlike durumları neticesinde kendiliğinden meydana geldiğini ifade etmiştir. Tehlike durumu yada tehdit durumu ihtimalinde, bireyin travma yaşamaması amacıyla kaygı bunaltı, tedirginlik hissettirerek tehlike durumundan kaçmayı, uzaklaşmayı sağlar. İd' in yerine getirilmesinin istediği isteklerini, ego tarafından baskı altına alınarak kontrol eder.

⁵⁴ Geçtan, a.g.e. s.107.

⁵⁵ Özlem Çakmak Tolan, "Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri İle Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2002, s.32, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

⁵⁶ Engin Geçtan, a.g.e. s.48-49.

Bireyde sinyal kaygı sistemi meydana gelir. Bu sistem bireye tehlike ile karşılaşması durumunda sinyal verir ve bireyin tehlike durumundan kaçmasını, uzaklaşmasını sağlar.⁵⁷

2.1.4.2. Varoluşçu Kurama Göre Kaygı

Varoluşçu felsefe, insanın varoluşundan ve tercihlerinden doğan bir sorumluluğu olduğunu savunur. Kaygı varoluşçu felsefede genelde olumlu bir etken olarak karşımıza çıkar. Kaygıyı günümüz varoluşçu felsefesinin kurucularından olan Martin Heidegger şu şekilde tanımlamıştır; çeşitli şekilde varoluş durumlarında olan bireyin dünyada var olmakta olduğunu duyumsamasına olanak tanıyan, kendisinin ve evrenin gerçekliğini kavramasına yardımcı olan bir deneyimdir. Hiçliğin bireye seslenişidir ve yaşamı anlamlandırmamızı sağlayan en temel yaşantıdır.⁵⁸

Varoluşsal kaygının sebepleri arasında bilinçli bir varlık olarak insanın olmasıdır. Yaşamında bilinçli şekilde kararlar verebilen ve bu yönüyle kararlarının sonuçlarını taşımak durumunda olan bir varlıktır. Her davranışının sorumlusudur ve vereceği her kararda ve yapacağı her seçiminde kaçınılmaz bir kaygıyla karşılaşacağı anlamına gelir. İrademiz, dolayısıyla kararlarımızdan doğan sorumluluk dışında varoluşsal kaygının başka bir sebebi ise bilinç düzeyimiz sayesinde dünyaya yüklediğimiz anlam ve üzerinde oluşturduğumuz değerler sisteminin her an çökebileceği ve anlamını kaybedebileceği tehlikesidir. Bu durumda; “Tüm bu yaşamın anlamı neydi?” sorusu karşımıza çıkabilir.⁵⁹

İnsan varoluşsal kaygıyla karşı karşıya kaldığında iki farklı seçeneğe sahiptir. İlk seçenek, yaşanılan kaygı ile başa çıkmanın yöntemlerini öğreneceğiz ki bu otantik bir varoluş anlamına gelir. İkinci seçenek ise, yaşanılan bu kaygıdan kaçarak ya da kaygıyı görmezden gelerek, “otantik olmayan” bir varoluşu seçeriz. “Otantik olmayan” bir varoluşu seçtiğimizde peşimizdeki varoluşsal kaygıdan kaçmış ve arınmış olmayız. Yalnızca şekil değiştirip nevrotik kaygı olarak karşımıza çıkar. Bu anlamda otantik olmayan bir varoluşu seçmek, kendini kandırmaktır. Çünkü görmek istemeyişimiz, bu dünyada var olduğumuz gerçeğini değiştirmez.⁶⁰

Varoluşçu kuramcılarında yer alan Irvin Yalom’a göre, bireyin yaşam içerisindeki varlığını devam ettirebilmesi amacıyla tehdit ve tehlike durumlarının ayırt edilmesi, anlaşılması gerekmektedir. Varoluşu devam ettirmek amacıyla, kaygı tehlike

⁵⁷ Sigmund Freud, *The Problem of Anxiety*, Quarterly Press, New York, 1963, s.48.

⁵⁸ İhsan Dağ, Psikolojinin Işığında Kaygı, *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 1999, Sayı:6, 167-174, s.172.

⁵⁹ Erol Göka, Hümanistik Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerçekleştirme Kavramı, *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 1999, Sayı:6, s.160.

⁶⁰ Erol Göka, Hümanistik Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerçekleştirme Kavramı, *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 1999, Sayı:6, s.161.

durumlarından kaçmak içindir. Kaygı, pozitif ve negatif kaygı olarak iki farklı şekilde incelenir. Pozitif kaygı, tehdit ve tehlike içeren durumları bireyin anlaması, ayırt etmesi ile tehlike durumundan kurtulmak, korunmak amacıyla bir yaşam kurmasına olanak tanır. Negatif kaygı ise, bireyin umutsuzluk yaşadığı, üzülmeye neden olan, tehdit ve tehlike içeren durumlara karşı başa çıkmak yerine kaçmasıdır.⁶¹

2.1.4.3. Davranışçı Kurama Göre Kaygı

Kaygının farkına varmadan ortaya çıkan uyarıcı ile öğrenildiğine dikkat çekmiştir. Davranışçı yaklaşıma göre, içinde bulunduğu toplumsal ortamdan etkilenecek ve tecrübelerle birlikte öğrenilerek meydana gelir. Bireyin tepkileri ile dış çevreden gelen uyaranlar ilişkilidir.⁶² Birey tehlike durumunu anladığında, ayırt ettiğinde uyaranlar aracılığıyla kaygı hissedilir. Miller ve Dollard, kaygının doğumumuzla birlikte gelmiş olan içgüdülerimizin öğrenme davranışıyla gerçekleşmediğini, sonradan öğrenildiğini ifade etmiştir.⁶³ Dollard ve Miller, organizmanın acı veren durumdan kaçmak, korkmak gibi yönelimlerinden dolayı oluşan dürtü sistemi şeklinde kaygıyı açıklamıştır. Bu açıklamaya göre, acı veren durum, uyarıcı ile bir araya geldiğinde kaygı hissedilir. Bireye acı veren bu durumlar sonucunda kaygı pekişmiş olur.⁶⁴

Öğrenme kuramı ile ilgilenen psikologlar kaygıyı, bireyin kendi içsel çatışmalarından ziyade, dış çevrede yaşananlardan kaynaklandığını ifade etmektedirler. Kaygı, yaşanan korku tecrübeleri neticesinde ya da korku yaşayan bireylerin tepkilerini, davranışlarını gözlemlene sonucunda öğrenilmiş olan kaçınma davranışlarıdır.⁶⁵ Davranışçı yaklaşımı benimseyenler kaygıyı tehlike ve tehdit durumundaki uyarana yönelik bireyin sempatik sinir sisteminin ortaya çıkardığı tepki örüntüleri şeklinde görmekte ve hissedilen kaygı durumunun öğrenilmiş olduğunu ifade etmektedirler.⁶⁶

⁶¹ Irvin Yalom, Varoluşçu Psikoterapi, Kabalcı Yayın, İstanbul, 1999, s. 67.

⁶² Gül Keziban Duman, "İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2008, s.16. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁶³ Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin, Ruhsal bozukluklarda ilaç sağıaltımı, **Ruh Sağılığı ve Bozuklukları II**, Ankara 2011, 891, s.6.

⁶⁴ Albayrak- Kaymak, Sınav Tutumu Envanteri'nin Türkiye standardizasyonu, Psikoloji Dergisi, 1987 (Özel Sayı), Cilt:6, Sayı:21; **aktaran**, Seçer Seçkin Kısa, "İzmir İl Merkezinde Dershane Devem Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1996, s.16, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁶⁵ Rita L. Atkinson vd., **Psikolojiye Giriş**, Çev. Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınları, Ankara, 2006, s.535.

⁶⁶ Fidan Korkut, Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel – Danışmanın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 1992, sayı:7, 151-162 s.151.

2.1.4.4. Öğrenme Kuramına Göre Kaygı

Kaygı Öğrenme kuramına göre, bireye bağlı olmadan ortaya çıkan, dış çevrede yaşanan olaylar aracılığıyla oluşmaktadır. Harry Stack Sullivan, kaygının meydana gelmesinin iki sebebi olduğunu ifade etmiştir. Bunlardan birincisi, bireyin büyüdüğü, gelişim gösterdiği zamanlarda yaşadığı çevre ve aile bireyleriyle ilişkisinin önemine dikkat çekmiştir. Bu dönemde bireyin etkileşim halinde olduğu çevresinden ve aile bireylerinden empati aracılığıyla öğrenebileceğini ve aile içindeki bireylerin tutarsız olan yaklaşımları nedeniyle de kaygının meydana gelebileceğini ifade etmiştir. İkinci sebep ise, bireyin topluma girmesi ile birlikte edinmiş olduğu tecrübeler neticesinde kaygı meydana gelir.⁶⁷

Klasik koşullanma yöntemiyle öğrenme kuramı Pavlov'un yapmış olduğu araştırmaları içermektedir. Onun öne sürdüğü, bağ kurma yoluyla nesnelere ve yaşanan olaylar ile ilgili bağlar kurulur. Morgan ve Watson (1917) ise klasik koşullanma kuramından yararlanarak kaygı durumunun koşullu tepki şeklinde olduğunu ortaya atmışlardır. Tüm bunlara göre, koşullu olan uyarıcı, koşulsuz olan cevaba sebep olur. Toplumsal öğrenme kuramına göre birey, bebekliğinden başlayarak yaşadığı aile bireyleri ve çevresindeki kişileri taklit etme yoluyla birçok davranış ve olaylara verilen tepkileri öğrenir. Tüm bunlar bireyin gelecek yaşlarında belirli durumlarla karşılaştığında sergileyeceği davranış kalıplarını oluşturur. Bireyin kaygı durumunda vereceği tepkide aynı şekilde, aile içindeki ve çevresindeki bireylerin kaygı yaşadıkları andaki verdikleri tepkilerin taklit aracılığıyla öğrenileceği ve gelecek yaşamında da kaygı anında bu tepkileri gösterebileceği, öne sürülmektedir.⁶⁸

2.1.4.5. Bilişsel Kurama Göre Kaygı Kavramı

Bilişsel kurama göre kaygı, bireyin bilişsel yani kaygılı şekilde olan düşünceleri sonucunda meydana gelmesi söz konusudur. Kurama göre kaygının sebebi yaşanan olaylardan ziyade bireyin beklentileri ve yaşanan olayları nasıl yorumladığı ve ne şekilde algıladığıdır. Bireyler birtakım ipucuna, belirtiye, ize rastladıklarında zarar, kötü sonuç olasılığı, tehlike durumu ile karşılaşma ihtimalini beklemeyi öğrenirler. Öğrenme durumu tepkisel koşullanma, gözlemlenme veya bilgilendirilme ile sağlanır.

⁶⁷ Geçtan, a.g.e. s.281-287.

⁶⁸ Erdal Işık, Nevrozlar, Kent Matbaası, Ankara, 1.Baskı, 1996, s.42.

Bireyin zarar beklentileri ile kaygı arasında orantılı ilişki vardır. Bundan dolayı bireyin yaşamış olduğu durumu nasıl yorumladığı, ne şekilde algıladığı önemlidir.⁶⁹

Kaygısı genelleşmiş olan bireylerin belli şartlarda, düşük ihtimalli tehlike durumlarını, gerçeğe uygun olmayan şekilde algılama ve yorumlama eğiliminde bulunurlar. Bu bireyler tehlike durumunun büyüklüğünü de, olayın gerçek olma ihtimalini de yüksek seviyede değerlendirirler. Değerlendirme şeklinin bu türde olması bireyi sürekli olarak tehlike ihtimaline karşı beklentiye ve her an tetikte olma durumuna sürükler. Birey ev içinden ani gelen gürültülü bir sesi hırsızlık şeklinde, dışarıdan gelen fren sesini duyduğunda ise küçük yaşta çocuğun kaza geçirme ihtimali şeklinde algılayıp, yorumlayarak değerlendirebilir.⁷⁰

2.1.4.6. Karen Horney'e Göre Kaygı

Horney kaygıyı, baskılanmış dürtülerden kaynaklanan korku durumu olarak tanımlamıştır. Horney, kaygı kavramının anlaşılmasında çok önemli bir yere ve öneme sahiptir. Korku ve kaygıyı aynı anlamda birbirlerinin yerine kullanarak, iki olgunun birbirine çok yakın anlamlara geldiğini vurgulamıştır. Her iki duygusal tepkide tehlikeye karşı ortaya çıkmaktadır. Her ikisinin de belirtileri terleme, titreme, nabız sayısında yükselme gibi fizyolojik tepkilerdir.⁷¹

Kaygının özelliklerinden biride mantık dışı olmasıdır. Mantık dışı olan bu güçlerin etkisinde kalmak bireyler için dayanması güç durumdur. Kaygının bu özelliği, devamlı olarak kendisini akılcı denetim, kontrollü tutan bireyleri daha da zorlamaktadır. Bunun yanında bireylerin mantıklı hareket, davranış ve düşüncelerine değer veren topluluklarda mantık dışı olan bu düşünce ve davranışlar kabul edilmez. Bununla birlikte birey umutsuz bir şekilde savunmayla ilgili davranışlarının ve korktuğu durumların esiri olur.⁷²

2.1.5. Kaygı Belirtileri

Kaygı birden bire ortaya çıkan beden ve zihin etkileşimidir. Etkileri ise davranışsal ve psikolojik şekilde hissedilir.⁷³ Kaygı yaşayan bireyde, bu yaşadığı kaygının yanında nesnel ya da öznel yakınmalarda yer alabilir. Kaygı farklı şiddetlerde

⁶⁹ Işık, a.g.e. s.42.

⁷⁰ Rita L. Atkinson vd., a.g.e. s.536.

⁷¹ Geçtan, a.g.e. s.244.

⁷² Geçtan, a.g.e. s.246.

⁷³ Diane Peters Mayer, Overcoming School Anxiety: AMACOM Div American Mgmt Assn, 2008; **aktaran**, Mehmet Aydın ve İsmail Keskin, "8. Sınıf Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2017, cilt:25, no:5 1801-1818, s.1803.

yaşanır. Hafif şekilde gerginlik ve tedirginlik durumundan panik durumuna varana kadar yaşanabilir. Üzüntü, tasa, korku, kuşku, güvensizlik, huzursuz olma durumu, tedirginlik, panik, berrak düşünememe, şaşkınlık, ürkme, iştahsızlık, çarpıntı, ağız kuruluğu, güçsüzlük, baş dönmesi, ishal, ya da kabızlık, baş ağrısı, terleme, bulantı, kan basıncının yükselmesi veya düşmesi, halsizlik, titreme, nefes alışın hızlanması, uykusuzluk, kas gerginliği gibi belirtiler görülebilir, bunlar ruhsal alandan bedensele doğru sıralanabilir. Kaygı bireyden bireye farklılaşan davranışsal belirtilerle de ortaya çıkabilir.⁷⁴

Taş' a (2006) göre kaygı, bireyin tehlike durumu ile karşılaşmasında yaşadığı zihinsel, duygusal ve bedensel değişimlerle ortaya çıkan uyarılmışlık halidir. Cüceloğlu' na (2004) göre kaygının tanımının güç olduğunu, fakat korku, tedirginlik, üzüntü, sonucu bilememe, tasa, başarısızlık duygusu, yargılama, sıkıntı gibi belirtilerden bir ya da birkaçını içinde bulundurabileceğini belirtmiştir. Kaygı birden bire ortaya çıkan zihin ve beden etkileşimidir, etkileri ise davranışsal ve psikolojik şekilde yaşanmaktadır.⁷⁵ Kaygı fizyolojik, bedensel, duygusal yakınmalara ve belirtilere neden olabilir. Ayrıca düşünce, dikkat, bellek, bilinç, algı gibi bilişsel yakınmalara ve belirtilere de sebep olabilir. Genel olarak kaygıyı birey gelecekte olumsuz bir durumla karşılaşacakmış gibi duyumsar.⁷⁶

Kaygı evrimsel zaman zarfında bireyin varlığını devam ettirmesine yardımcı olan önemli 'yetenekler' arasında yer alır. Birey karşılaştığı uyarıcı durumunda üst üste iki şekilde değerlendirme süreci deneyimler. Bu değerlendirme süreçlerinden birincisi karşılaşılan uyarıcının tehdit içerip içermediğine karar vermektir. Bu durumda birey bir yandan uyarıcının özelliğine bir yandan da baş etme mekanizmalarına göre, karşılaştığı durumun tehdit olup olmadığına karar verir. Eğer karşılaşılan uyarıcı sonucunda tehdit hissediliyorsa, bu durumda kaygı meydana gelir. Kaygının 4 boyutu vardır. Bunlar fizyolojik boyut, bilişsel boyut, duygusal boyut ve davranışsal boyuttur. Fizyolojik boyutta tehlike durumuna karşı korumak amacıyla vücut kendini hazırlar. Bilişsel boyutta birey uyarıcıyı değerlendirmeyi sürdürür, ayrıca önceden yaşanmış olan benzer durumlar varsa bu durumlar anımsanır. Önceden yaşanan olayların, tecrübelerin değerlendirilmesiyle, karşılaşılan tehlikenin büyüklüğü algılanmaya çalışılır. Duygusal boyutta da rahatsızlık, korku ve gerginlik gibi duygular meydana

⁷⁴ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar yayınevi, İstanbul, 3.Basım, 1982;aktaran, Tuğba Safiye Ergenç, "İlköğretim Yedinci Sınıf Öğrencilerinin Matematik Dersi Bilişsel Hazır Bulunuşluk Düzeyleri ile Matematik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2011, s.22, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁷⁵ Mayer, Diane Peters. Overcoming School Anxiety: AMACOM Div American Mgmt Assn, 2008; aktaran, Mehmet Aydın ve İsmail Keskin, "8. Sınıf Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2017, cilt:25, no:5 1801-1818, s.1803.

⁷⁶ Özcan Köknel, **Korkular Takıntılar Saplantılar**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul,1992, s.16.

gelebilir. Davranışsal boyutta ise genel olarak uyarının büyüklüğü ile alakalı olarak değerlendirilmenin neticesine göre davranışın nasıl olacağı belirlenir. Diğer değerlendirme süreci olan ikincil değerlendirmeden sonra ise birey karşılaştığı tehdit durumu ile 'savaşmayı' seçebilir. İkincil alternatif ise kaçmaktır. Bireyin evrimsel sürecinde bu düzenek bireye yardım sağlamıştır. Örneğin vahşi bir hayvanla karşı karşıya kalan bireyin ihtiyaç duydukları arasında yaşanan duruma bağlı olarak bir şeyler yapmak ve kaygılanmak yer alabilir.⁷⁷

Beck ve Emery (1985) göre kaygı sürecinde etkilenen sistemler; bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve duygusal sistemlerdir. Meydana gelen belirtiler özetlenecek olursa; Bilişsel Belirtiler: zihin berrak değildir, bireyin etrafındaki objeler belirsizdir, çevre farklı ve gerçek olmayan şekilde görülebilir. Dikkati toplamada zorluk, önemli olayları hatırlamada güçlük, nesnelliğin kaybı ve muhakeme yapma konusunda yaşanan güçlükler ile karşılaşılabilir. Kontrolünü kaybedeceği, hor görüleceği düşünceleri, ölüm ya da fiziksel yaralanma korkusu yaşanabilir. Duygusal Belirtiler: öfke, korku, endişe, tedirginlik, gerginlik, dehşete kapılma, tahammülsüzlük gibi belirtiler yaşanabilir. Davranışsal Belirtiler: kaçınma ve kaçma davranışı, hareketsiz kalma, ketlenme, koordinasyon ve konuşma bozuklukları gibi belirtiler ile karşılaşılabilir. Fizyolojik Belirtiler: Terleme, titreme, çarpıntı, solunumda güçlük, kan basıncında yükselme, halsizlik gibi belirtiler görülebilir.⁷⁸

Tolan'da (2002) aynı şekilde davranışsal, duygusal, fizyolojik ve bilişsel olarak kaygı belirtilerini 4'e ayırmış ve bunları 'Kaygı Belirtileri Şemasında' Tablo 1'deki gibi göstermiştir.⁷⁹

⁷⁷ Çağay Dürü, Kaygı ve Depresyon: Psikopatolojik Bir Bakış, *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, Sayı:6, 1999, s.175.

⁷⁸ Aaron Temkin Beck ve Gary Emery , *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books, 1985; **aktaran**, Esra Ülev, Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014, s. 22-23, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁷⁹ Özlem Çakmak Toplan, Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri İle Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2002, s.31, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

Tablo-1 Kaygı Belirtileri⁸⁰

Kaygı Belirtileri			
Bilişsel Belirtiler	Duygusal Belirtiler	Davranışsal Belirtiler	Fizyolojik Belirtiler
-Zihin bulanık -Şaşkın -Şüpheli -Nesneler belirsiz -Çevre gerçek dışı görünme -Aşırı tetikte olma -Önemli şeyleri hatırlayamama -Konsantrasyon Güçlüğü -Zihin karışıklığı -Kontrolü kaybedebileceği düşüncesi -Objektifliği kaybı -Bilişsel çarpıtmalar -Hiçbir şeyle başa çıkamayacağı düşünceleri -Fiziksel yaralanma korkusu -Ölüm korkusu -Olumsuz değerlendirilme korkusu	-Korkulu -Kaygılı -Sabırsız -Huzursuz -Ürkmüş -Tetikte	-Ketlenme -Hareketsizlik -Kaçma -Kaçınma -Kordinasyon bozukluğu -Aşırı hareketlilik -Çökkün duruş -Yerinde duramama -Hızlı nefes alma	-Çarpıntı -Kan basıncının artması -Göğüste sıkışma hissi -Titreme -Terleme -Halsizlik -Mide bulantısı -Karın ağrısı

2.1.6. Kaygı Türleri

2.1.6.1. Normal ve Patolojik Kaygı:

Kaygı bozukluğu sıkça karşımıza çıkan ruhsal rahatsızlıklar arasında yer alır. Nefes almada güçlük, terleme, titreme, kalp çarpıntısı, çabuk yorulma gibi fiziksel belirtiler ile birlikte korku, bunaltı, heyecan, üzüntü gibi duygulara yol açar. Korku; Karşılaşılan tehlikeli bir durum karşısında bedensel, duygusal ve davranışsal tepki olarak meydana gelmektedir. Kaygı ise somatik belirtilerinde eşlik ettiği, bireylerde sebebi bilinmeyen bunaltı, üzüntü ve sıkıntı oluşturan korku halidir.⁸¹ Beck ve Emery'e (1985) göre korku, karşı karşıya kalınan tehlikeli bir durumda yapılan kognitif değerlendirmeye denir. Yapılan bu değerlendirme neticesinde meydana gelen duygusal tepkiye ise kaygı denir. Normal gelişimin devam ettiği süreçte karşılaşılan

⁸⁰ Özlem Çakmak Toplan, "Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri İle Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler", Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2002, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi); aktaran, Kenan Yıldırım, Sınıf Öğretmenlerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Adıyaman Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Adıyaman 2013, s.19, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

⁸¹ Volkan Demir, "Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi", *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2017, 7(13), 575-598, s.100.

tehdit durumları ya da tehdit olasılıklarına yönelik tedbir almalarına sebep olduğundan dolayı belirli miktarda olan kaygı normal kabul edilebilir.⁸² Yaşanan kaygının patolojik şekilde adlandırılması için, bireyin ailesiyle, sosyal hayatındaki insanlarla ilişkilerinin ve mesleki anlamda da olumsuz şekilde etki görmesi gerekir.⁸³

Günlük hayatta karşılaştığımız kaygının iki çeşidi vardır. Normal kaygı ve patolojik kaygı; normal kaygı hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi sebeplerle yaşadığımız durumlarda ve yalnızlık duygusu hissettiğimizde, yardıma muhtaç olduğumuz zamanlarda yaşadığımız kaygıdır. Birey kaygı duygusunu taşıyamaz hale geldiğinde yansıtma, özdeşleşme, yüceltme, bastırma vb. savunma mekanizmalarını sıklıkla kullandığında patolojik kaygı meydana gelir.⁸⁴

Bireyin karşılaştığı uyarıcı sonucunda yaşanan kaygı eğer gerçekçi bir uyarıcı aracılığıyla tetiklenmiş ve devamında da uyarıcı ortadan kaybolduğunda bireydeki kaygı durumu da yok oluyorsa, normal olarak tanımlanabilir. Eğer yaşanan kaygı durumu gerçekçi bir uyarıcı olmadığı halde sürüyorsa veya uyarıcının şiddeti ile orantısız durumdaysa patolojik olarak değerlendirilmelidir. Normal ve patolojik kaygı arasındaki farkı anlamamanın bir diğer yolu ise yaşanan kaygının bireyin işlevselliğini ne derece bozduğunu değerlendirmektir. Bireyin mesleki anlamda ve sosyal yaşamı içerisindeki işlevselliğin de bozulmalar varsa, bireyin acı çektiği gözlemleniyorsa ve bazı psikosomatik belirtilere rastlanıyorsa yaşanan kaygının patolojik kaygı olma ihtimali yükselmektedir.⁸⁵ Bireyin karşı karşıya geldiği uyarıcı sonucunda yaşadığı fiziksel, duygusal ve zihinsel değişimlerle meydana gelen uyarılmışlık haline anksiyete denir. Yoğun hissedildiği durumlarda patolojik vaka olarak karşımıza çıkabilir.⁸⁶

Kaygı türlerine bakıldığında diğer bir gruplandırma sürekli kaygı ve durumluk kaygıdır. Başka bir tabirle kaygı sürekli veya durumluk olmak üzere iki şekilde karşımıza çıkmaktadır.⁸⁷ Cattel ve Scheier' in yürüttükleri faktör analizi çalışmaları aracılığıyla sürekli ve durumluk kaygı türleri ilk defa öne sürülmüştür. Sonrasında ise

⁸² Yağmur Suadiye ve Arzu Aydın, "Anksiyete Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilişsel Hatalar", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2009, 12(4), 172-179, s.173.

⁸³ Stephen Michael Stahl, *Stahl's essential psychopharmacology: neuroscientific basis and practical applications*, Cambridge university press, University of California, San DiegoDATE PUBLISHED, 2013, p.324

⁸⁴ Fatma Alisinanoğlu ve İlkay Ulutaş, Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler, *Milli Eğitim Dergisi*, 2000, 15-19, s.145.

⁸⁵ Esra Ülev, Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014, s:22, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁸⁶ Şevket Can Tekeli, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz- Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın Üniversitesi, Bartın, 2017, s.28, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁸⁷ Kürşad Han Dönmez, "Samsun İlinde Yapılan Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi", *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2013, 6(5), 243-248, s.245.

“iki faktörlü kaygı kuramının” belli başlı temelini Speilberger ile arkadaşlarının geliştirmesiyle atılmıştır.⁸⁸

2.1.6.2. Sürekli (Genel) Kaygı

Kaygı türlerinden biri olan, sürekli kaygı, bireyin yaşamında kaygı durumuna yatkın olmasından kaynaklı, bireyin çoğu zaman yaşamı içinde karşılaştığı olayları stresli olarak algılamasıdır. Objektif değerlendirmelere bakıldığında karşı karşıya kalınan durumlar, olumsuz, olumlu veya nötr dahi olsa da bireyin bu durumları tehdit edici ve tehlikeli şekilde yorumlaması sonucunda kaygı meydana gelmektedir. Bu davranış, bireyin yaşamında kaygı yaşantısına yatkın olmasından kaynaklanmaktadır. Bu yaşanan durum bireyin karşı karşıya kaldığı her durumu genellikle stresli şekilde algılaması olarak da ifade edilebilir. Sürekli kaygı yaşayan bireyler, zararsız durumları bile tehlikeli ve varlığını tehdit edici şekilde yorumlama eğiliminde olmaları sebebiyle mutsuzluk duygusunu sık olarak yaşarlar. Yüksek seviyede bu kaygı türünü yaşayan bireylerin çok kolaylıkla karamsarlığa sürüklendikleri ve kolaylıkla kırıldıkları, incindikleri görülmektedir.⁸⁹

Sürekli kaygı yaşayan bireylerde genellikle tehdit, tehlike, olumsuz bir durum olmasa da karşılaşılan durumu tehlikeli şekilde yorumlama eğilimindedir ve yaşanan duruma orantısız olarak tepki vermektedir. Sürekli kaygı ile ilişkili olarak bireyin objektif davranışsal yatkınlığı vardır. Verilen tepkiler birey için kronik boyuttur.⁹⁰

Spielberger’ e göre sürekli kaygının özellikleri:

-Sürekli kaygıda, ortamda herhangi bir tehdit unsuru yokken bile genel olarak kaygı verici algılanması ve yaşanması varken, durumluk kaygıda ise belirli durumların tehdit şeklinde algılanması ve yorumlanması durumu vardır.

-Sürekli kaygı, diğer kaygı türü olan durumluk kaygıya göre devamlı ve stabildir. Sürekli kaygısı düşük olan bireylere nazaran yüksek olanlar, stres oluşturan durumları değerlendirirken daha tehlikeli veya daha büyük tehdit unsuru olarak görmektedir. Bu bireyler durumluk kaygı reaksiyonları ile daha yoğun tepkide bulunma yatkınlığındadırlar.

-Yaşanan kaygının süresi ve seviyesi birey tarafından belirlenir. Bireyin genetik anlamda kaygıya olan yatkınlığından kaynaklı bu durumu yaşama yoğunluğu da

⁸⁸ Fatma Alisinanoğlu ve İlkay Ulutaş, Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğilim ve Bilim*, Cilt:28, Sayı:128, 65-71, s.66.

⁸⁹ Necla Öner, Ayhan Le Compte Durumluk-Sürekli Kaygı El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1983; **aktaran**, Sibel Karaman, Sağlık İle İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2009, s.6-7, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁰ Erkut Konter, *Sporda Stres ve Performans*, Saray Yayınları, İzmir, 1996, s.28-41.

farklılık göstermektedir. Kaygının bireyden bireye değişik görülmesinin sebebi, herkesin olayları yorumlama, algılama ve değerlendirmesi ile alakalıdır.⁹¹

2.1.6.3. Durumluk (Seçili) Kaygı

Bireyin yaşadığı stresli durum anında duyumsanan bireysel korkuya durumluk kaygı denilir. Yaşanan stresli durum, bireyin sinir sisteminde ortaya çıkan uyarılma ile titreme, kızarma, terleme gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar ve huzursuz olma durumu, gerilim gibi birçok duygu belirir. Yaşanan kaygı yoğunluğu artıkça buna orantılı olarak durumluk kaygı da artar ve kaygı yaratan durum kalktığında durumluk kaygıda ortadan kaybolur.⁹² Durumluk kaygı bireyin yaşadığı stresli durumla ilişkili hissedilen korku durumudur.⁹³

Birey karşılaştığı olaylarda uyarıcı tehdit ya da tehlikeli olarak yorumladığında durumluk kaygı meydana gelir. Bu kaygı türü geçici olmakla birlikte birçok bireyin yaşadığı, genellikle tehlike durumlarında meydana gelen kaygıdır.⁹⁴ Durumluk kaygı bireyin yaşamakta olduğu stresli durumdan kaynaklı olarak hissettiği öznel korkudur. Köknel 1987 yılında yaptığı araştırmada, durumluk kaygı türünü korkuya benzetilmiştir, ikisinin arasındaki farkın ise korku nesnesinin belli olmasına dikkat çekmiştir.⁹⁵ Durumluk kaygı bireyin huzursuz edici olaya yönelik takındığı anlık bir duygu durumudur ve huzursuzluk veren olay ortadan kalktığında durumluk kaygı da kaybolmaktadır. Görüldüğü üzere durumluk kaygı, belirli durumların tehdit şeklinde algılanması ve yorumlanmasıdır.⁹⁶

“Durumluk kaygının tersine sürekli kaygı” kişiliği oluşturan parçadır. Bu durum örneklendirilecek olursa, aynı düzeyde bilgisi olan iki öğrencide aynı zamanda sınava tabi tutulmaktadır. Öğrenciler bireysel farklılıklarından dolayı farklı şekillerde “durumluk kaygı” yaşamaktadırlar. Sürekli kaygısı yoğun olan öğrenci, bu durumu “durumluk kaygı” yaşanan olaya olumsuz şekilde iletirken, sürekli kaygısı az olan öğrenci ise, bu durumu “durumluk kaygı” yaşanan olaya olumlu şekilde iletmektedir.⁹⁷

⁹¹ Charles Spielberger, *Anxiety And Behavior*, Academia Press, New York, 1966, s.72.

⁹² Fatma Alisinanoğlu ve İlkay Ulutaş, Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğilim ve Bilim*, Cilt:28, Sayı:128, 65-71, s.66.

⁹³ Canan Cesur, Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2017, s.6, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁹⁴ Mevlüt Kaya ve Kübra Varol, İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2004, cilt:17, sayı:17, 31-63, s.35.

⁹⁵ Özcan Köknel, *Kaygı Çağında Stres*, Altın Kitaplar Yayınevi, 1987, s.21.

⁹⁶ Ayşe Börü, “Üniversite Giriş Sınavlarında Öğrencilerin Yaşadığı Kaygı ve Nedenleri (Eskişehir TMS Dershanesi Örneği)”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2000, s.5, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁹⁷ Erkut Konter, *Sporda Stres ve Performans*, Saray Yayınları, İzmir 1996, s.28-41.

Spielberger, “Sürekli kaygı ve durumluluk kaygı” farkının anlaşılır olabilmesi için, “kaygı ile enerji” konusunda benzer olma durumundan bahsetmektedir. Buna göre, “durumluluk kaygıyı kinetik enerjiye” benzetmekte veya farklı seviyelerde ortaya çıkan anlık tepki durumu şeklinde açıklanmaktadır, “sürekli kaygıda potansiyel enerjiye” benzetilmekte veya işe yarar uyarıcıya rastlanırsa ortaya çıkacak “kinetik tepki” için, belli olmayan gizli yönelimdir.⁹⁸

2.1.7. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Kaygı işlerin planlandığı gibi gitmediği durumlarda ya da sorunla karşılaşıldığında, gelecekte olumsuz olaylar ortaya çıkacağını öngördüğünde ortaya çıkar. Birey kaygının sebebinden, nasıl meydana geldiğinden habersizdir, ancak var olduğunun farkındadır ve birey için hoş olmayan duygudur. Çağımızın getirdiği birçok değişim vardır, bunlar yaşamın her alanında köklü değişimlere sebep olmakta, yaşanan değişimlere ayak uydurma gayretinde olan bireyler her geçen gün daha fazla gerilime maruz kalmaktadır. Bunun sonucu olarak bireylerin kaygı düzeyleri her geçen gün artmaktadır.⁹⁹

Kaygının oluşmasında etkili olan etmenler hakkında ispatlanan bilgi şuan için yoktur. Fakat yapılan çalışmalarda kaygıyı etkileyen etmenler hakkında birtakım etmenler tanımlanmıştır.¹⁰⁰

2.1.7.1. Yaş

Yaş, kaygıya etkisi olan önemli etmenlerdendir. Birey, kaygı ile çocukluk yaşlarından itibaren tanışır ve ileri yaşlarında kaygı durumunun nasıl olacağı çocukluk dönemindeki yaşantılarla yakından ilgilidir. Gelişim dönemlerine özgü özellikler farklılaşmaktadır. Yaşanan kaygılar, içerisinde oldukları dönemin özelliklerinden dolayı değişmektedir. Örneğin, çocukluğun ilk evrelerinde annesine bağımlı çocukta görülen temel kaygı anneden ayrılmaktır. Erkek çocuklar annenin, kız çocuklar babanın sevgisini kazanmak konusunda kaygı yaşarlar. Yedi yaşındaki bir çocuk

⁹⁸ Emine Çağlar, Kaygının Kalp Atım Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul 1996, s. 3-25, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**; aktaran, Sibel Karaman, Sağlık İle İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2009, s.7, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁹⁹ Pelin Davarcıoğlu, Orta Öğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Matematik Korkusu, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2008, s.19, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰⁰ Ronald M. Rapee, vd., **Kaygılı Çocuğa Yardım**, Çev: Rasim Baykaldı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2003; aktaran, Saadeddin Bozkurt, “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Matematik Kaygısı, Genel Başarı ve Matematik Başarısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012, S.31, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tez)**.

akran ilişkilerinde ve başarısız olma konusunda kaygılanırken, ergenlik dönemine geldiğinde bir gruba ait olmak, akran ilişkileri, beğenilme arzusu, beden görünümü ile ilgili kaygılar içerisindedir.¹⁰¹

Bireyin benlik duygusunun ve kendisine olan güven eksikliğinin sağlıklı olması kaygıların en başta gelen sebebidir. Bundan dolayı çocuklara oranla gençlerde kaygı daha fazla görülür.¹⁰²

Gençlik ile çocukluk arasındaki ergenliğin evresi olan “ilk ergenlik” sürecinde gelişimsel dönemiyle ilişkili yeni kaygı hallerinin görüldüğü dönemdir. Birey bu evrede bedensel görünümünü, fiziksel boyutta yaşanan değişim durumlarını yorumlama şekli, kaygının meydana gelmesinde etkilidir. On bir ile on dört yaşları arasında yaşanan bu dönem, hormonal ve bedensel gelişimine paralel şekilde, kaygının yanında kızgınlık, utangaç olma durumu, suçlu olma durumuna benzer biçimde olumlu olmayan duyguların ağırlıklı olarak hissedildiği gelişim dönemidir.¹⁰³

Yaşanan kaygı durumunun sürekliliği, durumluğu yaş dönemlerine ve bireylere göre değişiklik göstermektedir. Ağırlıklı olarak kaygının hissedildiği dönemler genellikle iki yaş ve gençlik ile çocukluk arası olan ergenlik dönemidir. Yapılan çalışmalar yaşı küçük olan çocuklara oranla yaşı büyük olanların kaygı sevilerinin az yaşandığını ortaya koymuştur. Yaşama dair gerçekleşmesi beklenen durumların yaşla ilişkili olarak artış göstermesi, bir durumu ya da kişiye karşı sorumlu olduğu konuların artış göstermesi ve birçok durumun daha çok ayırt edilmesi bu duruma neden olabilir.¹⁰⁴

2.1.7.2. Cinsiyet

Kaygıyı etkileyen etmenler arasında cinsiyette yer almaktadır. Yaşanan kaygının düzeyine bakıldığında kadın ve erkek arasında farklar olduğu görülmektedir. Çalışmalar incelendiğinde, yaşanan kaygının düzeyinin erkeklere oranla kadınlarda yüksek yaşandığına rastlanılmaktadır. Yaşanan “herhangi kaygıdan” ziyade kadın ve erkek arasında farkların görüldüğü durumlar kaygı düzeyidir. Çalışmalar incelendiğinde kaygı düzeyinde kadın ve erkek arasında farkların olduğu, kadınlarda

¹⁰¹ Cengiz Poyraz, **Fiziksel Gelişim**, Ed. Hatice Ergin ve Armağan Yıldız, **Gelişim Psikolojisi**, Nobel Akademik Yayıncılık, 2010, s.81-97.

¹⁰² İbrahim Ethem Başaran, Eğitim Psikolojisi Eğitim Öğrenme ve Ortam, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1992; **aktaran**, Saadeddin Bozkurt, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Matematik Kaygısı, Genel Başarı ve Matematik Başarısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012, s.32, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰³ Cengiz Poyraz, a.g.e. s.81-97.

¹⁰⁴ Eylem Karadeniz, Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005, s.40, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

yüksek olmasının sebebi olarak da erkeklere göre duygularının daha çok etkisinde kaldığı kısaca duygusal olduklarından kaynaklandığı ifade edilmiştir.¹⁰⁵ Diğer taraftan yapılan bir araştırmada 9 yaş ile 12 yaş aralığındaki öğrencilerde kızların, erkeklere oranla kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, fakat 13 yaş ile 16 yaş arasındaki öğrencilerde ise erkeklerin kızlara oranla kaygı düzeylerinin yüksek ya da aynı seviyede oldukları görülmüştür. Araştırmayı yapan kişi bu durumun nedeninin, testin araştırdığı kaygı belirtilerinin ya da kaygıyı etkileyen etmenlerin araştırmanın yapıldığı zamanda değişmiş olabileceğini ifade etmiştir.¹⁰⁶

2.1.7.3. Anne Baba Eğitim Durumu

İnsanlara eğitimin verilme nedeni sosyal yaşamdaki topluluğa uygun, istenilen davranışlar kazandırmaktır. Bununla birlikte alınan tüm eğitim basamaklarında bu hedefe daha çok ulaşacaktır. Çok iyi eğitim almış bireyin, toplumla daha uyumlu olması beklenir. Tüm bu nedenlerden dolayı eğitim durumu ile anne babanın çocuklarına yönelik davranışları arasında ilişki olabilir. Çalışmalar incelendiğinde ilkökul ve üniversiteden mezun olan anne ve babaların çocuklara yönelik davranışlarında farklılıklar olabildiği görülmektedir. 1997 yılında Gümüş'un yaptığı araştırmaya göre ebeveynlerin aldıkları eğitimlerle çocuklardaki "kaygı düzeyinde" anlamlı farklılıkların bulunduğunu ve üniversiteden mezun olmuş ebeveynlerin, çocuklarının kaygısının daha az seviyede olduğundan bahsetmiştir.¹⁰⁷ 1990 yılında Varol'un yaptığı araştırmaya göre ebeveynlerin aldıkları eğitimlerle çocuklardaki "kaygı düzeyini" birbirinden ayıran büyük farklılıkların bulunmadığını ifade etmiştir.¹⁰⁸

2.1.7.4. Sosyoekonomik Durum

Yapılan araştırmalar, çocukların "sosyoekonomik durumlarıyla, kaygı düzeyleri" arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sosyoekonomik durumu düşük ailelerin çocuklarındaki kaygı seviyelerinin yüksek oldukları görülmektedir. Geçtan, kaygıya,

¹⁰⁵ Şahin Civil, İstanbul İli Anadolu Yakası Kadıköy İlçesinde Bulunan Resmi ve Özel İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerine Uygulanacak Olan OKS Sınavının Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Sınav Kaygısının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2008, s.32, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰⁶ Bozak, M. M., Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma, ***Psikoloji Dergisi***, İstanbul, 1982, 4(16):24-30, s.24.

¹⁰⁷ Aynur Eren Gümüş, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**; aktaran, Saadeddin Bozkurt, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Matematik Kaygısı, Genel Başarı ve Matematik Başarısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012, s. 40, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰⁸ Şükriye Varol, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Bazı Etmenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 1990, s.58-62, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

çaresizlik duygusunun eşlik ettiğini belirtmiştir. Pek çok birey hayatının kimi dönemlerinde başa çıkamayacağını düşündüğü olaylarla karşı karşıya kaldığında çaresizlik hissine kapılabilir. Kaygılı olan bireyde hissedilen çaresizlik, güvenlik için gereken durumun hazır olduğuna dair inanmış olduğu, yaşamın sınırlı kesitlerinin dışında devamlı şekilde benliğe hakimdir. Düşük sosyoekonomik duruma sahip olanlarda, başlıca gereksinimlerin giderilmesinde rastlanan problemlerde sık olarak çaresizlik hissini ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde, temel ihtiyaçların giderilmesinde karşılaşılan problemler de sıkça çaresizlik duygusunun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Böylelikle bir döngü halinde birey, kaygı duygusunu devamlı yaşayarak, çaresizliğin benliğine egemen olmasını engelleyemez.¹⁰⁹

Ekonomiyle ilgili yaşadıkları zorluklar sebebiyle göç eden ailenin çocuğunda, gelişimsel açıdan destekleyecek imkanların kısıtlı olması sebebiyle akranlarının yapmayı becerdiği birtakım eylemleri, beceremediklerini, aralarında bulunan fark durumunu anlamaları ve bu durumu kapatmak için çabaladıkça daha da açılıyor olması sebebiyle daha çabuk değersizlik duygusuna kapılabilirler. Değersizlik duygusu yaşayan öğrencinin kendine güvenlerin az, kaygının ise çok yaşanması beklenmektedir.¹¹⁰

Bireylerin sosyal ve ekonomik durumları, Maslow'un piramidinde büyük yere sahiptir. Ailenin sosyal ve ekonomik düzeyinin yeterli ölçüde olmaması, bazen aile bireylerinin başlıca gereksinimlerinin giderilememesine sebep olabilir. Bunun yanında ailede yaşayan bireylerin yaşamdan doyum sağlayamamalarına da sebep olabilir. Bu durumlar ailedeki bireylerin ilişkilerinde gerilim, kararında ya da sözünde sonuna kadar direnmeme durumu, huzursuzluk, tedirgin olma durumu gibi iletilerek, çocuğun yaşamını devam ettirmede kaygı durumlarının ortaya çıkmasına sebep olabilir. Buna ek olarak, çocuk eğer akranlarının tükettiği yiyecekleri tüketememe, giyeceklerini giyinememe ve bu durumları kendine göre hazmedememesi de yaşanan kaygının seviyesini yükseltebilir.¹¹¹

Yapılan çalışmalarda çocukların yaşadıkları ortamdaki, ekonomik ve sosyal durumlarının kötü olması halinde, kaygı seviyelerinin arttığı görülmektedir. 1990 yılında yaptığı araştırmada Girgin, 3 değişik ekonomik ve sosyal durumdaki çocuklardaki "kaygı düzeylerinde" farkların olduğu ve sosyal ve ekonomik yönden kötü olan çocuklardaki "kaygı düzeylerinin" arttığını saptamıştır. 1997 yılında Aral

¹⁰⁹ Engin Geçtan, *İnsan Olmak*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2019, s.17-32.

¹¹⁰ Esra İşmen Gazioğlu, *Aile ve Okul*, Ed. Hatice Ergin, S. Armağan Yıldız, "Gelişim Psikolojisi" Nobel Yayınları, Ankara, 2010, s.239.

¹¹¹ Fatma Alisinanoğlu, ve İlkay Ulutaş, "Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler", *Milli Eğitim Dergisi*, Milli Eğitim Yayınevi, Ankara, 2000, s.145.

araştırmasında, sosyoekonomik durum ile kaygı aralarında anlamlı farkın bulunduğu saptanmıştır. 1990 yılında Sargın' ın yaptığı araştırmada lise iki ve lise üçe giden gençlerde, yaşadıkları evlerindeki oda sayısı iki olanların, kaygı seviyelerinin, yaşadıkları evde oda sayısı çok olanlara kıyasla daha fazla görüldüğü belirtilmiştir.¹¹²

2.1.7.5. Anne Baba Mesleği

Vaktimizin büyük kısmını çalışarak harcarız. Anne ve babaların işleri karakteristik özelliklerinde etki yaratabilir. Devamlı olarak gerginliğin olduğu bir yerde çalışmakta olan anne ve babanın kaygı seviyesinde artış görülür ve bu durum bazen istemsiz şekilde çocuğa iletilir. Bir çalışmada babası tarım ile uğraşan, esnaf ya da bir işyerinde çalışan çocukların “kaygı düzeyinin”, babası serbest meslekte, devlet hizmetinde çalışan, asker çocuklarına göre “kaygı düzeyi” daha fazladır. Annesi esnaf, bir iş yerinde çalışan ya da ev hanımı çocukların “kaygı düzeyinin” annesi serbest meslek ile uğraşanlara kıyasla daha fazladır. Çalışılan işlerin anne ve baba üstündeki psikolojik izlerinin yanında, öğrencide yani çocuklarında da kaygılara neden olduğu görülebilir. Ebeveynlerinin tehlikeli olan yerlerde çalışmak durumunda olması, geç saatlerde tutulması gerekli olan nöbetler, çalışma sürelerinin düzensiz oluşu gibi çalışma şartlarının, ortamlarının bulunması çocuklardaki kaygıyı etkileyen etmenler arasında yer almaktadır.¹¹³

2.2. SINAV KAYGISI

Sınava hazırlık sürecinde edinilen bilgilerin sınavın olduğu anda etkin şekilde yararlanılmasına mani olan ve bireyin başarısında azalmanın görülmesine neden olan bu yoğun şekilde yaşanan kaygıya “sınav kaygısı” denir.¹¹⁴

1960 yılında “sınav kaygısını” ilk defa bilimsel anlamda Richard Alpert ele almıştır. Gözlem ve incelemeleri doğrultusunda, “sınav kaygısı” konusunun psikoloji alanında bilimsel inceleme yapılmasının önünü açmıştır. Richard Alpert kaygı seviyesi yüksek olan öğrencilerden oluşan iki grup yapmıştır. İki guruba ayrılan öğrencilerden ilk gruptakiler, yaşadıkları kaygı sebebiyle başarı seviyeleri azalan bireylerdir, diğer gruptakiler ise, yaşadıkları kaygı sebebiyle başarı elde eden bireylerdir. Bu kaygıyı

¹¹² Eylem Karadeniz, Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005, s.42, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹³ Eylem Karadeniz, Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005, s.42-43, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁴ <https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>, (Erişim tarihi: 03.05.2020).

deneyimleyen öğrencilerde, herhangi bir sınav yokken kaygısında olmadığı fakat sınavda ya da sınava giriş tarihi yaklaştıkça yaşadıkları endişenin yoğunlaştığını gözlemlenmiştir. Bunun yanında “sınav kaygısı” konusunu ilk defa ele alan kişilerden diğeri ise Alpert’ in arkadaşı olan Ralph Haber olmuştur. Richard Alpert katıldığı sınavlarda yaşadığı baskıdan dolayı başarılı olamadığını anladığında, Ralph Haber ise yaşanan baskı durumunun bireyi yararlı şekilde motive olmasını sağladığını ifade etmiştir.¹¹⁵

Kaygı durumunun olumsuz etkilerinin dışında olumlu olan etkileri örneğin uyarıcı görevi olan, koruyan, motive eden özelliği de vardır. Yaşanma ihtimali olan tehlike tehdit içerikli olaylara yönelik bireyin önlem almasını ve tehlikeli bir olay ile karşı karşıya kalması durumunda daha iyi başa çıkmasını sağlamaktadır. Bunun yanında başarısızlık yaşamaya dair kaygıları nedeniyle, motive eden etkileriyle daha fazla çalışma da gözlenebilmektedir.¹¹⁶

Kişisel farklılıklar olayların algılanışı bakımından büyük farklar yaratır. Sınav kaygısı üzerine yaptığı araştırmalar ile bilinen Öner’in bu konudaki görüşleri de bu tezi desteklemektedir. Sınav kaygısı seviyesinin öğrenciden öğrenciye değişmesinin sebebi, öğrencilerin sınavı algılayış biçimindeki farklılıklardır. Öner’e göre, sınavın birey üzerinde tek başına bir stres meydana getirme gücü yoktur. Sınava yüklenen anlamlar, verilen tepkilerde de farklılık oluşturmaktadır. Örnek verilecek olursa, sınavı yabancıların gözünden değerini belirleyecek olan bir olgu olarak görüyorsa, dolaylı olarak sınanan kişiliği olacağından sınav büyük bir kaygı unsuru olarak ortaya çıkacaktır.¹¹⁷

“Sınav kaygısı” kaygının ayırt edici bir yönüdür. Öğrencinin azmi, çalışmaları ve yetenekleri doğrultusunda edindiği bilgilerin sınanmasına sınav denilmektedir. Sınavlar kişiliğin sınanması amacıyla yapılmaz, sınavlar edinilen bilgilerin sınanması amacıyla yapılmaktadır.¹¹⁸ Sınava giren ya da hazırlık aşamasında olan öğrencilerin çoğunda sınav kaygısının yaşandığı görülmektedir. Yaşanan bu kaygıya bakıldığında aslında sınav olgusunun bireyi kaygılandırmadığı, sınavı bireyin algılama ve yorumlamasından kaynaklı olarak bu kaygının yaşandığı belirtilmiştir. Bundan dolayı kimi öğrenci sınava girerken ya da hazırlık aşamasındayken tedirginlik içinde değildir, huzurludur ve başarıyı elde etmiştir, kimisi ise tedirgin, stresli ve başarısızlık

¹¹⁵ Orhan Aydın, *Davranış Bilimlerine Giriş*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2004, s.56.

¹¹⁶ Abuzer Akgün, vd., “İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliğinin Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, Cilt:6, Sayı:20, 283-299, s.284.

¹¹⁷ Necla Öner, *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*, Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını, No:1, İstanbul, 1990, s.102-110.

¹¹⁸ Acar Baltaş, *Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006, s.177.

yaşayabilmektedir. Kaygı düzeyinin yükselmesinin sebepleri arasında, hazırlık aşamasında olan öğrenci, yaşamının dönüm noktası olarak gördüğü ve her şeyden daha önemli olduğunu düşünerek yaşamı içinde ön plana koyduğu sınavdan dolayı daha çok kaygılanmaktadır.¹¹⁹

Meydana gelen sınav kaygısında kişisel farklılıklar ve yaşanan durumları anlamlandırma biçiminin değişikliğinden kaynaklı olarak yaşanan bu kaygı kimi öğrencilerde olumlu etki yaratırken kimilerinde pek çok olumsuzlukları da beraberinde getirdiği ve birçok araştırmaya konu olduğu görülmektedir.¹²⁰

Sınava giriş tarihine az zaman kalmasıyla mevcut “sınav kaygısı” daha da yoğun yaşanmaktadır ve bazı belirtiler bu duruma eşlik etmektedir. Bunun yanında bu kaygı hali bireyin elde edeceği sonucu, başarıyı olumlu etkileyebileceği gibi olumsuz da etkileyebilmektedir. Genellikle ilkokul sonrası başlayan ve ergenlik döneminde olan öğrencilerde de karşılaşılan sınav kaygısı bu gruptaki öğrencilerde daha fazla görülmektedir. Kaygı türlerinden olan “sürekli kaygı” durumunda olan bireylerde “sınav kaygısını” daha fazla yaşadığı görülmektedir.¹²¹

“Sınav kaygısı”, öğrenim hayatının ilk zamanlarından itibaren hissedilen ve zaman geçtikçe de süren duygudur. Öğrencide meydana gelen bu kaygı hali, anne babanın çocuklarına karşı olan sıkı, otoriter davranışları, öğrenim gördükleri kurumda otoriter eğitim sistemi, yoğun şekilde eleştirel yaklaşım, ceza uygulamaları gibi olumsuz şartlar kaygı durumunun küçük yaşlarda ortaya çıkmasına neden olur. Yinelenen, başarısızlıkların olması, sürüp gitmekte olan ebeveynlerin sıkı, otoriter davranışları ve eleştirel yaklaşımları, bireyin benliğinde tehlikeli bir durum yaratarak, “sınav kaygısının” artmasına neden olur.¹²²

Toplumları kalkındıran itici güç her alanda eğitimli ve nitelikli insan gücüdür. Öğrencinin eğitim hayatındaki başarısı topluma ne kadar faydalı olduğu ile ilişkilendirilmektedir. Bu sebepten, öğrencinin elde ettiği başarı yalnız kendisini değil, ailesini ve toplumu da ilgilendirmektedir, bu nedenle üniversite sınavları her öğrenci için bir stres kaynağı ve baskı unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır.¹²³ Yaşadığımız toplumdaki, duruma bakıldığında, önem verilenin öylesine bir üniversiteye veya üniversitenin eğitim veren birimlerinden herhangi birine girmek olmadığıdır. Ebeveynlerin de gençlerin de amacının, eğitimlerini tamamlar tamamlamaz zorluk

¹¹⁹ Ahmet Canan Karakaş, Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı- Gelecek Kaygısı ile İlişkisi (Sakarya İli Örneği), *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt.2, Sayı: 1, 2013 s.140.

¹²⁰ Acar Baltaş, *Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2009. s.115.

¹²¹ Binnur Yeşilyaprak, *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003, s. 82.

¹²² Necla Öner, *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*, Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını, No:1, İstanbul, 1990, s.102-110.

¹²³ İbrahim Yıldırım, “Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2000, 18:167-176, s.167.

çekmeden eğitim sonrasında çalışma hayatlarının olacağı bölümlere yerleşmektir. Öğrenim hayatının odağında başarıyı elde etme amacı vardır. Tüm bunlardan dolayı, ebeveynlerin, eğitimcilerin amaçları, iyi eğitim alarak, öğrenilenleri en uygun olan seviyede kullanmalarından ve öğrencinin doğru, sağlam gelişim sağlamasından daha çok, derslerde aldığı puanların yüksekliği amaçlanmaktadır. Anne ve babalar evlatlarının iyi olan üniversiteye gitmesi ve başarı elde edebilmeleri amacıyla birçok fedakarlık yaparken, öğrencilerin yaşadığı, toplumsal, duygusal, bedensel, ruhsal gelişimleri ve problemlerine önem verilmemektedir. Bunun ana nedeniyse, ekonomiyle ilgili olan geleceğe dönük kaygılardır. Yaşadığımız toplumda öğrencilerdeki “sınav kaygısı” kaçınılmaz bir olgudur. Koşullara bakıldığında, “sınavı kazanma isteğinden” ziyade “sınavı kaybetme korkusunun” yoğun şekilde yaşanmasından dolayı öğrencilerdeki kaygı seviyesi de artmaktadır.¹²⁴

Öğrencinin yaşadığı kaygıya neden olan kontrolü dışındaki duygularıyla olumlu olmayan durumlar bir araya gelir. Sınav kaygısını yaşayan öğrencilerde verimli çalışamama, çalışma isteğinin olmaması, çabalasa dahi başaramayacağına dair düşüncelerin egemen olduğu görülmektedir. Egemen olan bu düşünce ve duygular devam ettikçe sınav kaygısı kaçınılmaz bir hal alır.¹²⁵

2.2.1. Sınav Kaygısı Nedenleri

İnsanın etrafında yaşanan durumları algılayış ve yorumlama tarzı duygularının meydana gelişinde etkilidir. Kendisini güven içinde hissettiği bir ortamda olduğunda kaygı durumu yaşanmayacaktır. Bununla birlikte aynı ortamda bulunan bir diğer birey, bu ortamı tehlikeli şekilde algılıyorsa, kendisini güvende hissetmeyebilir ve kaygılanabilir. Yaşananları algılama, yorumlama ve değerlendirme şekilleri bireyden bireye farklılaşmaktadır. Yaşananları algılayış tarzımız daha önceki deneyimlerimizle ilgilidir. Aynı şekilde yaşadığımız toplumda yaşananları yorumlama şeklimiz konusunda etkilidir. Karşılaşılan durumların tehlikeli şekilde algılanmasında bireyin deneyimleri kadar toplumsal etkilerinde görülmesiyle, bireyden bireye toplumdan topluma olayları algılama şeklinde farklılıkların olabileceği ifade edilmiştir. Farklılıklar olduğu halde kaygıyı meydana getiren nedenlerden bahsedilebilir. Bu nedenler Cüceloğlu'nun 1991 yılında yaptığı araştırmaya göre şu şekildedir;

¹²⁴ İbrahim Yıldırım ve Tuncay Ergene, “ Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (25), 2003, .224-234, s.225.

¹²⁵ Adil Maviş ve Oğuz Saygın, *Sınavlara Hazırlananlar İçin Başarı Rehberi*, Hayat Yayıncılık İstanbul,2004, s.143.

- 1- Desteğin Çekilmesi:** Bireyin yaşadığı, alışmış olduğu çevresinden ayrılması ile birlikte kaygı meydana gelmektedir. Alışmış olduğu çevrenin olmaması durumunda kendisini güvende hissetmesini sağlayan desteklerin olmaması nedeniyle kaygı, huzursuzluk yaşayabilmektedir.
- 2- Olumsuz Sonucu Beklemek:** Bireyin karşılaşılan durumun sonucunu, olumsuz olacak şekilde beklemesi halinde kaygı yaşanmaktadır. Bu bekleme sürecinde tekrar eden olumsuz sonuç düşünceleri bireyin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Olumsuz sonuçlanacağına dair düşüncelerin yer alması ile birey, bu bekleme sürecinde hazırlık yapmadığı için kaygı seviyesinde de artış olmaktadır. Tıpkı hazırlıksız şekilde sınav olma gibi, olumsuz şekilde sonuçlanacağı beklenen anlar bireyi kaygılandırır.
- 3- İç Çelişki:** Doğru ve gerçek olarak kabul edilen düşüncelerimizin aksine bu düşüncelerin zıttı davranışlar sergilediğimiz durumlarda yaşanan “iç çelişkiden” dolayı kaygı yaşarız. “Bilişsel çelişki” hali, bireylerde bilinçli veya bilinçsiz meydana gelen davranışların ve heyecanın kaynağı olarak ifade edilmektedir. Yaşanan çelişki durumu çözüme kavuşana kadar birey kaygı yaşamaktadır.
- 4- Belirsizlik:** Karşılaşılan bir durumda belirsizliğinin olması bireyde kaygıyı meydana getirir. Bireyler geleceğe dair ne yaşanacağını, ne ile karşı karşıya kalacağını bilmedikleri için kaygı meydana gelebilmektedir.¹²⁶

Gerçeğe uygun olmayan şekilde fikirleri olan bireylerde kaygı durumu meydana gelmektedir. Huzursuzluk içinde, endişeli, alanında rekabet etmeyi başarı için gerekli gören birey olması ve mükemmeliyetçilik düşüncelerinin bulunması ile birlikte kaygı artışı meydana gelmektedir. Kendine güveninin az olması, geleceğe yönelik umutsuzluk içinde olması, ebeveynlerin ve toplumun tutumu, baskıcılığı ve beklentilerinin olması, önceden deneyimlenen başarısızlıkların yinelenmesi konusunda duyulan korku, gibi birçok faktör öğrencinin sınav kaygısının artmasına neden olabilmektedir. Bunun yanında bireyin sınava girmek için yeterli bilgiye sahip olmadığını düşünmesi, sınav zamanına kadar öğrenmesi gerekenleri yetiştiremeyeceği gibi olumsuzluk içeren düşüncelerde bireyin sınav kaygısının artmasına neden olmaktadır.¹²⁷

¹²⁶ Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1991, s.277.

¹²⁷ <https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>, (Erişim tarihi: 03.05.2020).

2.2.2. Sınav Kaygısı Belirtileri

Sınavdan önce, hazırlık aşamasında edinilen bilgilerin, sınav anında etkin bir şekilde yararlanılmasını önleyen ve bunun sonucunda da başarısızlığa neden olabilen duruma sınav kaygısı adı verilmektedir. Yoğun sınav kaygısı yaşayan birey sınavdan önce ve sınava gireceği gün içerisinde, uyku problemi, gergin olma hali, kalp atışının hızlanması, gerginlik, geleceğe dair umutsuzluk, kötü olacağına dair yineleyen düşünceler ve bunun sonucu korku, endişe hisleri, mide bulantısı gibi daha birçok belirtiler meydana gelebilir. Birey sınav zamanı geldiğinde, salonda sınavın başlamasını bekledikleri anda da, titreme, terleme, nabız artışı, bulantı, öğrendiklerini hatırlayamama konusunda duyulan korku gibi pek çok belirtinin yaşandığı görülmektedir.¹²⁸

Sınav anında ise bireylerde, odaklanma güçlüğü, okuduğunu anlama konusunda sorunlar, yanlış yapmaya dair yinelenen düşünceler, sınav sonucunun iyi olmayacağına yönelik düşünce içerikleri, zamanı kullanmada sorun yaşamaya dair düşünceler, çözümünü bilmediği sorularda panikleme gibi belirtiler gözlenebilir. Bu yaşanan sınav kaygısının belirtileri olan fizyolojik belirtiler sınav başlangıcında otuz ile kırk dakika arasında yoğun şekilde hissedildiği zaman ilerledikçe bu belirtilerde de düşme olduğu ifade edilmiştir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde yalnızca fiziksel belirtiler olmamakta, bireyler başarıma konusundaki bilgisini, yeterliliğini de sınamaktadırlar.¹²⁹

Sınav kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda, başarısızlığın nedeni ve en etkili etmenin kaygı olduğu ifade edilmektedir. Yaşanan kaygının sınav esnasında meydana getirdiği engelleyici, güçleştirici, olumsuzluk içeren etkinin merkezi dikkat ve konsantrasyon kısmıdır. Birey performansını gösterebilmesi için soruları çözerken dikkatinin tamamının sorularda olması gerekmektedir. Fakat “sınav kaygısını” yoğun şekilde yaşayan bireyde yaşanan kaygı odaklanma konusunu güçleştirmektedir. Sınava odaklanma konusunda güçlük çeken birey, sorulara odaklanma ile bireyin kendisinin performansını değerlendirmesini içeren iç konuşmaları arasında parçalara ayrılır. Belirli bir zaman sonunda birey dikkatinin büyük bir kısmını sınav sonunda elde edeceği başarı ya da başarısızlıkla ilgili düşüncelere eğilmektedir. Başaramayacağı konusunda korku ve endişe hisseder ve sınava giren öğrencilerin kendine göre daha iyi performans sergileyeceğini düşünmektedir. Dolayısıyla sınav sorularına dikkatini

¹²⁸https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/psikolojik-danisma-ve-gelisim-merkezi/koruyucu-onleyici-calismalar/brosurler-yayinlar/sinav-kaygisiyla-basacikma/#sinav_kaygisi. (Erişim Tarihi: 05.05.2020)

¹²⁹https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/psikolojik-danisma-ve-gelisim-merkezi/koruyucu-onleyici-calismalar/brosurler-yayinlar/sinav-kaygisiyla-basacikma/#sinav_kaygisi. (Erişim Tarihi: 05.05.2020)

yoğunlaştırması gerekirken “zihinsel enerjisini” sınava yönelik olumsuz düşüncelerine yöneltmesi nedeniyle dikkat daha çok dağılmakta ve bireyin başarısı daha çok etkilenmektedir.¹³⁰

Birey için sınava hazırlanma dönemi bir hayli yoğun geçmektedir. Yaşadığı kaygının yoğunluğu ve süresine göre bireyde değişiklik gösteren bazı belirtiler meydana gelmektedir. Sınava hazırlık sürecinde sonucun ne olacağını merak eden birey geleceğe dair olumsuz düşüncelere kapılabilir ve devamlı şekilde sınavda başarı elde edemeyeceğine dair yineleyen düşünceler içine girebilir. Bunun sonucunda artan sınav kaygısı nedeniyle birey daha çok motive olabileceği gibi tam tersi olarak yaşanan kaygının yoğunluğu nedeniyle pek çok işinde aksaklıklar ve bitirilmesi gereken işlerin bitirilememesi gibi durumlar yaşayabilmektedir. Yaşanan sınav kaygısı bazen öğrencileri motive ederek daha çok çalışmalarını sağlar ve başarı elde edilmektedir. Bazı durumlarda ise bu durumun tam tersi olarak yaşanan yoğun kaygı nedeniyle öğrenci başarısızlık yaşamaktadır. Hazırlığın olduğu bu dönem içinde birey sınav sonucu hakkında genel olarak endişe, merak ve kaygı içindedir. Genellikle yineleyen içsel konuşmalar ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceler bireyi daha çok kaygılandırmaktadır. Devamlı olarak zihnin sınav ile ilgili olan konularla meşguliyeti bireyin günlük yaşamındaki davranışlarını ve genel durumunu etkilemektedir. Bunun akabinde bireyde fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve davranışsal anlamda bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır.¹³¹

Sınav kaygısı yaşayan bireylerde gözlenen belirtilere aşağıda yer verilmiştir.

1- Fiziksel ve Fizyolojik Belirtiler

“Terleme, titreme, göğüsteki ağrı, solunumda artış, iştahsız olma durumu, midenin bulanması, kusma, kalp hızının artması ya da düşük nabız, başın dönmesi ve ağrması, kas ağrıları, boğulma hissi, boğazda yumru hissi, uykusuzluk, gibi meydana gelen belirtiler fizyolojik belirtiler arasında yer almaktadır.”¹³²

2- Zihinsel Belirtiler

“Yaşanan kaygının bilişsel yönünde, nesnelere bireyden uzakta ve bulanık şekilde gözükabilir, zihinde bulanıklık oluşabilir, bazı konuları hatırlamakta yaşanan güçlükler, dikkat ve odaklanma konusunda yaşanan sorunlar, kontrol edilemeyen

¹³⁰https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/psikolojik-danisma-ve-gelisim-merkezi/koruyucu-onleyici-calismalar/brosurler-yayinlar/sinav-kaygisiyla-basacakma/#sinav_kaygisi. (Erişim Tarihi: 05.05.2020)

¹³¹ Oğuz Dilmaç, “Görsel Sanatlar Öğretmeni Adaylarının Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, cilt:0, sayı:24, 2010, 49-65, s.52.

¹³² Sibel Karaman, Sağlık İle İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi Kayseri, 2009, s.11, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

düşünceler, kontrolün kaybedileceği, öleceğine dair düşünce içerikleri zihinsel, bilişsel belirtiler içinde yer almaktadır.”¹³³

3- Davranışsal Belirtiler

“Yaşanan kaygının davranışsal yönünde, bireyin kendisini zayıf güçsüz hissetmesi, soluk yüz, performansta hata, gerileme ve ileri dönemlerde durma ihtimali, sesin ve ellerin titremesi, her zaman yapılan eylemlerin değişmesi gibi belirtiler sınav kaygısının davranışsal belirtileri içine girmektedir.”¹³⁴

4- Psikolojik Belirtiler

“Tedirginlik ve gerginlik durumundan panik seviyesine kadar farklı şiddetlerde kaygı yaşanabilir, umutsuz olma, huzursuz hissetme, bir konu üzerinde dikkati toplamada yaşanan zorluk, yorgun hissetme, depresyon, çözüm yolu bulamaması nedeniyle çaresiz hissetmesi, kendisini ve çevresine eleştirel, suçlayıcı yaklaşım sergileme, gibi daha birçok belirti sınav kaygısının psikolojik belirtilerinde yer alabilmektedir.”¹³⁵

2.2.3. Sınav Kaygısı Boyutları

Sınav kaygısı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. 1997’de Robert M. Liebert ve Larry W. Morris’in yaptıkları araştırmada sınav kaygısını “Kuruntu (worry) ve duyusallık (emotionality) ya da heyecansallık” olmak üzere iki şekilde incelemişlerdir.¹³⁶ Aynı şekilde, 1995 yılında yaptığı araştırmaya göre Spielberg de sınav kaygısını genel olan kaygı halinin özel bir durumu şeklinde ifade etmiştir. Bu durum öğrencinin sergileyeceği asıl performansı önleyen, “davranışsal, duygusal ve zihinsel” özellikleri bulunan, öğrencide gergin bir ortam oluşmasına neden olan ve bireye rahatsızlık veren duygulardır. “Sınav kaygısı kuruntu ve duyusallık” şeklinde ikiye ayrılmaktadır.

Yaşanan sınav kaygısının bilişsel olan boyutunda kuruntu diğer adı ile worry yer almaktadır. Öğrencinin kendine yönelik olan iç konuşmalarındaki yeterlilik ve başarı konusundaki olumsuzluk içeren değerlendirmeleri yer almaktadır. Kuruntu, öğrencinin sınava girdiği esnada asıl performansını sergileyemeyeceği, karşı karşıya geleceği

¹³³ Beck ve Emery, a.g.e., s.68

¹³⁴ Banu Özevin Tokinan, Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi, NWSA- Fine Arts, 2013, 9(2), 84-100, s.85.

¹³⁵ Ahmet Saban, **Çoklu Zeka Kuramı ve Türk Eğitim Sistemine Yansımaları**, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul, 2010.

¹³⁶ Robert M.Liebert,& Larry W. Morris, Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*,1967, 20, 975-978.

sorunlara çözüm yolu bulamayacağı, başarısız olacağına yönelik olumsuzluk içeren düşünceler ile birlikte bireyin odaklanmasında güçlük yaşamasına sebep olur.¹³⁷

Sınav kaygısının boyutlarından olan duyuşsalılık, kaygı durumunun “duygusal fizyolojik yönünü” meydana getiren “otonom sinir sistemini” uyaran niteliktedir. Nabızda artış, terleme, avuçların soğuk olması, baş dönmesi, bulantı, ishal, gibi birçok fiziksel belirtinin sınav kaygısının duyuşsalılık boyutunda yer almaktadır.¹³⁸

Salame kuruntu ve duyuşsalılığı tanımlarken, bu boyutların meydana gelmesinde etkili olan etkenlere dikkat çekmiştir.

Salame’ne göre “kuruntu boyutu” aşağıdaki etkenlerden meydana gelmektedir:

- Dikkatini olaya değil, kendine yönelik yoğunlaştırması,
- Ortaya koyacağı performansına güvenmeme,
- Gerekli olan bilgi ve yeteneğine güvenmeme, yetersizlik duygusu,
- Sınava yeterli şekilde hazırlanmadığına dair düşünceler,
- Sınav sonunda başarısızlık yaşayacağına dair düşünceler,
- Sınavda zaman konusunda sorun yaşayacağına dair düşünceler,

Salame’ne göre “duyuşsalılık boyutu” aşağıdaki etkenlerden meydana gelmektedir:

- Gergin, huzursuz olma durumu ve korku hissi,
- Somatik belirtiler: terleme, titreme, avuçların soğuk olması, nabızda artış, baş dönmesi, bulantı, ishal gibi belirtilerin görüldüğünü ifade etmektedir.¹³⁹

2.3. Yeme Tutumu

2.3.1. Yeme Tutumu Tanımı

Yaşadığımız dönemde “yeme tutumu” ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır ve yapılmaya da devam etmektedir. Yapılan bu çalışmalar, yeme tutum ve eylemlerinin ne şekilde incelenebileceğini ortaya çıkararak bazı açıklamalar yapabilmeye de olanak tanımaktadır. Bu nedenle ilk olarak tutum kelimesinin ne anlama geldiğine bakılabilir. Psikoloji bilim dalında tutum; bireye yöneltilen ve bireyin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini ortaya çıkaran yönelim olarak açıklanmaktadır. Tutum kelimesinin açıklamasına bakılarak yeme tutumu açıklanacak olursa, bireyin

¹³⁷ Acar Baltaş, Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2009. s.63.

¹³⁸ Öner, a.g.e. s. 13.

¹³⁹ Sevda Kurucu, “Kaygısız Ne Durumda?” , *Bilim ve Teknik Dergisi*, Cilt:34, Say:402, s.50-52.

beslenme ve yemeyle ilgili duygu düşünce ve davranış şekillerini ortaya çıkaran yönelim şeklinde açıklanabilir.¹⁴⁰

Bireyin sergilemiş olduğu davranışlar incelendiğinde, tutum kavramının bireye yüklenmekte olan eğilim olduğu ve bu nedenle ortaya konulan davranışı değil, o davranış için hazırlanan yol açılan yönelim şeklinde ifade edilmektedir. Bu nedenle de yeme konusundaki alışlagelmiş olağan ve olağandışı davranışlar da bireydeki yeme konusuyla ilgili olan yönelimlerinin neticesidir.¹⁴¹

Yeme tutumu organizma için gerekli olan besinlerin alınmasının yanında yeme davranışını ortaya çıkaran ve bunun sonucunda yeme bozukluğunun oluşmasına neden olduğu belirtilmektedir.¹⁴² Yapılan araştırmalara bakıldığında diyet konusu ile kiloluluğun birbiriyle bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Bireyin kendi isteği ile yaptığı diyetle yemesini kısıtlama durumu, yemek yemeye gereksinimi olduğu halde yemek vakitlerini atlama veya tam olarak doymadan yemeyi kesmesine sebep olabilmektedir.¹⁴³ Bireyin “yeme davranış bozukluklarını” yeme tutumuyla beraber açıklamak mümkündür. Yeme tutumuyla açıklamanın mümkün olduğu bu durum bireyin hayatına etki eden, problemler yaşamasına neden olan ve yaşam kalitesinde olumsuzluklar yaratan yeme davranışları şeklinde açıklanabilmektedir. Yaşanan bu etkilere bakıldığında genel olarak sosyal, tıbbi ve psikolojik alanlarda meydana gelmektedir.¹⁴⁴

“Yeme bozuklukları” bireyin kilosu konusunda takıntılı olması, beden imgesi ile ilgili çarpıtılmış düşünceler ve bunun sonucunda “duygulanım bozukluklarının” ortaya çıktığı “özel bir hastalık grubu” şeklinde tanımlanabilmektedir.¹⁴⁵ Yaşadığımız dönemde beslenmeyle ilgili alışkanlığın farklılık göstermesiyle beraber yeme tutumunun da yaygınlaştığı görülmektedir. Bundan dolayı meydana gelen hastalıklarla, yeme tutumunun daha çok bilincinde olduğu ifade edilmektedir. Kısıtlı şekilde beslenmenin tok ve aç olma uyarıcılarının zayıflamasına yol açtığı ve “tıkanırcasına yeme” durumunu ortaya çıkardığı belirtilmektedir. Vücut ağırlığı fazla

¹⁴⁰ Sibel Ayşen Arkonaç, Sosyal psikolojide insanları anlamak: Deneysel ve eleştirel yaklaşımlar. Nobel Yayın Dağıtım, 2008; **aktaran**, Buse Yılmaz, Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları İle İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, 2017, s.27, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁴¹ Nur Aytin, Ergenlerde Yeme Tutumları İle Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveyn Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Aydın, 2014, s.1, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁴² Taner Değirmenci, Obez Eriskinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon Ve Anksiyete, Tıp Fakültesi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 2006. s.8. **(Yayımlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi)**.

¹⁴³ Alison E. Field, vd., Prospective Association of Common Eating Disorders and Adverse Outcomes, Pediatrics, 2012, 130(2), s.289-295.

¹⁴⁴ Esra Usta, vd., “Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ve Obsesif Kompulsif Belirtileri”, **Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi**, Cilt. 2, Sayı. 2, 2015, 187-197, s.187.

¹⁴⁵ Esra Tural Büyük ve Gamze Duman, “Farklı Okullarda Okuyan Lise Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi”, **Pediatric Araştırmaları Dergisi**, 2014, Cilt. 1, Sayı. 4, 212-217, s.213.

olan öğrencilerin 2 öğün yemek yediği, zayıf olan öğrencilerin ise 3 ya da daha çok öğünde yemek yedikleri görülmektedir. Bunun yanında fazla kilo kaybetme durumu ilerleyen zamanlarda obezite olabileceğinin öngörücüsü olduğu düşünülmektedir. Ayrıca diyet yapmanın vücut ağırlığını arttırmaya başatabileceği de düşünülmektedir.¹⁴⁶ Vücut ağırlığının artması ile diyetin birbiriyle bağlantılı olduğunu anlatan 3 muhtemel mekanizmanın olduğu ifade edilmektedir. İlki diyetle, “metabolik etkinliklerde” artma durumu gözlenmektedir. Diyet uygulayan bireyler düşük miktarda kalori alarak, vücut ağırlıklarını devam ettirebilmektedirler. Ancak birey normal olan diyeti uygulamaya başladığında bu duruma bağlı olarak fazla alınan kalori vücut ağırlığının artmasına sebep olmaktadır. İkinci muhtemel mekanizma, kalori hesabı yapılarak uygulanan diyeti çoğunlukla “tıkanırcasına yemenin takip ettiği” kısır döngü meydana getirmektedir. Üçüncü muhtemel mekanizma, diyet uygulayan bireylerde “oral glukozu yanıt olarak” meydana gelen karbondihydrattan alınan yoğun enerji sonucu fizyolojik durum oluşur, bu durum karbondihydrat ile vücut ağırlığının artması konusundaki muhtemel mekanizmalardandır.¹⁴⁷

2.3.2. Yeme Bozukluğu Belirtileri ve Tanısı

Yemekler ile ilgili takıntılı düşüncelerin olması, vücut ağırlığı ve dış görünüşle ilgili gereğinden fazla meşgul olma, yoğun şekilde sıkı diyet uygulamaları, lavaboda fazla zaman geçirme, uzun süre çıkmama, yiyecekleri gizli bir yere koymak, besinlerin sürekli kalorisini hesaplamak, saatlerce spor yapmak, yediği yiyecekler ile ilgili yalan söylemek yeme bozukluğunun belirtileri arasında yer alabilmektedir. Bunun yanında öğrencilerde okul başarısında azalma, insanlarla olan ilişkilerinde bozulmaların görülmesi, odaya kapanma, gerginlik, çevresindekilerle ilişkilerini en aza indirmesi gibi belirtilerde yeme bozukluğuna eşlik edebildiği görülmektedir.¹⁴⁸

Yeme bozukluğunun bazı belirtileri şu şekildedir:

1. Beden algısında bozulmalar
2. Vücut ölçülerine göre normal olan kilosunun çok altına düştüğü halde, sıkı diyet uygulamalarına devam etme hali,
3. Besinlerin sürekli kalori hesabını yaparak tüketmek
4. Vücut ağırlığının sürekli farklılık göstermesi

¹⁴⁶ Murat Emül ve Özkan Güler, Erkeklerde Anoreksiya Nervoza, *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 2008, 1(1):76-80.

¹⁴⁷ Jennifer A. Nasser, vd., Impulsivity and test meal intake in obese binge eating women, *Appetite*, 2004, 43, 303-307.

¹⁴⁸ <https://www.medikalakademi.com.tr/yeme-bozuklugunun-belirtileri/> (Erişim tarihi:07.05.2020).

5. Yediği yiyecekleri küçük parçalara bölme, tek başına yemek yeme ya da yiyecekleri saklamak
6. Kilo almaktan aşırı korkma
7. İçme kapanıklık
8. Dışkılamayı arttırmak için laksatif ya da diüretik ilaçların kullanımı
9. Aynı zaman ve koşullarda birçok kişinin yiyebileceğinden daha çok yemek
10. Yemek yerken kontrolünü kaybetme
11. Yediklerini çıkartma, kusma gibi daha birçok belirti yeme bozukluğunun göstergesi olabilmektedir.¹⁴⁹

2.3.3. Yeme Bozukluğunu Etkileyen Unsurlar

Yeme bozukluklarının gelişimini, ebeveynlerin tutumu, aile içinde yada yakın akrabalarda yeme bozukluğunun olması, alkol yada madde bağımlılığının olması, obezite, beden algısındaki çarpık düşünceler, düşük benlik saygısı, duygu durum bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluğun olması, fiziksel, duygusal, cinsel istismara uğrama gibi unsurlar yeme bozukluğunu etkilemektedirler.

Yeme bozukluklarını etkileyen diğer unsurlar ise:

- Cinsiyet,
- Aile,
- Sosyal,
- Kültürel,
- Psikolojik
- Biyolojik unsurlar şeklindedir.¹⁵⁰

Yemek yeme davranışının amacına bakıldığında, yaşamı devam ettirmek, besin alımını sağlamak ve sağlıklı olabilmektir. Bunun yanında sakinleşebilmek, eğlenilemek, kızgınlığımızı öfkemizi bastırabilmek ve üzüntümüzün üstesinden gelebilmek gibi sebeplerden dolayı da yemek yediğimiz anlar bulunmaktadır. Yeme davranışımızı, ailesel, sosyokültürel ve ekonomik durum gibi unsurlar kadar bireyin iç dünyası da belirleyici rol oynamaktadır. Duygu ve düşüncelerimiz, toplumun ideal vücut algısı ve bireyin bu algılara olan yorumu, yeme davranışını etkilemektedir. Yaşadığımız dönemde yeme bozuklukları, erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görülmektedir. Toplumda, medyada kısacası yaşadığımız dönemde güzel, başarılı

¹⁴⁹ <https://www.psikolojikesneklik.com/index.php?pg=yeme-bozukluklari> (Erişim Tarihi:07.05.2020)

¹⁵⁰ Esra Usta, vd., "Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ve Obsesif Kompulsif Belirtileri", *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2015, 2(2), 187-197, s.189.

kavramlarıyla örtüşen bireyler aynı zamanda ideal olan vücut ölçülerine sahip bireylerden oluştuğunu görmekteyiz. Bu duruma uyum sağlamaya çalışan bireylerde beden algısında bozulmalar meydana gelebilmektedir. Tüm bu durumlar yeme bozukluğunu etkileyen etmenler arasında yer almaktadır.¹⁵¹

2.3.4. Yeme Bozukluğunun Nedenleri

Bireysel Nedenler: Kalıtsal özellikler, erken dönemde regl olmak, kişilikle ilgili özellikler, olumsuz düşünce içerikleri, beden algısında çarpık düşünceler, kendini değersiz hissetme, negatif olan benlik saygısı, mükemmeliyet duygusu, kendini yeterli hissetmeme durumu, beden algısında bozulmalar, kilo almaktan korkma, sıkı diyetlerin uygulanması gibi unsurlar yeme bozukluğuna neden olan unsurlardır.

Ailesel Nedenler: Ebeveyn tutumlarında tutarsızlıklar, yoğun şekilde eleştirel yaklaşıma maruz kalma, suçlu hissetme, aşırı korumacı müdahaleci olan ebeveyn yaklaşımları, cinsel, duygusal veya fiziksel istismara maruz kalma, aile bireylerinde ya da yakın akrabalarda yeme bozukluğu olması gibi unsurlar yeme bozukluğuna neden olan unsurlardır.

Biyolojik Nedenler: Örneklendirildiğinde, genetik faktörler, hormonla ilgili fonksiyonlardaki düzensizliklerin olması ve yetersiz beslenmek yeme bozukluğuna neden olan faktörler arasında yer almaktadırlar.¹⁵²

Toplumsal ve Kültürel Nedenler: Vücut görünümü ve ağırlığı konusunda takıntılı düşünceler, alay edilme konusunda duyulan endişe, güzellik algısının zayıflık olarak kabul edilmesi, ideal olan vücut ölçülerine ulaşmak için verilen uğraşlar, medyanın ideal vücut konusundaki mesajları, toplumsal baskı, spor takımına girmek için ideal kiloda olmaya çalışmak, başarı için dış görünümün önemli olduğunun düşünülmesi gibi unsurlar yeme bozukluğuna neden olan unsurlardır.¹⁵³

Cinsiyet: Vücut ölçüleri konusunda memnun olma durumu kadın ve erkeklerde farklıdır. Genel olarak erkeklere kıyasla kadınlar dış görünüşlerine daha çok odaklanmaktadır. Ergenlik dönemine gelmiş olan bireylerde bu durumla daha çok karşılaşmaktadır. 15-18 yaş aralığında olan genç kızlarda beden algı bozukluğunun daha çok görüldüğü ve yeme tutumunda bozulmaların meydana geldiği görülmektedir.¹⁵⁴ Bu durumu destekler nitelikte olan Tiggeman'ın 2004 yılında

¹⁵¹ file:///C:/Users/Ghost/Downloads/yemek_ya_da_yememek_2013-1.pdf, (Erişim Tarihi:06.05.2020)

¹⁵² <https://www.psikolojikesneklik.com/index.php?pg=yeme-bozukluklari> (Erişim Tarihi:07.05.2020)

¹⁵³ Erdal Vardar ve Mücadele Erzengin, Yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, 22(4), 205-212.

¹⁵⁴ Cansu Güney, 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, 2018, s.20, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

yapılmış olduğu araştırmaya bakıldığında, genç kızlara oranla erkeklerin beden algılarının daha olumlu olduğu, kızların ise daha çok beden algıları konusunda bozulmaların görüldüğünü göstermektedir.¹⁵⁵ Kadın ve erkeğin aralarındaki farkı destekler nitelikte olan bir başka araştırma ise 1990 yılında yapılmıştır. Çok' un yaptığı araştırmaya bakıldığında ergenlerin vücut ölçüleri ile ilgili algılarının incelendiği bu araştırmada, erkeklere oranla kızların beden memnuniyetsizliği daha fazla yaşadığı görülmüştür.¹⁵⁶ Yeme bozukluğu kadınlarda erkeklere göre daha fazla görülmektedir. Bunun nedeni toplumun, medyanın ideal vücut ölçüleri mesajlarına maruz kalınmasıdır. Baskı altında hisseden bireyde, beden görünümünde bozulmalar meydana gelmektedir. Belirli bir zamandan sonra beden algısı bozulan bireyin, kilosu ve vücut ölçüleri normal olsa dahi olması gereken ideal vücut ölçülerine ulaşamadığı düşüncesi ile yeme bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Diyet yapan bireyde de benzer algıya rastlanılmaktadır. Zayıflamak için yapılan diyetler bir süre sonra beden algısı konusunda özellikle kadınları daha takıntılı hale getirmektedir. Bunun yanında vücut ölçülerinden memnun olmayan erkeklerinde genel olarak spor yapmaya yöneldiği görülmektedir. Beden algısındaki bozulmalara yönelik bu düşünceler ve eylemler bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Tüm bunlarda yeme bozukluğuna neden olan unsurlar arasında yer almaktadır.¹⁵⁷

Bu nedenlerin yanında yapılan araştırmalarda lise öğrencilerinin de beden algısıyla ilgili konularda daha fazla sorun yaşamakta oldukları ve bunun sonucunda da daha fazla yeme bozukluğu görüldüğü belirtilmiştir. Liseye gitmekte olan öğrenciler yaşları gereği ergenlik dönemindedirler. Bu dönemde bedensel, biyolojik, psikolojik ve daha birçok değişim bir arada görülmektedir. Liseye gitmekte olan öğrencilerin daha öncekinden farklı bir çevrenin içine girmekte olduğu, ebeveyn bağımlılığından daha fazla ayrıştığı, benzer yaşlardaki akranlarıyla olan etkileşiminin artış gösterdiği ve dış görünümüne, beden algısına verilmekte olan önemin arttığı görülmektedir. Lise öğrencilerinin sosyokültürel topluma uyum sağlama, akran grupları tarafından kabul edilme, onay görme, beğenilme, başarılı olma, takdir görme isteği, aile bireyleri ile çatışma gibi konuların bu dönemde daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Bu dönemdeki ergenlerin bir taraftan bedensel görünümündeki değişiklikleri algılama tarzı değişmekteyken, diğer taraftan toplumun, akran grubunda bireyi algılama

¹⁵⁵ Marika Tiggemann, Body image across the adult life span: Stability and change, *Body image*, 2004, 1(1), 29-41.

¹⁵⁶ Figen Çok, Body image satisfaction in Turkish adolescents, *Adolescence*, 1990, 25(98), 409- 13.

¹⁵⁷ Cansu Güney, 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkiye Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, , 2018, s.20, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

tarzının değişmesi önem taşımaktadır. Tüm bunlar bireyin beden algısında önemli yer tutmaktadır.¹⁵⁸

2.3.5. Yeme Bozukluğunun Görülme Sıklığı

Bir arada yaşayan bireylerin oluşturduğu her toplulukta, yeme bozukluklarına rastlanma sıklığında farklılıklar vardır. Yeme bozukluğu genel olarak az karşılaşılmamasına rağmen ergenlik dönemindeki kızlarda daha çok görülmektedir.¹⁵⁹ Yeme bozukluklarının farklılık gösterdiği toplumlar genellikle doğu ve batı toplumlarıdır.¹⁶⁰

Genellikle ergenlik döneminde başlayan yeme bozukluğu, ergenlik çağı hastalığı olarak da bilinmektedir. Anoreksiya Nervosa (AN) 14 ve 18 yaşı arasında daha sık görülürken, Bulimia Nervosa (BN) ise 16 ile 20 yaşı arasındaki bireylerde daha çok görülmektedir. Ergenliğe girilmeden yaşı konusunda farklılıklar olabilmektedir, bu nedenle de yapılan araştırmalarda BN ve AN'nin yaşı aralığında değişkenliğe neden olmaktadır.¹⁶¹ Genel olarak ergenlik döneminde başlayan yeme bozukluğu erkeklere oranla kadınlarda daha çok rastlanılmaktadır. Yapılan araştırmalar yeme bozukluğu ile sosyoekonomik seviyenin aralarında ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmaların bazılarında üst sosyoekonomik seviyenin daha fazla yaygınlık göstermesinin yanında bazı araştırmalarda ise "tüm sosyal sınıflarda" yaygınlık gösterdiği bilinmektedir.¹⁶²

"Anoreksiya, bulimia, tıknırcasına yeme gibi yeme bozuklukları" gelişmekte olan ülkelerde daha fazla görülmektedir. AN'nin görülme sıklığı %0.3, BN'nin %1 şeklindedir. Fakat kısmi sendromlarda eşlik ediyorsa bu oran batılı genç kadınlarda %5 ve %7 arasında değişmektedir. AN'nin yıllık oranına bakıldığında "her yüz binde sekiz", BN'nin ise "her yüz binde on iki" oranla rastlanıldığı raporlanmaktadır.¹⁶³ Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre, liseye ve üniversiteye giden, %15.4 kadın öğrencisinin yeme bozukluklarından tanı için gerekli olan kriterlerin sağlandığı bulunmuştur.¹⁶⁴

¹⁵⁸ Nihal Ören ve Başaran Gençdoğan, Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2007, cilt:15, no:1, 85-92, s.86-88.

¹⁵⁹ Neşe Kocabaşıoğlu, Yeme Bozuklukları, Yeni Symposium, 2001, 39 (2), 95-99.

¹⁶⁰ Erdal Vardar ve Mücadele Erzengin, Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, 22(4), s.205-212.

¹⁶¹ Ayça Gürdal Küey, Yeme bozuklukları, İ.Ü. Cerrah Paşa Tıp Fakültesi, Sürekli Tıp Eğitim Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, Adolesan Sağlığı II, 2008, no:63, s.81-83.

¹⁶² Ayşegül Durak Batıgün ve Çisem Utku, Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, 21 (57), s.65-78.

¹⁶³ Nadia Micali, Nicholas J. House Assessment measures for child and adolescent eating disorders: A review. *Child and Adolescent Mental Health*, 2011, 16(2), s.122-127.

¹⁶⁴ Shelly Russell and Sbine Ryner, Bridge (Building the Relationship Between Body Image and Disordered Eating Graph and Explanation): A Tool for Parents and Professionals, *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 2001, 9:1, 1-14, s.2.

2012 yılında Semiz ve arkadaşlarının “Sivas il merkezinde yaptıkları” incelemeye göre, %1.52 yaygınlık oranında yeme bozukluğu görüldüğü, yetişkin grupta en çok karşılaşılan YB ise tıkanırçasına yeme bozukluğu (TYB) olarak bulunmuştur. AN ve BN'nın yaygınlığına bakıldığında ise yaş aralığı 10 ila 19 olan kızlarda yaygınlık oranı %2-4 arasındadır. AN ve BN'nın erkeklerdeki yaygınlık oranı ise, %0.2'dir. Tüm unların yanında yapılan araştırmalara bakıldığında kız ergenlerde yeme bozukluklarının daha çok görüldüğü ve en çok da anoreksiya nervozaya rastlandığı bulunmuştur.¹⁶⁵

2.3.6. Yeme Bozukluğunun Tanımlaması ve Sınıflandırılması

Yeme bozukluklarının sınıflandırılmasına yönelik araştırmacılar ve klinisyenler bu konuda araştırmalar yapmaktadırlar. Örneğin, klinisyenler gelen hastaların çoğunluğunda rastlanan belirtilerin anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza sınıflamasına girmesi konusunda bazı çelişkiler yaşamaktadırlar. Bununla birlikte araştırmacılar saptanan semptomun meydana gelen dışavurumu DSM'ye göre tanımlananlardan değişik türlerini sunduğunda bir hayli dar sınırlar ile tanımlanan sendromlar ile çalışmalarına devam etmekte zorluk yaşamaktadırlar.¹⁶⁶

DSM-IV-TR'ye bakıldığında 3 temel yeme bozukluğu kategorisi tanımlanmaktadır. Bunlardan ilki anoreksiya nervozadır, ikincisi bulimia nervozadır, diğeri ise başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğudur. Yeme bozukluklarından olan tıkanırçasına yeme bozukluğunu ise başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğunun (BTAYB) içerisinde değerlendirdiği görülmektedir.¹⁶⁷

DSM-5'e bakıldığında “Beslenme ve yeme bozuklukları” sınıfında; “pika, rumantasyon bozukluğu, kısıtlayıcı/sınırlı gıda alımı bozukluğu, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıkanırçasına yeme bozukluğu, belirtilmemiş beslenme veya yeme bozukluğu, diğer beslenme veya yeme bozukluğu” şeklindedir.¹⁶⁸

¹⁶⁵ Murat Semiz, vd., “Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2012, 23(), 1-9, s.2-7.

¹⁶⁶ Atıla Erol, vd., Üniversite Öğrencisi Kadınlarda Yeme Bozukluğu ve Genel Psikolojik Belirtileri Yordayan Etkenler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2002, 13(1), 48-57.

¹⁶⁷ Ertuğrul Köroğlu, Yeme Bozuklukları DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, Hekimler yayın birliği, Ankara, 2. Basım, 2005, s.241-244.

¹⁶⁸ APA- American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association, Washington D.C.Fifth Edition (DSM-5), 2013; **aktaran**,Gonca Özyurt, vd., Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Güncel Psikoterapötik Tedavisinin Gözden Geçirilmesi, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2017, 24 (1), 81-96, s.82.

2.3.7. Beslenme ve Yeme Bozuklukları DSM-5 Tanı Kriterleri

2.3.7.1. Pika

“En az bir ay sürmesi tanı konması için yeterlidir. Çocuklarda ve erişkinlerde görüldüğü ifade edilmektedir. En az bir ay süreyle, sürekli olarak, besleyici değeri olmayan, besin olmayan maddeleri yemesidir.”¹⁶⁹

2.3.7.2. Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu

“DSM-5 Beslenme ve Yeme Bozuklukları türlerinden biri olan “Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu en az bir ay süreyle geri çıkartılan yiyeceklerin, yeniden çiğnenmesi, yutulması veya tükürülmesi sonucunda tanı konulabilir.”¹⁷⁰

2.3.7.3. Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu

“Bu bozukluğun temel belirtilerine bakıldığında gıda alımından kaçınma davranışı ve kısıtlı şekilde beslenme olarak karşımıza çıkar. Bunun sonucunda bazı belirtiler ortaya çıkabilmektedir.”¹⁷¹

2.3.7.4. Anoreksiya Nervoz

Anoreksiya Nervoz’a'nın aşağıdaki tabloda DSM-5 tanı kriterleri yer almaktadır.

Tablo-2 “Anoreksiya Nervoz” Tanı Kriterleri ¹⁷²

Anoreksiya Nervoz
“A. Gereksinimlere göre erke (enerji) alımı kısıtlama tutumu, kişinin yaşı, cinsiyeti, gelişimsel olarak izlediği yol ve beden sağlığı bağlamında belirgin bir biçimde düşük bir vücut ağırlığının olmasına yol açar. Belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığı, olağan en düşüğün altında ya da çocuklar ve gençler için beklenen en düşüğün altında olarak tanımlanır.”
“B. Kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkma ya da belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kilo almaya güçleştiren sürekli davranışlarda bulunma.”
“C. Kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algıladığıyla ilgili bir bozukluk vardır, kişi, kendini değerlendirirken vücut ağırlığı ve biçimine yersiz bir önem yükler ya da o sıradaki düşük vücut ağırlığının önemini hiçbir zaman kavrayamaz.”

¹⁶⁹ Amerikan Psikiyatri Derneği, *DSM-5™ Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013, s.171.

¹⁷⁰ Amerikan Psikiyatri Derneği, *a.g.e.*, s.172.

¹⁷¹ Amerikan Psikiyatri Derneği, *a.g.e.*, s.172-173.

¹⁷² Amerikan Psikiyatri Derneği, *a.g.e.*, s.173.

2.3.7.4.1. Kısıtlayıcı Tür

“DSM-5 Beslenme ve Yeme Bozuklukları türlerinden biri olan anoreksiya nervozanın alt tiplerinden olan “Kısıtlayıcı Tür” ün” aşağıdaki tabloda DSM-5 tanı kriterleri yer almaktadır.”

Tablo-3 “Kısıtlayıcı Tür” Tanı Kriterleri ¹⁷³

Kısıtlayıcı Tür
“Kişinin, son üç ay içinde, yineleyen tıknırcasına yeme ya da çıkarma (örneğin kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmamıştır. Bu alt tür, daha çok diyet yaparak, neredeyse hiç yemeyerek ve/ya da aşırı spor yaparak kilo kaybedildiği görünümü tanımlar.”

2.3.7.4.2. Tıknırcasına Yeme Çıkarma

“DSM-5 Beslenme ve Yeme Bozuklukları türlerinden biri olan anoreksiya nervozanın alt tiplerinden olan “Tıknırcasına Yeme Çıkarma” nın” aşağıdaki tabloda tanı kriterleri yer almaktadır.”

Tablo-4 “Tıknırcasına Yeme Çıkarma” Tanı Kriterleri ¹⁷⁴

Tıknırcasına Yeme Çıkarma
“Kişinin, son üç ay içinde, yineleyen tıknırcasına yeme ya da çıkarma (örneğin, kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmuştur.”

2.3.7.5. Bulimiya Nervoz

“Bulimiya Nervoz” nın aşağıdaki tabloda DSM-5 tanı kriterleri yer almaktadır.”

Tablo-5 “Bulimiya Nervoz” Tanı Kriterleri¹⁷⁵

Bulimiya Nervoz
“A. Yineleyici tıknırcasına yeme dönemleri. Bir tıknırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisi ile belirlidir: 1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde (örneğin, herhangi iki saatlik bir sürede) yeme. 2. Bu dönem sırasında yemek yemeye ilgili denetiminin kalktığı duyusunun olması (örneğin, kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu)”

¹⁷³ Amerikan Psikiyatri Derneği, a.g.e., s.174.

¹⁷⁴ Amerikan Psikiyatri Derneği, a.g.e., s.174.

¹⁷⁵ Amerikan Psikiyatri Derneği, a.g.e., s.175.

- “B. Kilo almaktan sakınmak için, kendi kendini kusturma, iç sürdüren (laksatif) ilaçları, idrar söktürücü (diüretik) ilaçları ya da diğer ilaçları yanlış yere kullanma, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi yineleyen, uygunsuz ödünleyici davranışlarda bulunma.”
- “C. Bu tıknırcasına yeme davranışlarının ve uygunsuz ödünleyici davranışların her ikisi de, ortalama, üç ay içinde, en az haftada bir kez olmuştur.”
- “D. Kendilik değerlendirmesi, vücut biçiminden ve ağırlığından yersiz bir biçimde etkilenir.”
- “E. Bu bozukluk, yalnızca anoreksiya nervoza dönemleri sırasında ortaya çıkmamaktadır.”

2.3.7.6. Tıknırcasına Yeme Bozukluğu

“Tıknırcasına Yeme Bozukluğu'nun aşağıdaki tabloda DSM-5 tanı kriterleri yer almaktadır.”

Tablo-6 “Tıknırcasına Yeme Bozukluğu” Tanı Kriterleri ¹⁷⁶

Tıknırcasına Yeme Bozukluğu
“A. Yineleyici tıknırcasına yeme dönemleri. Bir tıknırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisi ile belirlidir:” “1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde (örneğin herhangi iki saatlik bir sürede) yeme.” “2. Bu dönem sırasında, yemek yemeyle ilgili denetiminin kalktığı duyumunun olması (örneğin kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu)”
“B. Tıknırcasına yeme dönemlerine aşağıdakilerden üçü (ya da daha çoğu) eşlik eder:” “1. Olağandan çok daha hızlı yeme.” “2. Rahatsızlık verecek düzeyde tokluk hissedene dek yeme.” “3. Bedensel açlık duymuyorken aşırı ölçülerde yeme.” “4. Ne denli yediğinden utandığı için kendi başına yeme.” “5. Daha sonra kendinden tikslenme, çökkünlük yaşama ya da büyük bir suçluluk duyma.”
“C. Tıknırcasına yeme ile ilgili olarak belirgin bir sıkıntı duyulur.”
“D. Bu tıknırcasına yeme davranışları, ortalama, üç ay içinde, en az haftada bir kez olmuştur.”
“E. Tıknırcasına yemeye, bulimiya nervozada olduğu gibi yineleyen uygunsuz ödünleyici davranışlar eşlik etmez ve tıknırcasına yeme, yalnızca bulimiya nervoza ya da anoreksiya nervozanın gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.”

2.3.7.7. Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu

“Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu'nun DSM-5 tanı kriterleri yer almaktadır.” “Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda veya önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye sebep olan, beslenme ve yeme bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın bulunduğu, fakat bunların beslenme ve yeme bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılmaktadır. Tanımlanmış

¹⁷⁶ Amerikan Psikiyatri Derneği, a.g.e., s.176.

diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu kategorisi, beslenme ve yeme bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce tartışılmak istendiğinde kullanılır. Yazarken, “tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu” diye yazmanın ardından özel neden yazılır.”

“Tanımlanmış diğer” adı kullanılarak belirlenebilecek görünüm için örnekler şunlardır:” “Değişiktür AN, BN (sınırlı süreli veya düşük sıklıkta), Tıkınırcasına YB (sınırlı süreli veya düşük sıklıkta), Çıkarma Bozukluğu, Gece Yemek Yeme Bozukluğu şeklindedir.”¹⁷⁷

2.3.7.8. Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu

“Tanımlanmamış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu’nun DSM-5 tanı kriterleri yer almaktadır.” “Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, beslenme ve yeme bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların beslenme ve yeme bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Tanımlanmamış diğer beslenme ve yeme bozukluğu kategorisi, beslenme ve yeme bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce belirlenmek istenmediğinde ve daha özgül bir tanı koymak için yeterli bilgi olmadığı durumlarda (örneğin, acil servis koşullarında) kullanılır.”¹⁷⁸

2.3.8. Yeme bozukluğu Görülme Sıklığı ve Yaygınlığı

Yeme bozukluğunun yaygınlığı ve görülme sıklığına dair yapılan araştırmalarda daha çok Kuzey Amerika ve Avrupa ülkeleri incelemelerine rastlanılmaktadır. Yapılan araştırmaların örneklemelerini çoğunlukla kadınların oluşturduğunu görmekteyiz. Bu çalışmalarda kullanılan yöntemler görüşmelerle ya da rahatsızlığın belirtilerini ayırt etmeye yönelik yapılmakta olan testler, ölçeklerdir. Yapılan araştırmalara bakıldığında çoğunlukla anoreksiya nervoza, bulumiya nervoza ve tıkınırcasına yeme bozukluğu çeşitlerinin dağılımını, görülme sıklığını ve bunları etkileyen belirteçlerin incelendiği görülmektedir. İncelemeler yeme bozukluklarının görülme sıklığı ve yaygınlığının “özgül bozukluklara göre” farklılık göstermekte olduğunu göz önüne sermiştir. ¹⁷⁹

¹⁷⁷ Amerikan Psikiyatri Derneği, **a.g.e.**, s.177-178.

¹⁷⁸ Amerikan Psikiyatri Derneği, **a.g.e.**, s.177-179.

¹⁷⁹ Zehra Çakır, Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık ve Kaçınma ile

Yeme bozuklukları, genel kanının aksine yalnızca sosyoekonomik düzeyi yüksek bireylerde değil, yapılan araştırma sonuçlarından elde edilen bilgilere göre sosyoekonomik yönün bir ayırt ediciliğinin olmadığı görülmektedir.¹⁸⁰

Yaşadığımız ülkede yeme bozuklukları ve bunları etkileyen unsurları araştırmak için yapılmış olan bir çalışmada, çalışmaya katılan bireylerin %42.9'unun beden kitle indeksi (BKİ) normalin altındayken, %0.7'sinin obez, %6,3'ünün ise hafif kilolu olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada kızlarda yeme bozukluğu oranı ise %11.5 şeklindedir.¹⁸¹

Yeme bozuklukları toplumdan topluma farklılık göstermektedir. Yeme bozukluğu genel olarak çok karşılaşılmamasının yanında ergenlik dönemindeki kızlarda ve kadınlarda sık karşılaşılmaktadır.¹⁸² Yeme bozukluklarından olan anoreksiya nervoza, ergenlik çağı hastalığı şeklinde bilinmekle birlikte 14 ve 18 yaş arasındaki bireylerde görülmektedir. Bunun yanında bulimia nervoza ise genellikle 16 yaş ile 20 yaş arasındaki bireylerde karşılaşılmaktadır. Elde edilen bu bilgiler doğrultusunda ergenlik dönemine giren bireylerin yaşlarındaki farklılıklar nedeniyle hastalıklardaki yaş faktörü de değişiklik göstermektedir.¹⁸³

Yapılan araştırmalarda yeme bozukluğunda bireylerinin beden algılarının önemine dikkat çekilmiştir. Bireyin beden algısının kilo denetimine etki ettiği bilinmektedir. Beden algısının erkeklere oranla kadınlarda daha önemli olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalardan birinde liseye gitmekte olan kendisini kilolu algılayan 630 ergenlik dönemindeki kız öğrencileriyle olan incelmede kendisini zayıf ve kilolu algılayan, değerlendiren kız öğrencilerin ümitsizlik ve yalnızlık puanları yüksek çıkmıştır.¹⁸⁴ Bu kız öğrencilerin yemek sonrası çıkarma davranışında buldukları, yoğun sıkı olan diyetleri yapmaları gibi kiloları konusunda daha fazla denetimli davrandıkları ve birçok kızında kiloları konusunda memnuniyetsiz oldukları görülmektedir. Yapılan bu çalışmada beden kitle indeksine (BMI) kızlarda kilolu olanların oranı %17.1, normal kiloda olanların oranı %50.8'dir. %32.1'lik kısım zayıf olmasına rağmen %55'nin kendisini kilolu şekilde algıladığı bulunmuştur. Yeme bozukluğu sıklığını ve yaygınlığını saptamak için, Ankara'da değişik semtlerde

İlişkisi: Yatkınlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013, s.7-8. (**Yayınlanmış Doktora Tezi**).

¹⁸⁰ Nuray Bozan, *Hollanda yeme davranışı ((DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Programı, Ankara, 2009, s.8, (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁸¹ Buse Yılmaz, *Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları ile İlişkisi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, 2017, s.37, (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁸² Neşe Kocabaşoğlu, *Yeme Bozuklukları*, **Yeni Symposium**,2001, 39 (2), 95-99.

¹⁸³ Ayça Gürdal Küey, "Yeme bozuklukları", İ.Ü. Cerrah Paşa Tıp Fak. Sürekli Tıp Eğitim Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, Adölesan Sağlığı II, 2008, no:63, s.81-83.

¹⁸⁴ Randy. M. Page, Indicators of psychosocial distress among adolescent females who perceive themselves as fat. **Child Study Journal**, 1991, 21, p.203-211.

yapılan bir araştırmada 206 kız lise öğrencisi, 155 erkek lise öğrencisi, olmak üzere toplamda 361 liseye giden öğrenciyle yapılmış olan araştırmada yeme davranış bozukluğu yönünden erkeklere oranla kız öğrencilerin daha çok tehlike içinde oldukları bulunmuştur.¹⁸⁵

Yeme bozukluğunda etkili olan beden imgesinde medyanın da rolü büyüktür. Amerikan Pediatri Akademisi medya etkileri ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda, çocuklarda ve ergenlik dönemindeki gençlerde etkisinin fazla olduğu bulunmuştur. Amerikalı bir ergenin ya da çocuğun yaklaşık olarak hafta içinde televizyon karışığında harcanan zamanın 21 saat olduğu, bu saate internet, oyun, sinema gibi durumların dahil edilmediği ifade edilmiştir.¹⁸⁶ Yapılan araştırmalardan birinde medyanın kilo denetimi ve beden algısına etkisi incelenmiştir. Toplamda 648 öğrenciden oluşan 5. ve 12. sınıfa gitmekte olan kız öğrenciler ile yapılmış olan çalışmada, %59 kız öğrencinin bedenlerine karşı memnuniyetsiz oldukları ve %68 kız öğrencinin ise zayıflama isteklerinin olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada kız öğrencilere kadın moda dergilerinin takipliyi konusundaki orana bakıldığında %69 öğrencinin bu dergilerdeki gördüklerinden etkilendiği, öğrencilerden %47'side gördükleri mankenler gibi olmak için zayıflamak istediklerini ifade etmişlerdir.¹⁸⁷

2.4. Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki

Genel anlamda kaygının ne olduğuna baktığımızda, kaygı insanın ruh ve beden özelliklerinde olan psikolojik ve çevreyle ilgili durumlara verdikleri duygusal tepkidir. Bu tanıma göre, kaygı evrensel olmakla birlikte, normal insan duygusu olarak belirtilmektedir. “Kaygı, çok boyutlu olan duygusal durumdur.” Bu durum tehlikeli bir durumun olma ihtimalini, bireyin bu tehlike durumunu algılama şeklini ve baş etme yollarını içermektedir. Kaygı, tehlike ihtimaline yönelik, bilişsel öğeleri içerdiği gibi, bireyin geleceğini öngördüğü tehlike durumlarıyla ilgili öznel olan duyguları da içermektedir. Kaygının meydana gelmesinde, genetik, biyolojik yatkınlık, daha önceden edinilen deneyimler, bireyin yaşanan durumu algılama, değerlendirme şekli gibi etmenlerin etkili olduğu bilinmektedir.¹⁸⁸

¹⁸⁵ Erman, H. ve Canat, S. Ankara’da 3 değişik okulda uygulanan yeme tutumları testi sonuçlarının değerlendirilmesi, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 1994, 2, 70-74; aktaran, Dilek Yelda Bektaş, “Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Cilt: III Sayı: 22, s.68.

¹⁸⁶ Steve Dorman, Technology Briefs, **Journal of School Health**, 2000, 70, p.33-35.

¹⁸⁷ Mariorie Hogan, Media education offers help on children’s body image problems. <http://www.aap.org/advocacy>, 1999; aktaran, Dilek Yelda Bektaş, “Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Cilt: III Sayı: 22, s.70.

¹⁸⁸ Kamil Özer, Yetenek Seçiminde Yapısal Faktörler. *I. Spor Bilimleri Kongeri Bildirileri*, Ankara, 1990, 305-308.

Kaygının durumluk ve sürekli olmak üzere iki türü vardır. Bireyin içinde yer aldığı gerginlik, huzursuzluk içeren durumdan dolayı hissetmiş olduğu sübjektif korkuya durumluk kaygı denir. Otonom sinir sisteminde ortaya çıkan uyarılmayla birlikte fiziksel belirtiler meydana gelebilmektedir. Stres veren durum ortadan kalktığında durumluk kaygıda kaybolmaktadır.¹⁸⁹ Sürekli kaygı durumundaysa, karşı karşıya gelinen öznel durumlar ile ilgili olan, bireyin objektif ve genel anlamda yatkın olma durumunda olduğu söz konudur.¹⁹⁰

Sınav kaygısı durumluk kaygıya örnektir.¹⁹¹ Sınav kaygısı sınava girmeden önce veya sınava girdiği zamanda hissettiği, başaramayacağına yönelik düşüncelerin yer aldığı korku ve kaygı halidir. Öğrencide fizyolojik, davranışsal ve bilişsel belirtiler ile ortaya çıkabilmektedir. Yaşanan bu durum öğrenciyi etkilemektedir.¹⁹² Kaygı türlerinden durumluk kaygıya örnek olan sınav kaygısını incelediğimizde; durumluk kaygıya göre, sınav, bireyde kaygı meydana getiren ana etken şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Birey için sınav tehdit unsurdur, yani burada kaynak belirlidir. Birey sınava yönelik algı, yorumlama ve değerlendirmeleri ile birlikte kaygı yaşamaktadır. Durumluk kaygıya göre incelendiğinde birey sınava girmeden hemen önce ve sınava girdiği anda sınav kaygısını yaşamaktadır.¹⁹³

Üniversite sınavına girecek olan lise son sınıf öğrencilerin kaygı seviyelerinin arttığı yapılan araştırmalarda görülmektedir. Kaygı seviyelerindeki artışın sebeplerine bakıldığında, geleceğe dair duyulan endişelerin yer alması, sınav anında ya da sınavdan önce hissedilen başaramayacağına yönelik korkuların olması, anne ve babanın tutumu gibi birçok etken öğrencilerin sınav kaygısının artmasına sebep olabilmektedir.¹⁹⁴

Ülkemizde yapılan araştırmalarda 14 yaş ile 18 yaş aralığında olan ergenlik dönemindeki öğrencilerin, %28'inde yüksek, %48'inde orta ve %24'ünde düşük seviyede sınav kaygısı yaşadıklarına dair bulgular elde edilmiştir. Sınav kaygısını

¹⁸⁹ Necla Öner ve Ayhan Le Compte, *Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, no: 333, İstanbul, 1983, s.6.

¹⁹⁰ Jennifer Ann Beck, *The Perceived Effects of Incumbent Versus New Head Coaches on State Cognitive Anxiety Levels of Division I College Athletes*, University of Southern Mississippi, U.S.A. 2002, s.152.

¹⁹¹ Nermin Öner Koruklu, vd., "Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının" Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006, sayı:19, 05-11, s.6.

¹⁹² Ömer Kutlu, Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları, *Eğitim ve Bilim/Education and Science*, cilt:26, sayı:121, Temmuz,2001, 12-23, s.13.

¹⁹³ Bursa İl Millieğitim Müdürlüğü, "Kaygı ve Sınav Kaygısı Nedir?" Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi Bilgilendirme Bültenleri, s.2. <file:///C:/Users/Ghost/Downloads/Kayg%C4%B1%20ve%20S%C4%B1nav%20Kayg%C4%B1s%C4%B1%20Nedir.pdf>, (Erişim Tarihi:10.05.2020).

¹⁹⁴ Sedef Tekeli, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, s. 28-29, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

yüksek seviyelerde yaşayan öğrencilerin bazılarında yaygın anksiyete ve depresyonun yanı sıra yeme bozuklukları da ortaya çıkabilmektedir.¹⁹⁵

Yapılan araştırmalarda bireylerin “çökkün duygu durumlarını” yaşadıkları zamanlardaki yeme durumlarında da değişikliklerin meydana geldiği ve bununla birlikte bireylerin bedenlerini algılamalarında olumsuz yineleyen düşüncelerin yer aldığı görülmektedir. Bireylerin yeme tutumuyla ilgili yaşadıkları sorunların onlarda yoğun kaygıya sebep olduğu bilinmektedir. Yaşanan kaygının bireylerin “duygu durumlarında dalgalanmalara” ve insanlarla olan ilişkilerinin zayıflamasına sebep olabildiği bilinmektedir.¹⁹⁶

Yapılan araştırmalar, ergenlerin, liseye giden öğrencilerin ve üniversiteye devam eden öğrencilerin yeme bozukluklarının görülme olasılığının daha fazla olduğunu göstermektedir. Yeme bozuklukları bireyin yeme eyleminde önemli ölçüde bozulmaların olduğu psiko-sosyal ve fiziksel anlamda bireyi etkileyen psikiyatrik bozukluktur. Yeme bozuklukları, anoreksiya nervroza, bulimiya nervroza ve atipik tikanırcasına yeme bozukluğu şeklinde ayrılır.¹⁹⁷

Literatürde lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile ilgili araştırmalar yer almaktadır, ayrıca yeme tutumu ile ilgili de araştırmalar yer almaktadır; fakat lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırmada lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasında ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma sayesinde bu alandaki eksikliğin giderilmesi açısından yarar sağlaması ve sık görülen bu soruna bu araştırma ile çözüm yolları planlanacağı düşünülmektedir.

¹⁹⁵ Tilbe Onuk, Ergenlerde Kişilik Özelliklerinin Sınav Kaygısı ve Okula Bağlanma Stilleri Üzerinde Etkisi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s.20, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁹⁶ Erdal Vardar ve Mücadele Erzengin, Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2011, 22(4), 205-212, S. 206.

¹⁹⁷ Erdal Vardar ve Mücadele Erzengin, “Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma”, **Türk Psikiyatri Dergisi** 2011;22(4): 205-212, s. 2.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırma modeli

Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, yapılan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda kullanılır.”¹⁹⁸ Yapılan araştırmanın modelinde nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma yönteminin tercih edilmesinin nedeni sonuçlarının genellenebilir özellikte olmasıdır.¹⁹⁹

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırma, 2019-2020 eğitim öğretim yılı arasında Afyonkarahisar/Merkez’de bulunan, dört farklı türdeki lisede öğrenimlerine devam etmekte olan, lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın evrenini ise Afyonkarahisar/Merkez’de bulunan lise son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Afyonkarahisar/Merkezde bulunan Süleyman Demirel Fen Lisesi’nde, Osmangazi Anadolu Lisesi’nde, Afyonkarahisar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde ve İbrahim Evren Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde bulunan 100 kız öğrenci ve 100 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 200 lise son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada elde edilen verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bunun yanında “Sınav Kaygı Ölçeği (SKÖ)” ve “Yeme Tutum Testi (YTT)” de kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu araştırmaya katılan bireylerin, sosyodemografik bilgilerini elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda kişisel

¹⁹⁸ Niyazi Karasar, *Bilimsel araştırma yöntemi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2009, s.102.

¹⁹⁹ İrfan Erdoğan, *Pozitivist Metodoloji Bilimsel Araştırma Tasarımı İstatistiksel Yöntemler Analiz ve Yorum*, (2b.), Pozitif Yayıncılık, Ankara, 2007, s.138.

bilgileri, aile bilgileri, ekonomik durumları gibi belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Sınav Kaygısı Ölçeği :

“Ülkemizde sınav kaygısını ölçmek için orijinali 1980 yılında Spielberger tarafından geliştirilen Türkçe' ye uyarılama çalışması 1990 yılında Öner tarafından yapılan Sınav Kaygı Ölçeği, 13 ile 32 yaş arasındaki bireylere uygulanabilmektedir. Sınav Kaygısı Ölçeği 50 maddeden oluşmakta ve ikili likert tipi bir ölçektir. Her madde doğru ve yanlış olarak iki tip puanlama biçimine sahiptir. Her madde 1-2 arasında puanlanır (1-Doğru, 2-Yanlış). Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler (3, 14, 17, 25, 32, 41, 46, 47), Kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler (2, 9, 16, 24, 31, 38, 40), Gelecekle ilgili endişeler (1, 8, 15, 23, 30, 49), Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler (6, 11, 18, 26, 33, 42), Bedensel tepkiler (5, 12, 19, 27, 34, 39, 43), Zihinsel tepkiler (4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50), Genel sınav kaygısı (7, 10, 22, 29, 44, 45) olmak üzere toplamda 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Sınav Kaygı Ölçeği genel olarak rehberlik araştırma merkezlerinde ve okul rehberlik servislerinde kullanılmaktadır. Ölçekten alınan puanın düşük olması öğrencinin sınav ile ilgili olarak olumsuz durumu, alınan puanın yüksek olması ise olumlu durumu yansıtmaktadır. Sınav Kaygı Ölçeği' nin içsel tutarlılık seviyesinin 0.87 saptanarak son derece yüksek olduğu, geçerlilik oranının ise 0.87 olarak saptanmıştır.”²⁰⁰

3.3.3. Yeme Tutumu Testi (YTT):

“Garner ve Garfinkel 1979 yılında Yeme Tutum Testini geliştirmiştir.”²⁰¹ “Ölçek, 11 ile 70 yaş arasındaki bireylere uygulanabilmektedir. 6 dereceli likert tipinden oluşan YTT'de 40 madde vardır. Maddelerden “1, 18, 19, 23, 27, 39” numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. YTT' nin puan aralığına bakıldığında 0 ile 120 arasında olduğu belirtilmiştir. “Ölçekten alınan 30 ve üzerindeki puanlar psikopatoloji ifade eden kesme noktası olarak bildirilmiştir.” Yeme Tutum Testi 1989 yılında Savaşır ve Erol tarafından “Türkçe' ye ilk kez” çevrilmiş ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmalardan elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin güvenilirliğinin yüksek

²⁰⁰ Necla Öner, Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı, İstanbul: Yöret Yayınları, 1990.

²⁰¹ David Garner ve Paul Garfinkel, The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa, *Psychological medicine*, 9(2), 1979, s.273-279.

olduğu bulunmuştur. YTT ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri .70, ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise .65 olarak bulunmuştur.”²⁰²

3.4. Ölçeklerin Güvenirliği

Ölçeğin güvenirlüğünün belirlenmesi amacıyla Cronbach’s alfa güvenirlilik katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach’s alfa katsayısı ölçeğin güvenirlilik düzeyini vermektedir. Katsayı 0 ile 1 arasında değişmektedir. Sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo- 3.4.1 Yeme Tutumu Testi ve Sınav Kaygısı Ölçeğinin Güvenirlilik Analizleri

Ölçekler	N	Cronbach’s Alpha
Yeme Tutumu Testi	40	.826
Sınav Kaygısı Ölçeği	50	.870

Tablo 3.4.1. 'de Yeme Tutumu Testi ve Sınav Kaygısı Ölçeği güvenirlilik analizi sonuçları bulunmaktadır. Elde edilen genel güvenirlilik sonuçlarına bakıldığında, YTT' nin $\alpha = 826$, SKÖ' nün ise $\alpha = 870$ olduğu saptanmıştır. Tablodaki bulgular SKÖ ve YTT' de ulaşılan verilerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Her iki ölçekte güvenirliliği ihlal etmemektedir.

Tablo- 3.4.2 Ölçeklerin Normallik Analizleri

Değişkenler	n	Min.	Max.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yeme Tutumu	200	60,00	169,00	97,1750	21,3253	1,099	1,049
					0		
Sınav Kaygısı	200	54,00	93,00	69,3950	8,46031	423	-542
Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler	200	8,00	16,00	11,9900	1,91001	-165	-717
Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	200	7,00	13,00	9,8450	1,55985	196	-941
Gelecekle İlgili Endişeler	200	6,00	12,00	7,7750	1,28555	629	040
Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	200	6,00	12,00	8,1750	1,53825	573	-242
Bedensel Tepkiler	200	7,00	14,00	10,4150	1,78851	-078	-733

²⁰² Işık Savaşır ve Neşe Erol, Yeme Tutum Testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi, *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 1989, s.19-25.

Zihinsel Tepkiler	200	10,00	20,00	13,0800	2,28686	637	-232
Genel Sınav Kaygısı	200	6,00	12,00	8,1150	1,47057	307	-642

Analiz sonucuna göre tüm ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları -3 ile +3 arasında değişmektedir. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir.²⁰³ Buna göre çalışmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçek puanları arasında ilişkide korelasyon testi kullanılırken ölçek puanlarının kişisel özelliklere göre farklılık gösterme durumunda t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır.

3.5. Veri Analiz Teknikleri

Veriler Kişisel Bilgi Formu, Sınav Kaygı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi ile elde edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen bu veriler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 25. sürümü kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin öncelikle normallik analizleri yapılmıştır.

3.6. Etik Yönü

Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi olduğum ve "Lise Son Sınıf Öğrencilerindeki Sınav Kaygısı İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezim hakkında yapacağım anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla başvurduğum Etik Kurul, kararı EK-Ç'de yer almaktadır.

²⁰³ Richard A Groeneveld and Glen Meeden, "Measuring Skewness and Kurtosis", *Journal of the Royal Statistical Society*, Series D (The Statistician), 1984, 33, 391-399, s.395.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, katılımcılardan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve sonuçları yer almaktadır.

Tablo- 4.1 Araştırmaya Katılan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Demografik Değişkenlere Göre Frekans Analizleri

		N	%
CİNSİYET	Kadın	100	50,0
	Erkek	100	50,0
	Toplam	200	100,0
YAŞ	15	1	,5
	16	1	,5
	17	96	48,0
	18	102	51,0
	Toplam	200	100,0
BOY	140-150	3	1,5
	151-160	31	15,5
	161-170	72	36,0
	171-180	61	30,5
	181-190	29	14,5
	191-200	4	2,0
	Toplam	200	100,0
KİLO	40-45	6	3,0
	46-50	31	15,5
	51-55	28	14,0
	56-60	41	20,5
	61-65	24	12,0
	66-70	22	11,0
	71-75	15	7,5
	76-80	15	7,5
	81-85	9	4,5
	86-90	9	4,5
Toplam	200	100,0	
BKİ	18,5 Altında ise Zayıf	37	18,5
	18,5-24,9 Normal	139	69,5
	25-29,9 Fazla Kilolu	20	10,0
	30-34,9 I.Derece Obez	2	1,0
	35-39,9 II. Derece Obez	2	1,0
	Toplam	200	100,0

GELİR	0-1000 TL	10	5,0
	1001 TL - 2000 TL	41	20,5
	2001 TL - 3000 TL	61	30,5
	3001 TL - 4000 TL	29	14,5
	4000 TL ve üstü	59	29,5
	Toplam	200	100,0
KARDEŞ SAYISI	0	11	5,5
	1	56	28,0
	2	72	36,0
	3	40	20,0
	4	13	6,5
	5+	8	4,0
	Toplam	200	100,0

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmada erkek katılımcı sayısının 100(%50,0), kadın katılımcı sayısının 100(%50,0) olduğu, 15 yaş katılımcı sayısının 1(%5), 16 yaş katılımcı sayısının 1(%5), 17 yaş katılımcı sayısının 96(%48,0) olduğu, 18 yaş katılımcı sayısının 102(%51,0) olduğu, boyu 140-150 olan katılımcı sayısının 3(%1,5), boyu 151-160 olan katılımcı sayısının 31(%15,5), boyu 161-170 olan katılımcı sayısının 72 (%36,0), boyu 171-180 olan katılımcı sayısının 61(%30,5), boyu 181-190 olan katılımcı sayısının 29(%14,5), boyu 191-200 olan katılımcı sayısının 4(%2,0) olduğu, kilosu 40-45 olan katılımcı sayısının 6(%3,0), kilosu 46-50 olan katılımcı sayısının 31(%15,5), kilosu 51-55 olan katılımcı sayısının 28(%14,0), kilosu 56-60 olan katılımcı sayısının 41(%20,5), kilosu 61-65 olan katılımcı sayısının 24(%12,0), kilosu 66-70 olan katılımcı sayısının 22(%11,0), kilosu 71-75 olan katılımcı sayısının 15(%7,5), kilosu 76-80 olan katılımcı sayısının 15 (%7,5), kilosu 81-85 olan katılımcı sayısının 9(%4,5), kilosu 86-90 olan katılımcı sayısının 9(%4,5) olduğu,

Beden kitle indeksi BKİ 18,5 altında zayıf olan katılımcı sayısının 37(%18,5), BKİ 18,5-24,9 normal olan katılımcı sayısının 139(%69,5), BKİ 25-29,9 fazla kilolu olan katılımcı sayısının 20(%10,0), BKİ 30-34,9 I.derecede obez olan katılımcı sayısının 2(%1,0), BKİ 30-34,9 II.derecede obez olan katılımcı sayısının 2(%1,0) olduğu, gelir düzeyi 0-1000 tl olan katılımcı sayısının 10(%5,0), gelir düzeyi 1001-2000 tl olan katılımcı sayısının 41(%20,5), gelir düzeyi 2001-3000 tl olan katılımcı sayısının 61(%30,0), gelir düzeyi 3001-4000 tl olan katılımcı sayısının 29(%14,5), gelir düzeyi 4000 tl ve üstü olan katılımcı sayısının 59(%29,5), kardeş sayısı 0 olan katılımcı sayısının 11(%5,5), kardeş sayısı 1 olan katılımcı sayısının 56(%28,0), 2 kardeşi olan katılımcıların sayılarının 72(%36,0), 3 kardeşi olan katılımcı sayısının 40(%20,0),

kardeş sayısı 4 olan katılımcı sayısının 13(%6,5), 5 ya da daha fazla kardeşi olan katılımcıların sayılarının 8(%4,0) bulunduğu ve toplamda 200 katılımcı olduğu görülmektedir.

Tablo- 4.2 Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin Betimsel Analizleri

Değişkenler	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Yeme Tutumu	200	60,00	169,00	97,1750	21,32530
Sınav Kaygısı	200	54,00	93,00	69,3950	8,46031
Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler	200	8,00	16,00	11,9900	1,91001
Kendisini Nasıl gördüğüyle İlgili Endişeler	200	7,00	13,00	9,8450	1,55985
Gelecekle ilgili endişeler	200	6,00	12,00	7,7750	1,28555
Yeterince hazırlanmış olmamakla İlgili Endişeler	200	6,00	12,00	8,1750	1,53825
Bedensel Tepkiler	200	7,00	14,00	10,4150	1,78851
Zihinsel Tepkiler	200	10,00	20,00	13,0800	2,28686
Genel Sınav Kaygısı	200	6,00	12,00	8,1150	1,47057

Araştırmaya 200 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmada yeme tutumu ortalama değeri 97,1750, ss \pm 21,32530'dur. Tablo 4.2' ye bakıldığında yeme tutum testinden elde edilen minimum değer 60,00 iken maksimum değer ise 169,00 olduğu görülmektedir.

Araştırmada Sınav Kaygısı ortalaması 69,3950, ss \pm 8,46031'dir. Tablo 4.2'ye bakıldığında sınav kaygı ölçeğinden elde edilen minimum değer 54,00 iken maksimum değer ise 93,00 olduğu görülmektedir.

Araştırmada Sınav Kaygı Ölçeği alt boyutlarından Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler ortalama değeri 11,9900, ss $\pm 1,91001$ 'dir. Elde edilen minimum değer 8,00 iken maksimum değer ise 16,00 olduğu görülmektedir.

Araştırmada Sınav Kaygı Ölçeği alt boyutlarından Kendini Nasıl Gördüğü İle İlgili Endişeler ortalama değeri 9,8450, ss $\pm 1,55985$ 'dir. Elde edilen minimum değer 7,00 iken maksimum değer ise 13,00 olduğu görülmektedir.

Araştırmada Sınav Kaygı Ölçeği alt boyutlarından Gelecek İle İlgili Endişeler ortalama değeri 7,7750, ss $\pm 1,28555$ 'dir. Elde edilen minimum değer 6,00 iken maksimum değer ise 12,00 olduğu görülmektedir.

Araştırmada Sınav Kaygı Ölçeği alt boyutlarından Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler ortalama değeri 8,1750, ss $\pm 1,53825$ 'dir. Elde edilen minimum değer 6,00 iken maksimum değer ise 12,00 olduğu görülmektedir.

Araştırmada Sınav Kaygı Ölçeği alt boyutlarından Bedensel Tepkiler ortalama değeri 10,4150, standart sapma değeri $\pm 1,78851$ 'dir. Elde edilen minimum değer 7,00 iken maksimum değer ise 14,00 olduğu görülmektedir.

Araştırmada Sınav Kaygı Ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Tepkiler ortalama değeri 13,0800, ss $\pm 2,28686$ 'dir. Elde edilen minimum değer 10,00 iken maksimum değer ise 20,00 olduğu görülmektedir.

Araştırmada Sınav Kaygı Ölçeği alt boyutlarından Genel Sınav Kaygısı ortalama değeri 8,1150, ss $\pm 1,47057$ 'dir. Elde edilen minimum değer 6,00 iken maksimum değer ise 12,00 olduğu görülmektedir.

Tablo- 4.3 Araştırmaya Katılan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Sınav Kaygı ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “Cinsiyet Türüne Göre t-Testi Analizleri”

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	sd	t	p
Yeme Tutumu	Kadın	100	97,7700	20,62844	198	394	,694
	Erkek	100	96,5800	22,08806			
Sınav Kaygısı	Kadın	100	68,7800	8,31523	198	-1,028	,305
	Erkek	100	70,0100	8,60056			
Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler	Kadın	100	12,2200	1,89406	198	1,711	,089
	Erkek	100	11,7600	1,90756			
Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	Kadın	100	9,7200	1,55752	198	-1,134	,258
	Erkek	100	9,9700	1,55995			

Gelecekle İlgili Endişeler	Kadın	100	7,7500	1,35866	198	-,274	,784
	Erkek	100	7,8000	1,21439			
Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	Kadın	100	7,9900	1,43192	198	-1,709	,089
	Erkek	100	8,3600	1,62381			
Bedensel Tepkiler	Kadın	100	10,1900	1,90531	198	-1,789	,075
	Erkek	100	10,6400	1,64237			
Zihinsel Tepkiler	Kadın	100	12,8800	2,32805	198	-1,238	,217
	Erkek	100	13,2800	2,23869			
Genel Sınav Kaygısı	Kadın	100	8,0300	1,46649	198	-,817	,415
	Erkek	100	8,2000	1,47710			

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Yeme Tutum Testinden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = -394, p = 694. > 05$). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort.97,7700 bulunduğu, erkeklerde ise ort.96,5800 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = -1,028, p = 305. > 05$). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort.68,7800 bulunduğu, erkeklerde ise ort.70,7800 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişelerden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = 1,711, p = 089. > 05$). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort.12,2200 bulunduğu, erkeklerde ise ort.11,7600 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişelerden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = -1,134, p = 258. > 05$). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort. 9,7200 bulunduğu, erkeklerde ise ort.9,9700 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Gelecekle İlgili Endişelerden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = -,274$, $p=784$. >05). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort.7,7500 bulunduğu, erkeklerde ise ort.7,8000 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişelerden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = -1,709$, $p=089$. >05). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort.7,9900 bulunduğu, erkeklerde ise ort.8,3600 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Bedensel Tepkilerden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = -1,789$, $p=075$. >05). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort.10,1900 bulunduğu, erkeklerde ise ort.10,6400 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Zihinsel Tepkilerden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = -1,238$, $p=217$. >05). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort.12,8800 bulunduğu, erkeklerde ise ort.13,2800 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Genel Sınav Kaygısından elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(198)} = -,817$, $p=415$. >05). Cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarda ort.8,0300 bulunduğu, erkeklerde ise ort.8,2000 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Tablo- 4.4 Araştırmaya Katılan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “Yaş Türüne Göre t-Testi Analizleri”

Değişkenler	Yaş	n	Ort.	SS	Sd	T	P																																																																																												
Yeme Tutumu	17	96	96,3854	19,71554	196	-480	632																																																																																												
	18	102	97,8235	22,26324				Sınav Kaygısı	17	96	69,2917	9,18456	196	-253	800	18	102	69,5980	7,80234	Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler	17	96	12,2708	1,84949	196	1,945	053	18	102	11,7451	1,94827	Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	17	96	9,7396	1,59106	196	-996	321	18	102	9,9608	1,53456	Gelecekle İlgili Endişeler	17	96	7,6667	1,29506	196	-1,350	179	18	102	7,9118	1,25944	Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	17	96	8,0417	1,60208	196	-1,194	234	18	102	8,3039	1,48783	Bedensel Tepkiler	17	96	10,3542	1,89169	196	-572	568	18	102	10,5000	1,69303	Zihinsel Tepkiler	17	96	13,0729	2,43330	196	-017	987	18	102	13,0784	2,14654	Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821
Sınav Kaygısı	17	96	69,2917	9,18456	196	-253	800																																																																																												
	18	102	69,5980	7,80234				Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler	17	96	12,2708	1,84949	196	1,945	053	18	102	11,7451	1,94827	Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	17	96	9,7396	1,59106	196	-996	321	18	102	9,9608	1,53456	Gelecekle İlgili Endişeler	17	96	7,6667	1,29506	196	-1,350	179	18	102	7,9118	1,25944	Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	17	96	8,0417	1,60208	196	-1,194	234	18	102	8,3039	1,48783	Bedensel Tepkiler	17	96	10,3542	1,89169	196	-572	568	18	102	10,5000	1,69303	Zihinsel Tepkiler	17	96	13,0729	2,43330	196	-017	987	18	102	13,0784	2,14654	Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821	18	102	8,0980	1,45228								
Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler	17	96	12,2708	1,84949	196	1,945	053																																																																																												
	18	102	11,7451	1,94827				Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	17	96	9,7396	1,59106	196	-996	321	18	102	9,9608	1,53456	Gelecekle İlgili Endişeler	17	96	7,6667	1,29506	196	-1,350	179	18	102	7,9118	1,25944	Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	17	96	8,0417	1,60208	196	-1,194	234	18	102	8,3039	1,48783	Bedensel Tepkiler	17	96	10,3542	1,89169	196	-572	568	18	102	10,5000	1,69303	Zihinsel Tepkiler	17	96	13,0729	2,43330	196	-017	987	18	102	13,0784	2,14654	Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821	18	102	8,0980	1,45228																				
Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	17	96	9,7396	1,59106	196	-996	321																																																																																												
	18	102	9,9608	1,53456				Gelecekle İlgili Endişeler	17	96	7,6667	1,29506	196	-1,350	179	18	102	7,9118	1,25944	Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	17	96	8,0417	1,60208	196	-1,194	234	18	102	8,3039	1,48783	Bedensel Tepkiler	17	96	10,3542	1,89169	196	-572	568	18	102	10,5000	1,69303	Zihinsel Tepkiler	17	96	13,0729	2,43330	196	-017	987	18	102	13,0784	2,14654	Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821	18	102	8,0980	1,45228																																
Gelecekle İlgili Endişeler	17	96	7,6667	1,29506	196	-1,350	179																																																																																												
	18	102	7,9118	1,25944				Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	17	96	8,0417	1,60208	196	-1,194	234	18	102	8,3039	1,48783	Bedensel Tepkiler	17	96	10,3542	1,89169	196	-572	568	18	102	10,5000	1,69303	Zihinsel Tepkiler	17	96	13,0729	2,43330	196	-017	987	18	102	13,0784	2,14654	Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821	18	102	8,0980	1,45228																																												
Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	17	96	8,0417	1,60208	196	-1,194	234																																																																																												
	18	102	8,3039	1,48783				Bedensel Tepkiler	17	96	10,3542	1,89169	196	-572	568	18	102	10,5000	1,69303	Zihinsel Tepkiler	17	96	13,0729	2,43330	196	-017	987	18	102	13,0784	2,14654	Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821	18	102	8,0980	1,45228																																																								
Bedensel Tepkiler	17	96	10,3542	1,89169	196	-572	568																																																																																												
	18	102	10,5000	1,69303				Zihinsel Tepkiler	17	96	13,0729	2,43330	196	-017	987	18	102	13,0784	2,14654	Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821	18	102	8,0980	1,45228																																																																				
Zihinsel Tepkiler	17	96	13,0729	2,43330	196	-017	987																																																																																												
	18	102	13,0784	2,14654				Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821	18	102	8,0980	1,45228																																																																																
Genel Sınav Kaygısı	17	96	8,1458	1,50773	196	227	821																																																																																												
	18	102	8,0980	1,45228																																																																																															

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Yeme Tutumu Testinden elde ettikleri puanların ortalamalarının yaşa göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(196)} = -430$; $p=632. >05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması (Ort. 96,3854) 18 puan ortalaması (Ort.97,8235) olarak bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Yeme Tutumu puanlarının 18 yaş bireyler ile benzer olduğunu göstermektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamalarının yaşa göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(196)} = -253$; $p=800. >05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması (Ort. 69,2917) 18 puan ortalaması (Ort. 69,5980) olarak bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Sınav Kaygısı puanlarının 18 yaş bireylerle puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya Katılım Sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(196)} = -1,945$; $p = 0,053$. $>0,05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması 12,2708 bulunduğu 18 yaşındaki öğrencilerin ise ortalamaları 11,7451 bulunduğu görülmektedir. Tüm bunların sonucunda 17 yaş bireylerin Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puanlarının 18 yaş bireylerle puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(196)} = -0,996$; $p = 0,321$. $>0,05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması (Ort. 9,7396) 18 yaş puan ortalaması (Ort. 9,9608) olarak bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler puanlarının 18 yaş bireylerle puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Gelecekle İlgili Endişeler puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(196)} = -1,350$; $p = 0,179$. $>0,05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması (Ort. 7,6667) 18 yaş puan ortalaması (Ort. 7,9118) olarak bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Gelecekle İlgili Endişeler puanlarının 18 yaş bireylerle puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(196)} = -1,194$; $p = 0,234$. $>0,05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması (Ort. 8,0417) 18 yaş puan ortalaması (Ort. 8,3039) olarak bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler puanlarının 18 yaş bireylerle puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Bedensel Tepkiler puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(196)} = -0,572$; $p = 0,568$. $>0,05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması (Ort. 10,3542) 18 yaş puan ortalaması (Ort. 10,5000) olarak bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Bedensel Tepkiler puanlarının 18 yaş bireylerle puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Zihinsel Tepkiler puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(196)} = -0,17$; $p = 0,987$. $>0,05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması (Ort.

13,0729) 18 puan ortalaması (Ort. 13,0784) olarak bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Zihinsel Tepkiler puanlarının 18 yaş bireylerle puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Genel Sınav Kaygısı puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(196)}= 227$; $p=987.>05$). Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması (Ort. 8,1458) 18 puan ortalaması (Ort. 8,0980) olarak bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Genel Sınav Kaygısı 18 yaş bireylerle puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Tablo- 4.5 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “Boy Türüne Göre ANOVA Analizleri”

	Boy	N	Ort.	SS	sd	F	P
Yeme Tutumu	140-150	3	105,6667	10,01665	199	2,132	,063
	151-160	31	101,2903	19,19929			
	161-170	72	96,8611	22,01875			
	171-180	61	99,0656	21,93465			
	181-190	29	86,8966	17,36446			
	191-200	4	110,2500	30,51093			
	Toplam	200	97,1750	21,32530			
	Sınav Kaygısı	140-150	3	66,0000			
151-160		31	69,2581	8,83164			
161-170		72	69,5278	8,89369			
171-180		61	69,0656	8,96078			
181-190		29	70,0345	7,01775			
191-200		4	71,0000	2,82843			
Toplam		200	69,3950	8,46031			
Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler		140-150	3	10,6667	1,15470	199	1,596
	151-160	31	12,2581	1,84333			
	161-170	72	12,1944	1,88873			
	171-180	61	11,6066	2,09188			
	181-190	29	11,9310	1,60203			
	191-200	4	13,5000	1,29099			
	Toplam	200	11,9900	1,91001			
	Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	140-150	3	9,0000	1,00000		
151-160		31	9,5161	1,54641			
161-170		72	9,9167	1,58114			
171-180		61	9,8361	1,63483			

	181-190	29	10,0690	1,51023			
	191-200	4	10,2500	,50000			
	Toplam	200	9,8450	1,55985			
Gelecekle İlgili Endişeler	140-150	3	9,0000	1,00000			
	151-160	31	7,8065	1,51480			
	161-170	72	7,8194	1,35653			
	171-180	61	7,5246	1,07404	199	1,274	,277
	181-190	29	7,9655	1,14900			
	191-200	4	8,2500	1,89297			
	Toplam	200	7,7750	1,28555			
	Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	140-150	3	8,6667	1,52753		
151-160		31	7,9355	1,63168			
161-170		72	8,1667	1,51982			
171-180		61	8,2295	1,64715	199	,269	,930
181-190		29	8,2414	1,37983			
191-200		4	8,5000	1,00000			
Toplam		200	8,1750	1,53825			
Bedensel Tepkiler		140-150	3	8,6667	,57735		
	151-160	31	10,1613	2,14626			
	161-170	72	10,3750	1,87224			
	171-180	61	10,6066	1,67609	199	,903	,480
	181-190	29	10,5862	1,52403			
	191-200	4	10,2500	,50000			
	Toplam	200	10,4150	1,78851			
	Zihinsel Tepkiler	140-150	3	12,0000	1,00000		
151-160		31	13,3226	2,31498			
161-170		72	12,9583	2,59706			
171-180		61	13,1148	2,12993	199	,478	,792
181-190		29	13,3103	1,94759			
191-200		4	12,0000	1,63299			
Toplam		200	13,0800	2,28686			
Genel Sınav Kaygısı		140-150	3	8,0000	2,00000		
	151-160	31	8,2581	1,45986			
	161-170	72	8,0972	1,54883			
	171-180	61	8,1475	1,50373	199	,164	,975
	181-190	29	7,9310	1,25160			
	191-200	4	8,2500	1,50000			
	Toplam	200	8,1150	1,47057			

Katılımcıların Yeme Tutumu puanlarının boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=2,132$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı puanlarının boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 178$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puanlarının boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 1,596$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler puanlarının boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 650$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Gelecekle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 1,274$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler puanlarının boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 269$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Bedensel Tepkiler puanlarına bakıldığında boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 903$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Zihinsel Tepkiler puanlarının boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 478$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Genel Sınav Kaygısı puanlarına bakıldığında boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 164$; $p>005$).

Tablo- 4.6 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygı Alt Ölçeklerinin “Kilo Türüne Göre ANOVA Analizleri”

	Kilo	N	Ort.	SS	sd	F	p
Yeme Tutumu	40-45	6	93,8333	17,12795	199	924	505
	46-50	31	95,5484	24,15207			
	51-55	28	100,6429	20,37467			
	56-60	41	93,9024	19,29871			
	61-65	24	96,4583	22,83776			
	66-70	22	92,1818	15,64376			
	71-75	15	97,4667	24,29540			
	76-80	15	107,4667	27,60659			

	81-85	9	106,1111	17,90562			
	86-90	9	96,6667	19,35200			
	Toplam	200	97,1750	21,32530			
	40-45	6	69,5000	9,81326			
	46-50	31	68,2903	7,62537			
	51-55	28	71,3929	10,34709			
	56-60	41	68,5366	8,43237			
	61-65	24	72,3750	8,79631			
Sınav Kaygısı	66-70	22	67,0909	8,24569	199	1,031	417
	71-75	15	71,2000	8,17837			
	76-80	15	67,4667	6,66405			
	81-85	9	70,6667	7,66485			
	86-90	9	67,4444	6,93021			
	Toplam	200	69,3950	8,46031			
	40-45	6	12,5000	1,64317			
	46-50	31	12,3226	1,75854			
	51-55	28	12,1429	1,84017			
	56-60	41	11,9756	1,85051			
Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler	61-65	24	12,9583	1,78104			
	66-70	22	11,0909	1,92500	199	2,025	039
	71-75	15	11,7333	2,18654			
	76-80	15	11,4000	2,06328			
	81-85	9	12,2222	1,78730			
	86-90	9	10,8889	1,76383			
	Toplam	200	11,9900	1,91001			
	40-45	6	9,0000	1,26491			
	46-50	31	9,9677	1,49407			
	51-55	28	10,0000	1,53960			
Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	56-60	41	9,7561	1,77173			
	61-65	24	9,9583	1,51741			
	66-70	22	9,4091	1,81683	199	828	183
	71-75	15	10,5333	1,35576			
	76-80	15	9,6000	1,40408			
	81-85	9	9,8889	1,36423			
	86-90	9	9,8889	1,16667			
	Toplam	200	9,8450	1,55985			
	40-45	6	7,8333	2,13698			
	46-50	31	8,0323	1,32876			
	51-55	28	7,8214	1,27812			
Gelecekle İlgili Endişeler	56-60	41	7,7073	1,34618	199	621	779
	61-65	24	7,7500	1,22474			
	66-70	22	7,2727	,76730			
	71-75	15	8,0667	1,48645			

	76-80	15	7,8667	1,12546			
	81-85	9	7,7778	1,39443			
	86-90	9	7,6667	1,41421			
	Toplam	200	7,7750	1,28555			
	40-45	6	8,6667	1,63299			
	46-50	31	7,6774	1,53595			
	51-55	28	8,7857	2,06123			
Yeterince	56-60	41	8,0488	1,30290			
Hazırlanmış	61-65	24	8,5833	1,38051			
Olmamakla	66-70	22	7,9545	1,55769	199	1,418	183
İlgili	71-75	15	8,0000	1,36277			
Endişeler	76-80	15	7,8667	1,45733			
	81-85	9	8,6667	1,41421			
	86-90	9	8,0000	1,00000			
	Toplam	200	8,1750	1,53825			
	40-45	6	10,3333	1,63299			
	46-50	31	9,5161	1,84157			
	51-55	28	10,8929	2,18309			
	56-60	41	10,2439	1,78578			
Bedensel	61-65	24	10,8750	1,91816			
Tepkiler	66-70	22	10,7273	1,51757	199	1,902	671
	71-75	15	10,9333	1,57963			
	76-80	15	9,9333	1,22280			
	81-85	9	11,1111	1,05409			
	86-90	9	10,1111	1,36423			
	Toplam	200	10,4150	1,78851			
	40-45	6	13,6667	3,26599			
	46-50	31	12,7419	2,08115			
	51-55	28	13,2857	3,11338			
	56-60	41	12,8780	2,29342			
Zihinsel	61-65	24	13,7917	2,12601			
Tepkiler	66-70	22	12,5000	2,06444	199	740	671
	71-75	15	13,6667	1,44749			
	76-80	15	13,2000	2,24245			
	81-85	9	12,8889	2,14735			
	86-90	9	12,6667	1,58114			
	Toplam	200	13,0800	2,28686			
	40-45	6	7,5000	1,76068			
	46-50	31	8,0323	1,47159			
Genel Sınav	51-55	28	8,4643	1,45251			
Kaygısı	56-60	41	7,9268	1,50649	199	742	670
	61-65	24	8,4583	1,35066			
	66-70	22	8,1364	1,39029			

71-75	15	8,2667	1,86956
76-80	15	7,6000	1,12122
81-85	9	8,1111	1,53659
86-90	9	8,2222	1,56347
Toplam	200	8,1150	1,47057

Katılımcıların Yeme Tutumu puanlarının kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=924$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı puanlarının kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 1,031$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler puanlarının kiloya göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 2,025$; $p<005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında 61-65 kilosu olan katılımcıların Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişelere ait puanlarının diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler puanlarının kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 828$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Gelecekle İlgili Endişeler puanlarının kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 621$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler puanlarının kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 1,418$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Bedensel Tepkiler puanlarına bakıldığında kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 1,902$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Zihinsel Tepkiler kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 740$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Genel Sınav Kaygısı puanlarına bakıldığında kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 742$; $p > 005$).

Tablo- 4.7 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Alt Ölçeklerinin “BKİ Türüne Göre ANOVA Analizleri”

	BKİ	n	Ort.	SS	sd	F	p				
Yeme Tutumu	18,5 altında ise zayıf	37	91,8378	19,65892	199	2,492	044				
	18,5-24,9 normal	139	96,9784	21,18157							
	25-29,9 fazla kilolu	20	106,850	20,44318							
			0								
	30-34,9 I.Derece	2	122,500	30,40559							
	Obez		0								
	35-39,9 II. Derece	2	87,5000	37,47666							
	obez										
	Toplam	200	97,1750	21,32530							
	Sınav Kaygısı	18,5 altında ise zayıf	37	70,7838				9,08336	199	617	651
18,5-24,9 normal		139	69,1151	8,45112							
25-29,9 fazla kilolu		20	69,4000	7,97628							
30-34,9 I.Derece		2	62,5000	3,53553							
Obez											
35-39,9 II. Derece		2	70,0000	4,24264							
obez											
Toplam		200	69,3950	8,46031							
Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler		18,5 altında ise zayıf	37	12,9189	1,55239	199	3,607	007			
		18,5-24,9 normal	139	11,8201	1,96067						
	25-29,9 fazla kilolu	20	11,7000	1,68897							
	30-34,9 I.Derece	2	9,5000	2,12132							
	Obez										
	35-39,9 II. Derece	2	12,0000	,00000							
	obez										
	Toplam	200	11,9900	1,91001							
	Kendisini Nasıl Gördüğüyle	18,5 altında ise zayıf	37	10,2973	1,46941				199	1,090	363
		18,5-24,9 normal	139	9,7410	1,61666						
25-29,9 fazla kilolu		20	9,8000	1,32188							

İlgili Endişeler	30-34,9 I.Derece	2	10,0000	,00000			
	Obez						
	35-39,9 II. Derece	2	9,0000	1,41421			
	obez						
	Toplam	200	9,8450	1,55985			
Gelecekle İlgili Endişeler	18,5 altında ise	37	8,0000	1,37437			
	zayıf						
	18,5-24,9 normal	139	7,7338	1,28297			
	25-29,9 fazla kilolu	20	7,8000	1,15166			
İlgili Endişeler	30-34,9 I.Derece	2	7,0000	1,41421	199	680	607
	Obez						
	35-39,9 II. Derece	2	7,0000	1,41421			
	obez						
	Toplam	200	7,7750	1,28555			
Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	18,5 altında ise	37	8,3243	2,02833			
	zayıf						
	18,5-24,9 normal	139	8,1151	1,39917			
	25-29,9 fazla kilolu	20	8,4000	1,46539			
İlgili Endişeler	30-34,9 I.Derece	2	6,5000	,70711	199	983	418
	Obez						
	35-39,9 II. Derece	2	9,0000	1,41421			
	obez						
	Toplam	200	8,1750	1,53825			
Bedensel Tepkiler	18,5 altında ise	37	10,2703	1,86560			
	zayıf						
	18,5-24,9 normal	139	10,4820	1,81919			
	25-29,9 fazla kilolu	20	10,4000	1,56945			
İlgili Endişeler	30-34,9 I.Derece	2	9,0000	1,41421	199	445	791
	Obez						
	35-39,9 II. Derece	2	10,0000	,00000			
	obez						
	Toplam	200	10,4150	1,78851			
Zihinsel Tepkiler	18,5 altında ise	37	12,9189	2,53178			
	zayıf						
	18,5-24,9 normal	139	13,0719	2,27029			
	25-29,9 fazla kilolu	20	13,2000	1,98945			
İlgili Endişeler	30-34,9 I.Derece	2	13,5000	3,53553	199	424	791
	Obez						
	35-39,9 II. Derece	2	15,0000	1,41421			
	obez						
	Toplam	200	13,0800	2,28686			
Genel Sınav Kaygısı	18,5 altında ise	37	8,0541	1,39336	199	323	862
	zayıf						

18,5-24,9 normal	139	8,1511	1,50802
25-29,9 fazla kilolu	20	8,1000	1,44732
30-34,9 I.Derece	2	7,0000	1,41421
Obez			
35-39,9 II. Derece	2	8,0000	1,41421
obez			
Toplam	200	8,1150	1,47057

Katılımcıların Yeme Tutumu puanlarının BKİ' ye göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=2,942$; $p<005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında 30-34,9 I.Derece Obez olan katılımcıların Yeme Tutumu puanları diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı puanlarına bakıldığında BKİ' ye göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 617$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında BKİ'ye göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 3,607$; $p<005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında 18,5 altında ise zayıf BKİ olan katılımcıların Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler puanlarının BKİ' ye göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 1,090$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Gelecekle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında BKİ' ye göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 680$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler puanlarının BKİ' ye göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 983$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Bedensel Tepkiler puanlarına bakıldığında BKİ' ye göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 445$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Zihinsel Tepkiler puanlarının BKİ' ye göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 424$; $p > 005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Genel Sınav Kaygısı puanlarına bakıldığında BKİ' ye göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 323$; $p > 005$).

Tablo- 4.8 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin Yeme Tutum Testi, Sınav Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının “Gelir Türüne Göre ANOVA Analizleri”

	Gelir	n	Ort.	SS	sd	F	p
Yeme Tutumu	0-1000 TL	10	91,8000	15,24467	199	487	745
	1001 TL - 2000 TL	41	98,4878	22,40661			
	2001 TL - 3000 TL	61	97,8197	19,11152			
	3001 TL - 4000 TL	29	100,1034	21,43153			
	4000 TL ve üstü	59	95,0678	23,72752			
	Toplam	200	97,1750	21,32530			
Sınav Kaygısı	0-1000 TL	10	68,3000	5,65784	199	1,195	314
	1001 TL - 2000 TL	41	68,2439	7,04550			
	2001 TL - 3000 TL	61	68,5738	8,90591			
	3001 TL - 4000 TL	29	69,1034	9,34018			
	4000 TL ve üstü	59	71,3729	8,73735			
	Toplam	200	69,3950	8,46031			
Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler	0-1000 TL	10	11,3000	1,05935	199	2,687	033
	1001 TL - 2000 TL	41	11,4878	1,79056			
	2001 TL - 3000 TL	61	11,7705	1,79252			
	3001 TL - 4000 TL	29	12,3103	1,91056			
	4000 TL ve üstü	59	12,5254	2,09561			
	Toplam	200	11,9900	1,91001			
Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	0-1000 TL	10	9,7000	2,00278	199	088	989
	1001 TL - 2000 TL	41	9,7561	1,57766			
	2001 TL - 3000 TL	61	9,8689	1,51080			
	3001 TL - 4000 TL	29	9,8276	1,53690			
	4000 TL ve üstü	59	9,9153	1,57883			
	Toplam	200	9,8450	1,55985			
Gelecekle İlgili Endişeler	0-1000 TL	10	7,6000	1,26491	199	821	513
	1001 TL - 2000 TL	41	7,8049	1,12293			
	2001 TL - 3000 TL	61	7,5574	1,23186			
	3001 TL - 4000 TL	29	7,8966	1,63324			

	4000 TL ve üstü	59	7,9492	1,26523			
	Toplam	200	7,7750	1,28555			
	0-1000 TL	10	8,4000	1,50555			
Yeterince	1001 TL - 2000 TL	41	8,1220	1,45250			
Hazırlanmış	2001 TL - 3000 TL	61	8,0328	1,62242	199	300	877
Olmamakla	3001 TL - 4000 TL	29	8,2069	1,52079			
İlgili Endişeler	4000 TL ve üstü	59	8,3051	1,55646			
	Toplam	200	8,1750	1,53825			
	0-1000 TL	10	10,3000	1,33749			
	1001 TL - 2000 TL	41	10,3415	1,49348			
Bedensel	2001 TL - 3000 TL	61	10,2951	1,93515	199	980	419
Tepkiler	3001 TL - 4000 TL	29	10,0690	1,70987			
	4000 TL ve üstü	59	10,7797	1,91246			
	Toplam	200	10,4150	1,78851			
	0-1000 TL	10	12,9000	1,91195			
	1001 TL - 2000 TL	41	12,7805	2,04343			
Zihinsel	2001 TL - 3000 TL	61	13,0492	2,53263	199	1,186	318
Tepkiler	3001 TL - 4000 TL	29	12,6207	2,22669			
	4000 TL ve üstü	59	13,5763	2,24533			
	Toplam	200	13,0800	2,28686			
	0-1000 TL	10	8,1000	1,10050			
	1001 TL - 2000 TL	41	7,9512	1,34073			
Genel Sınav	2001 TL - 3000 TL	61	8,0000	1,55991	199	519	722
Kaygısı	3001 TL - 4000 TL	29	8,1724	1,58270			
	4000 TL ve üstü	59	8,3220	1,47906			
	Toplam	200	8,1150	1,47057			

Katılımcıların Yeme Tutumu puanlarına bakıldığında gelir türüne göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=487$; $p>005$).

Katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının gelir türüne göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 1,195$; $p>005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında gelire göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 2,687$; $p<005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında 4000 TL ve üstü gelir düzeyi olan katılımcıların Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler puanlarının diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler puanlarının gelire göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 989$; $p > 005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Gelecekle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında gelire göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 821$; $p > 005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler puanlarının gelire göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 300$; $p > 005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Bedensel Tepkiler puanlarına bakıldığında gelire göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 980$; $p > 005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Zihinsel Tepkiler puanlarının gelire göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 1,186$; $p > 005$).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden Genel Sınav Kaygısı puanlarına bakıldığında gelire göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)} = 519$; $p > 005$).

Tablo- 4.9 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin “Sınava Hazırlanırken, En Çok Karşılaşılan Engel Türüne Göre ANOVA Analizleri”

	Engeller	n	Ort.	SS	sd	F	p
Sınava Hazırlanırken	Maddi zorluklar	15	70,0667	8,75432	199	8,512	000
	Aile baskısı	8	67,6250	6,94751			
	Arkadaşlarımın olumsuz etkisi	17	71,1176	9,55826			
	Sınav kaygısı	11	67,0087	7,71134			
		5					
	Diğer	45	74,9333	7,49970			
	Toplam	20	69,3950	8,46031			
		0					

Katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının Üniversite sınavına hazırlanırken karşınıza en çok çıkan engel türüne göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=8,512$; $p < 005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında sırasıyla; Diğer, sınav kaygısı ve arkadaşlarının olumsuz etkisi olan katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarına bakıldığında diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir

Tablo- 4.10 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin “Sınav Kaygısı, Aile Düşüncesi Türüne Göre ANOVA Analizleri”

	Aile Düşüncesi	n	Ort.	SS	sd	F	p
Sınav Kaygısı	Mutlaka sınavı kazanmam gerektiğini düşünüyorum.	106	67,1132	7,90698			
	Sınavın önemli ancak tek seçenek olmadığına inanıyorlar.	85	72,0353	8,34729	199	8,765	000
	Sınavı kazanıp kazanamamamla ilgilenmiyorlar.	9	71,1250	9,59818			
	Toplam	200	69,3769	8,47776			

Katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının aile düşüncesi türüne göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=8,765$; $p<005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında Sınavı kazanıp kazanamamamla ilgilenmiyorlar aile düşüncesi olan katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir

Tablo- 4.11 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin “Sınav Kaygısı, Sınav Önemi Hakkında Düşünce Türüne Göre ANOVA Analizleri”

	Sınav Önemi Hakkında Düşünce	N	Mean	SS	sd	F	p
Sınav Kaygısı	Sınav benim için çok önemli	127	68,1969	7,86295			
	Sınav önemli ama gelecek için başka seçeneklerimde var.	68	71,4412	9,03456	199	3,591	029
	Sınav benim için önemli değil, sadece şansımı denemek istiyorum.	5	72,0000	11,00000			

Toplam	200	69,3950	8,46031
--------	-----	---------	---------

Katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının sınavın önemi hakkında düşünce türüne göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=3,591$; $p<005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında "Sınav benim için önemli değil, sadece şansımı denemek istiyorum", sınav hakkında düşüncesi olan katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Tablo- 4.12 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin "Sınav Kaygısı, Öğretmen ile İlişki Türüne Göre ANOVA Analizleri"

	Öğretmen ile İlişki	n	Ort.	SS	sd	F	p
Sınav kaygısı	Hepsiyle iyi	54	71,7778	8,66497	199	3,044	030
	Çoğu ile iyi	91	68,1319	8,42247			
	Bir kısmı ile iyi	46	68,3478	7,51359			
	Hiçbiriyle iyi değil	9	73,2222	9,39119			
	Toplam	200	69,3950	8,46031			

Katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının "Hiçbiriyle iyi değil", öğretmen ile ilişki düşüncesi türüne göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=3,044$; $p<005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında "Hiçbiriyle iyi değil, öğretmen ile ilişki düşüncesi olan katılımcıların" Sınav Kaygısı puanlarının diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Tablo- 4.13 Araştırmaya Katılan Lise son Sınıf Öğrencilerinin "Sınav Kaygısı, Odada Tek Başına Kalma Türüne Göre ANOVA Analizleri"

	Odada Tek Başına Kalma	n	Ort.	SS	sd	F	p
Sınav Kaygısı	Kendim	112	70,3125	8,06620	199	5,888	003
	Kardeşimle	85	67,7412	8,39806			
	Diğer	3	82,0000	12,12436			
	Toplam	200	69,3950	8,46031			

Katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının "Odada Tek Başına Kalma" türüne göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(199)}=5,888$; $p<005$).

Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında diğer ve Kendi odasında kalan katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

4.14. Korelasyon Testi Bulguları

Yapılan bu çalışmada korelasyona dair referans değerleri Cohen'in ele aldığı değerlere bakılarak ilenmiştir.²⁰⁴

Tablo- 4.14.1. "Cohen' in Korelasyon Referans Değerleri"²⁰⁵

Korelasyon Katsayısı	İlişki Gücü
0.10 - 0.29	İlişki Gücü Zayıf
0.30 - 0.49	İlişki Gücü Orta
0.50 - 1.00	İlişki Gücü Güçlü

Araştırmada Cohen'in korelasyon referans değerleri kullanılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo- 4.15. "Sınav Kaygısı ve Sınav Kaygısı Alt Ölçekleri ile Yeme Tutumu arasındaki Korelasyon Analizi"

		Yeme Tutumu
Sınav Kaygısı	r	-,154*
	p	,029
	n	200
Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler	r	-,105
	p	,138
	n	200
Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	r	-,096
	p	,176
	n	200
Gelecekle İlgili Endişeler	r	-,138
	p	,052
	n	200
Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler	r	-,050
	p	,481
	n	200
Bedensel Tepkiler	r	-,229**

²⁰⁴Jacob Cohen, *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition*, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988, s. 113.

²⁰⁵Jacob Cohen, *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition*, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988, s. 113.

	p	,001
	n	200
Zihinsel Tepkiler	r	-,126
	p	,076
	n	200
Genel Sınav Kaygısı	r	-,003
	p	,968
	n	200

Tablo 4.16. incelediğinde katılımcıların Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumu arasında “düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu” görülmektedir ($r; -154, n = 200, p < 005$). Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı puanları arttıkça yeme tutumu azalmaktadır. Determinasyon katsayısına bakıldığında sınav kaygısı katılımcıların yeme tutumunu %08 oranında açıklamaktadır.

Katılımcıların Yeme Tutumu ile Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r; -105, n = 200, p > 005$).

Katılımcıların Yeme Tutumu ile Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r; -096, n = 200, p > 005$).

Katılımcıların Yeme Tutumu ile Gelecekle İlgili Endişeler arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r; -138, n = 200, p > 005$).

Katılımcıların Yeme Tutumu ile Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r; -050, n = 200, p > 005$).

Katılımcıların Bedensel Tepkiler ile Yeme Tutumu aralarında “orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu” görülmektedir ($r; -229, n = 200, p < 005$). Çalışmaya katılan öğrencilerin Bedensel Tepkiler puanı arttıkça yeme tutumu azalmaktadır. Determinasyon katsayısına bakıldığında sınav kaygısı katılımcıların yeme tutumunu %052 oranında açıklamaktadır.

Katılımcıların Yeme Tutumu ile Zihinsel Tepkiler arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r; -126, n = 200, p > 005$).

Katılımcıların Yeme Tutumu ile Genel Sınav Kaygısı arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r; -003, n = 200, p > 005$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde “Lise Son Sınıf Öğrencilerindeki Sınav Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen verilerin literatür çerçevesinde tartışılması ve yorumlanması amaçlanmıştır.

Araştırmadaki örneklem grubunda yer alan lise son sınıf öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; çalışmaya katılan 200 lise son sınıf öğrencisinin cinsiyetlere göre dağılımına bakıldığında %50 kadın ve %50 erkek öğrenciden oluştuğu görülmektedir. Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerini cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde; alt ölçeklerden “Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler, Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler, Gelecekle İlgili Endişeler, Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı” puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Tüm bunlar sonucunda kadınların “Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler, Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler, Gelecekle İlgili Endişeler, Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı puanlarının” erkekler ile benzer olduğunu göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalarda sınav kaygı düzeyinin cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında ise;

2007 yılında Çankıroğlu tarafından “Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmasına 471 (319 kadın, 152 erkek) öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların Sınav Kaygısı alt ölçeklerini cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde; bizim çalışmamıza benzer olarak, Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden olan, Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler, Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Fakat bizim çalışmamızda elde edilen sonuçlardan farklı olarak, bu çalışmaya katılan katılımcıların Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden olan, Gelecek İle İlgili Endişeler, Hazırlanmak İle İlgili Endişeler, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav

Kaygısı puanları cinsiyet açısından ele alındığında anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir.²⁰⁶

2009 yılında yapılmış olan bir başka çalışmanın cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde ise; Tekeli'nin "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi", çalışmasına 348 (177 kadın ve 171 erkek) katılımcının cinsiyetlere göre dağılımlarına bakıldığında; öğrencilerin sınav kaygı envanteri ve alt boyutlarından kuruntu, duyuşsallık ve tüm testten elde edilen puanlara bakıldığında, öğrencilerin sınav kaygı envanteri ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farkın bulunamadığı görülmektedir.²⁰⁷

2012 yılında Softa, Karaahmetoğlu vd. tarafından "lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin İncelenmesi" amacıyla yapılan çalışmasına 113 (60 kadın ve 53 erkek) lise son sınıf öğrencisinin katıldığı araştırmada toplam kaygının cinsiyete göre dağılımına bakıldığında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre toplam kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark olduğu görülmektedir.²⁰⁸

Benzer şekilde 2005 yılında Karadeniz'in "Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki", başlıklı çalışmasına üniversiteye hazırlanan 156 (100 kadın ve 56 erkek) lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bilgilere bakıldığında erkekler ile kızlar arasında anlamlı bir fark bulunduğu ifade edilmektedir. Kadınların erkeklere oranla daha kaygılı olduğu belirtilmiştir.²⁰⁹

Lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygı ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada, cinsiyet dağılımına göre diğer çalışmalar karşılaştırıldığında; bazı çalışmalarda benzer bulgular elde edildiği görülsede, bizim çalışmamızdan farklı olarak genel anlamda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmada da kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farkın çıkacağı düşünölmekteydi, fakat cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde

²⁰⁶ Sevil Beyza Çankıroğlu, Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2007, s.115, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

²⁰⁷ Sedef Tekeli, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2009, s.40-55, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

²⁰⁸ Havva Kaçan Softa, vd., "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi", **K.Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2015, 23(4), 1481-1494, s.1484-1488.

²⁰⁹ Eylem Karadeniz, Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2005, s.157, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

öğrencilerin öz bildirimine dayalı bu ölçeklerde soruları tutarsız cevaplamış olmalarından kaynaklanmış olabilir.

Çalışmamızdaki öğrencilerin yaşa göre dağılımlarına bakıldığında, katılımcılardan 1 öğrencinin 15 yaşında olduğu, 1 öğrencinin 16 yaşında olduğu, 96 öğrencinin 17 yaşında olduğu ve 102 öğrencinin ise 18 yaşında olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamalarının yaşa göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması ile 18 yaş puan ortalaması benzer şekilde bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Sınav Kaygısı puanlarının 18 yaş bireyler ile benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızdaki katılımcıların Sınav Kaygısı alt ölçeklerini yaş değişkenine göre incelediğimizde; alt ölçeklerden Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler, Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler, Gelecekle İlgili Endişeler, Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı puan ortalamaları incelendiğinde, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması ile 18 yaş puan ortalaması benzer şekilde bulunmuştur. Bu bulgular 17 yaş bireylerin Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler, Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler, Gelecekle İlgili Endişeler, Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı puanlarının 18 yaş bireyler ile benzer olduğunu göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalarda sınav kaygı düzeyinin yaşa göre dağılımlarına bakıldığında ise;

2009 yılında Tekeli'nin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi, çalışmasına 348 katılımcının yaşa göre dağılımına bakıldığında, yaş ortalamasının $17,48 \pm 0,66$ olduğunu en küçük 15, en büyük 23, çoğunluğun ise 17 yaşlarında oldukları belirtilmiştir. Katılım sağlayan öğrencilerin sınav kaygı envanteri ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları ile yaşları arasında korelasyon olmadığı görülmektedir.²¹⁰

2012 yılında Softa, Karahmetoğlu vd. tarafından "lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin İncelenmesi" amacıyla yapılan çalışmasına 113 katılımcının yaş ortalamalarına göre dağılımlarına bakıldığında, 64 öğrencinin yani 17 yaşında ve 49 öğrencinin 18 yaşında oldukları belirtilmiştir. Katılımcılara uygulanan

²¹⁰ Sedef Tekeli, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2009, s.40-56, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

SKE' nin tanısal bulgularına bakıldığında lise son sınıf öğrencilerinin “Toplam kaygı ortalamasının” sınava yönelik kaygıya neden olan değişkenlerle arasında anlamlı bir farkın bulunduğu belirtilmektedir.²¹¹

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin yaşlarının birbirine çok yakın olması ve yaş farkı olsa da tüm öğrencilerin lise son sınıf öğrencisi olması nedeniyle anlamlı farklılığın çıkmadığı düşünülmektedir. Bunun yanında öğrencilerin elde edilen bulgular incelediğinde öğrencilerin soruları tutarsız cevapladığı da düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasında öğrencilerin gelir durumuna göre dağılımına bakıldığında, gelir düzeyi 0-1000 tl olan katılımcı sayısının 10 (%5,0), gelir düzeyi 1001-2000 tl olan katılımcı sayısının 41 (%20,5), gelir düzeyi 2001-3000 tl olan katılımcı sayısının 61 (%30,0), gelir düzeyi 3001-4000 tl olan katılımcı sayısının 29 (%14,5), gelir düzeyi 4000 tl ve üstü olan katılımcı sayısının 59 (%29,5) olduğu görülmektedir. Lise son sınıf öğrencilerinden oluşan katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarına bakıldığında gelir türüne göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların Sınav Kaygısı alt boyutlarından Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında gelire göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 4000 TL ve üstü gelir düzeyi olan katılımcıların Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puanlarının diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerini gelire göre incelediğimizde; alt ölçeklerden Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler, Gelecekle İlgili Endişeler, Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı puan ortalamaları incelendiğinde, gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan diğer çalışmalarda sınav kaygı düzeyinin gelir durumuna göre dağılımlarına bakıldığında ise;

Tekeli'nin çalışmasında ekonomik durumu arttıkça tüm test sonucundan elde edilen puanlarında arttığı görülmektedir. Katılım sağlayan öğrencilerin sınav kaygı

²¹¹ Havva Kaçan Softa, vd., “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, *K.Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2015, 23(4), 1481-1494, s.1484-1488.

envanteri ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları ile ailelerin ekonomik durumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.²¹²

2012 yılında Softa, Karaahmetoğlu vd. tarafından lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmasına 113 katılımcının sosyoekonomik duruma göre dağılımına bakıldığında, elde edilen toplan kaygı puanları ile sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmektedir.²¹³

Gelir değişkenine göre incelenen bu çalışmalardan farklı olarak “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yapılan bu çalışmada, katılımcıların Sınav Kaygısı alt boyutlarından Başkalarının Görüsüyle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında gelire göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyoekonomik durum kıyaslamalı bir durumu içerdiği için, bu nedenle başkalarının değerlendirilmesinin daha belirgin hale geldiği düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan 200 öğrenciden 106 öğrenci, ailelerinin mutlaka sınavı kazanması gerektiğini düşündüğünü belirtmiştir. Bunun yanında sınava hazırlık aşamasında 200 öğrencisinden 115 öğrencinin sınava hazırlık aşamasında karşılaşılan en büyük engelin sınav kaygısı olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının Üniversite sınavına hazırlanırken karşılaştıkları en çok çıkan engel değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara benzerlik gösteren bir başka çalışma incelendiğinde ise;

Yaşadığımız dönemde öğrencilerden beklenen yüksek seviyede başarı durumu, öğrencilerin üzerlerinde ilköğretim yıllarından başlayarak baskı oluşmasına neden olmaktadır. Sınav kaygısı çoğu öğrencinin eğitim hayatlarında karşılaştığı bir sorundur. Bizim çalışmamıza benzer olarak, 2009 yılında yapılan bir çalışmada lise son sınıf öğrencileri “ailelerinin %69.9 oranında sınavı mutlaka kazanmasının gerekliliğini” bunun yanında sınava hazırlık aşamasında olan öğrencilerin “%67.3’ünde sınava hazırlık aşamasında karşı karşıya gelinen en büyük engelin sınav kaygısı olduklarını” belirttikleri görülmektedir.²¹⁴

²¹² Sedef Tekeli, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2009, s.40-56, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

²¹³ Havva Kaçan Softa, vd., “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, *K.Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2015, 23(4), 1481-1494, s.1484-1488.

²¹⁴ Sedef Tekeli, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2009, s.60, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerin kilo durumuna göre dağılımına bakıldığında, katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının kilo değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır

Katılımcıların Sınav Kaygısı alt boyutlarından Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puanlarının kilo puanlarına bakıldığında kiloya göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 61-65 kilosu olan katılımcıların Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puanlarının diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden "Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler, Gelecekle İlgili Endişeler, Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler, Genel Sınav Kaygısı puanlarının" kiloya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır

Çalışmaya katılan öğrencilerin boy durumuna göre dağılımına bakıldığında, katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların boy durumu göre dağılımında sınav kaygısı alt boyutlarından hiç biri ile anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin BKİ durumuna göre dağılımına bakıldığında,18,5 altında zayıf olan katılımcı sayısının 37 (%18,5), BKİ 18,5-24,9 normal olan katılımcı sayısının 139 (%69,5), BKİ 25-29,9 fazla kilolu olan katılımcı sayısının 20 (%10.0), BKİ 30-34,9 I.derecede obez olan katılımcı sayısının 2 (%1,0), BKİ 30-34,9 II.derecede obez olan katılımcı sayısının 2 (%1,0) olduğu görülmektedir. Katılımcıların Sınav Kaygısı puanlarının BKİ değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların Sınav Kaygısı alt boyutlarından Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puanlarının BKİ'ye göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için yapılmış olan Tukey' B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmanın sonuçlarına bakıldığında 18,5 altında ise zayıf BKİ olan katılımcıların Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler puanlarına bakıldığında diğerlerine kıyasla yüksek bulunduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı alt ölçeklerinden "Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler, Gelecekle İlgili Endişeler, Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İlgili Endişeler, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı puanlarının" BKİ türüne göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadaki örneklem grubunda yer alan lise son sınıf öğrencilerinin sosyo demografik özellikleri ile yeme tutumu düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğin; Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada yeme tutumunun yaşa göre dağılımına bakıldığında Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Yeme Tutumu Testinden elde ettikleri puanların ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların 17 yaş puan ortalaması ile 18 puan ortalaması benzer şekilde bulunmuştur. Bu bulgu 17 yaş bireylerin Yeme Tutumu puanlarının 18 yaş bireyler ile benzer olduğunu göstermektedir. Bizim çalışmamızdan farklı olarak yapılan bir başka çalışmada ise;

2014 yılında Aytin tarafından, Ergenlerde Yeme Tutumları İle Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveyne bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı çalışmaya 14 ile 17 yaşlarındaki toplamda 739 birey katılmıştır. Yeme tutumunun yaşa göre dağılımına bakıldığında, yapılan çalışmada normal ve anormal yeme tutumunda katılımcıların yaş konusunda anlamlı fark olduğu bulunmuştur.²¹⁵

Çalışmaya katılan öğrenciler kadın ve erkek sayısı olarak eşittir. Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin Yeme Tutum Testinden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bunların sonucunda kadın ve erkeklerin puan açısından benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Yapılan diğer çalışmalarda yeme tutumunun cinsiyete göre olan dağılımları incelendiğinde bizim çalışmamızdan farklı olarak;

2014 yılında Aytin tarafından, Ergenlerde Yeme Tutumları İle Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveyne bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı çalışmaya 14 ile 17 yaşlarındaki toplamda 739 birey katılmıştır. Yeme tutumunun cinsiyete göre dağılımına bakıldığında kadınların %52'si normal yeme tutumu gösterirken, %59'unun anormal yeme tutumu gösterdikleri, bunun yanında erkeklerin ise %48'i normal yeme tutumu gösterirken %41'i ise anormal yeme tutumu göstermektedir. Cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.²¹⁶

2017 yılında Okumuş'un yaptığı Yeme Tutumunun, Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması, Cinsiyet ve Vücut Kitle İndeksi İle İlişkisinin Araştırılması, adlı çalışmaya 18 ile 28 yaşlarındaki toplamda 73 öğrenci katılmıştır. Katılan üniversite

²¹⁵ Nur Aytin, Ergenlerde Yeme Tutumları İle Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveyne bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2014, s. 44, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

²¹⁶ Nur Aytin, Ergenlerde Yeme Tutumları İle Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveyne bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 2014, s. 44, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

öğrencilerinden 58'i erkek ve 13'ü kadındır. Yeme tutumunun cinsiyete göre dağılımına bakıldığında anlamlı farklılık saptandığı görülmektedir.²¹⁷

Lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygı ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışma ve diğer yapılmış olan çalışmaların yeme tutumunun cinsiyete göre olan dağılımları incelendiğinde bizim çalışmamızdan farklı olarak genel anlamda kadınlar ve erkek arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu çalışmada sonucun farklı çıkmamasının sebebi yaşanan strese bağlı yemenin erkek ve kadınlarda benzer stres etkisine benzer yanıtlarda verilebileceğinden ve ergenlik döneminin akranlardan etkileniyor olmasından kaynaklanabilir.

Yapılan bu çalışmada yeme tutumu ile gelir, kilo, boy gibi değişkenler arasında anlamlı farkın olacağı düşünülmektedir. Fakat çalışmaya katılan öğrencilerin gelir durumuna göre dağılımına bakıldığında, katılımcıların Yeme Tutumu puanlarına bakıldığında gelir türüne göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin kilo durumuna göre dağılımına bakıldığında, katılımcıların Yeme Tutumu puanlarının kilo değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bunun yanında katılımcıların boy durumuna göre dağılımına bakıldığında, katılımcıların Yeme Tutumu puanlarının boya göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin BKİ durumuna göre dağılımına bakıldığında, 18,5 altında zayıf olan katılımcı sayısının 37 (%18,5), BKİ 18,5-24,9 normal olan katılımcı sayısının 139 (%69,5), BKİ 25-29,9 fazla kilolu olan katılımcı sayısının 20 (%10,0), BKİ 30-34,9 I.derecede obez olan katılımcı sayısının 2 (%1,0), BKİ 30-34,9 II.derecede obez olan katılımcı sayısının 2 (%1,0) olduğu görülmektedir. Katılımcıların Yeme Tutumu puanlarının BKİ'ye göre anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer çalışmalarda yeme tutumunun BKİ'ye göre olan dağılımlarına bakıldığında ise;

2010 yılında Semiz, vd. tarafından, Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar, başlıklı araştırmaya 18 ila 44 yaş arasında olan 1122 birey katılmıştır. Yapılan çalışmada bireylerin beden kitle indeksine göre olan dağılımlarına bakıldığında yeme bozukluğu olan gruptaki

²¹⁷ Sultan Okumuş, "Yeme Tutumunun, Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması, Cinsiyet ve Vücut Kitle İndeksi İle İlişkinin Araştırılması", *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2017, 1(1), 59-65, s.62.

bireylerin BKİ ortalaması $22,8 \pm 4,2$ şeklinde bulunmuştur. Elde edilen sonuçta iki grubun aralarında BKİ yönünden anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.²¹⁸

2014-2015 yılında Tural Büyük ve Özdemir'in yaptığı Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki, başlıklı çalışmada %61.22'si kadın ve %38.8'i erkek öğrenci olmak üzere toplamda 240 lise ikiye giden öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yeme tutumu testinden aldıkları puanlara bakıldığında %11,6'sının ≥ 30 puan aldığı, %16.4 kadın katılımcının ve beden kitle indeksi aralıkları normal düzeyde olan %6.6 bireyin doğru olmayan yeme tutumuna sahip oldukları belirtilmiştir. Yeme tutumundan elde edilen puanlarla cinsiyet ve beden kitle indeksinin aralarında anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Kadınların erkeklere oranla beden kitle indeksi değerlerinin aralıkları normal seviyede olan bireylerin, diğer aralıkta ki değere sahip olan öğrencilere kıyasla daha çok doğru olmayan yeme tutumu gösterdikleri, belirtilmektedir.²¹⁹

Araştırmadaki örneklem grubunda yer alan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı puanları ile yeme tutumu puanlarının arasında ilişki incelendiğinde;

Araştırmada kullanılan Yeme Tutumu Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeği güvenilirlik istatistikleri hesaplanmıştır. SKÖ ve YTT' de ulaşılan verilerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Her iki ölçekte güvenilirliği ihlal etmemektedir.

“Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumunun” arasında “düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu” görülmektedir. Bir başka deyişle katılımcıların sınav kaygısı puanı arttıkça yeme tutumu azalmaktadır.

Katılımcıların Bedensel Tepkiler ile Yeme Tutumu aralarında “orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu” görülmektedir. Katılım sağlayan öğrencilerin Bedensel Tepkiler puanı arttıkça yeme tutumu azalmaktadır. Başka bir ifade ile kaygıya eğilim olduğunda, bedensel tepkiler arttığında olumsuz yeme davranışı sergilenmemektedir. Bu kişilerin yaşanan stresi somatizasyon benzeri bedenselleştirdiğinde geriye duygusal yeme şeklinde diğer savunma mekanizmasını daha az kullanıyor olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Bazı bireyler kaygıyı yeme tutumu bazıları ise bedensel tepkilerle yansıtabilirler.

Sınav kaygısı alt boyutlarından olan, Başkalarının Görüşüyle İlgili Endişeler, Kendisini Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler, Gelecekle İlgili Endişeler, Hazırlanmış

²¹⁸ Murat Semiz, vd., Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2012;23(): s.5.

²¹⁹ Esra Tural Büyük ve Esra Özdemir, Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki, *International Anatolia Academic Online Journal*, s.8. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iaaojh/issue/39119/443514>, (Erişim Tarihi:18.05.2020).

Olmamakla İlgili Endişeler, Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.



ÖNERİLER

Lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlara bakıldığında, bu konuyla ilgili yapılacak olan diğer araştırmalara ışık tutması adına aşağıdakiler önerilmektedir.

1. Bu araştırma örneklemini için tercih edilen Afyonkarahisar/Merkez de seçilen okullardaki, lise son sınıf öğrencileri ile sınırlıydı. Araştırma örneklemini için tercih edilen okulların sınırlı sayıda olmasından dolayı örneklemin evreni temsil etmesi bakımından kısıtlılık oluşturduğu düşünülmektedir. Yapılacak diğer çalışmalarda örneklemin genişletilmesinin daha uygun olacağı düşünülmektedir.
2. Araştırmada kullanılan değerlendirme araçları ile elde edilen bulgular katılımcıların verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır. Öz bildirim dışında tanısal görüşmeler ve daha standart testler kullanılabilir.
3. Araştırmada elde edilen katılımcıların kişisel bilgileri, araştırmada kullanılan araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formunda yer alan sorular ile sınırlıydı. Yapılacak diğer çalışmalarda araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formunun daha kısa soru sayısından oluşmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ADLER Alfred, Yaşamın Anlam ve Amacı, Say Yayınevi, çev. Kamuran Şipal, İstanbul, 2017.

Amerikan Psikiyatri Derneği, DSM-5™ Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

ATKINSON Rita, ATKINSON Richard C., SMİTH Edward E., BEM Daryl J., HOEKSEMA Susan Nolen, Psikolojiye Giriş, Çev. Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınları, Ankara, 2006.

AYDIN Orhan, Davranış Bilimlerine Giriş, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2004.

BALTAŞ Acar, Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2009.

BALTAŞ Acar, Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006.

BUTCHER James N., MİNEKA Susan, HOOLEY Jill M., Anormal Psikoloji, Çev. Okan Gündüz, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2013.

COREY Gerald, Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2015.

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temek Kavramları, 36.Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2018.

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1991.

ERDOĞAN İrfan, Pozitivist Metodoloji Bilimsel Araştırma Tasarımı İstatistiksel Yöntemler Analiz ve Yorum, (2b.), Pozitif Yayıncılık, Ankara, 2007.

FREUD Sigmund, The Problem of Anxiety, Quarterly Press, New York, 1963.

GAZİOĞLU İŞMEN Esra, Aile ve Okul, Ed. Hatice Ergin, S. Armağan Yıldız, Gelişim Psikolojisi, Nobel Yayınları, Ankara, 2010.

GEÇTAN Engin, İnsan Olmak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2019.

GEÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, 6.Basım İstanbul, 1995.

GEÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, 8. Basım, İstanbul, 1998.

GÜRÜN O.A., Psikoloji Sözlüğü, İnkılap Kitapevi, İstanbul, 1991.

IŞIK Erdal, Nevrozlar, Kent Matbaası, Ankara, 1.Baskı, 1996.

KARASAR Niyazi, Bilimsel araştırma yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.

KIERKEGAARD Soren, Kaygı Kavramı, Çev. Vefa Taşdelen, Hece Yayınları, 3. Baskı. Ankara, 2004.

KONTER Erkut, Sporda Stres ve Performans, Saray Yayınları, İzmir, 1996.

KÖKNEL Özcan, Kaygı Çağında Stres, Altın Kitaplar Yayınevi, 1987.

KÖKNEL Özcan, Korkular Takıntılar Saplantılar, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul,1992.

KÖROĞLU Ertuğrul, Yeme Bozuklukları DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, Hekimler yayın birliği, Ankara, 2. Basım, 2005.

MAVİŞ Adil ve SAYGIN Oğuz, Sınavlara Hazırlananlar İçin Başarı Rehberi, Hayat Yayıncılık İstanbul,2004.

NESRİN Ali, Matematik ve Korku, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 5.Basım, İstanbul, 2001.

ÖNER Necla ve LE COMPTE Ayhan, Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, no: 333, İstanbul, 1983.

ÖNER Necla, Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı, Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını, No:1, İstanbul, 1990.

POYRAZ Cengiz, Fiziksel Gelişim, Ed. Hatice Ergin ve Armağan Yıldız, Gelişim Psikolojisi, Nobel Akademik Yayıncılık, 2010.

SABAN Ahmet, Çoklu Zekâ Kuramı ve Türk Eğitim Sistemine Yansıması, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul, 2010.

ALTAŞ Acar, Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2009.

SPIELBERGER Charles, Anxiety And Behavior, Academia Press, New York, 1966.

YALOM Irvin, Varoluşçu Psikoterapi, Kabalcı Yayın, İstanbul, 1999.

YEŞİLYAPRAK Binnur, Eğitimde Rehberlik Hizmetleri, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003.

MAKALELER

AKGÜN Abuzer, Selahattin Gönen, Murat Aydın, “İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliğinin Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2007, Cilt:6, Sayı:20, 283-299.

ALİSİNANOĞLU Fatma ve ULUTAŞ İlkay, Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler, Milli Eğitim Dergisi, 2000, 15-19.

ALİSİNANOĞLU Fatma ve ULUTAŞ İlkay, Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğilim ve Bilim, Cilt:28, Sayı:128, 65-71.

AYDIN Mehmet ve KESKİN İsmail, “8. Sınıf Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2017, cilt:25, no:5 1801-1818.

BATIGÜN DURAK Ayşegül ve UTKU Çisem, Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi, Türk Psikoloji Dergisi, 2006, 21 (57).

BECK Aaron Temkin, Cognitive Therapy And The Emotional Disorders, International Universities Press, New York, 1976, p.135-136.

BECK Jennifer Ann ,The Percived Effects of Incumbent Versus New Head Coaches on State Cognitive Axiety Levels of Division I College Athletes, University of Southern Missisipi, U.S.A. 2002, s.152.

BEKTAŞ Dilek Yelda, “Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: III Sayı: 22.

BOYACIOĞLU Nur Elçin ve KÜÇÜK Leyla, “Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?”, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2011, 2(1), 40-45.

BOZAK M. M., Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma, Psikoloji Dergisi, İstanbul, 1982, 4(16), 24-30.

BÜYÜK TURAL Esra ve DUMAN Gamze, “Farklı Okullarda Okuyan Lise Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi”, Pediatri Araştırmaları Dergisi, 2014, Cilt. 1, Sayı. 4, 212-217.

COHEN Jacop, Statisticcal Power Analysis For The Behavioral Sciences2nd Edition, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988.

ÇOK Figen, Body image satisfaction in Turkish adolescents, Adolesence,1990, 25(98), 409- 13.

DAĞ İhsan, “Psikolojinin Işığında Kaygı”, Doğu Batı Düşünce Dergisi, 1999, cilt:6, 167 -174.

DEMİR Volkan, “Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi”, OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 2017, 7(13), 575-598.

DİLMAÇ Oğuz “Görsel Sanatlar Öğretmeni Adaylarının Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi, cilt:0, sayı:24, 2010, 49-65.

DORMAN Steve, ”Technology Briefs”, Journal of School Health, 2000, 70, p.33-35.

DÖNMEZ Kürşad Han, “Samsun İlinde Yapılan Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”, The Journal of Academic Social Science Studies, 2013, 6(5), 243-248.

DÜRÜ Çağay, Kaygı ve Depresyon: Psikopatolojik Bir Bakış, Doğu Batı Düşünce Dergisi, Sayı:6, 1999.

EMÜL Murat ve GÜLER Özkan, Erkeklerde Anoreksiya Nervosa, Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi, 2008, 1(1), 76-80.

EROL Atila, TOPRAK Gülser, YAZICI Fadime, Üniversite Öğrencisi Kadınlarda Yeme Bozukluğu ve Genel Psikolojik Belirtileri Yordayan Etkenler, Türk Psikiyatri Dergisi, 2002, 13(1), 48-57.

FİELD Alison E., SONNEVİLL Kendrin R., MİCALİ Nadia, CROSBY Ross D., SWANSON Sonja A., LAIRD Nan M., Prospective Association of Common Eating Disorders and Adverse Outcomes, Pediatrics, 2012, 130(2), 289-295.

GARNER David ve GARFİNKEL Paul, The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa, Psychological medicine, 9(2), 1979, s.273-279.

GENÇDOĞAN Başaran, "Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Boyuneğicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler", Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2006, 7(1), 153-164.

GÖKA Erol, Hümanistik Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerçekleştirme Kavramı, Doğu Batı Düşünce Dergisi, 1999, Sayı:6.

GREENVELD Richard A and MEEDEN Glen, "Measuring Skewness and Kurtosis", Journal of the Royal Statistical Society, Series D (The Statistician), 1984, 33, 391-399.

GÜLER Deniz ve ÇAKIR Gülfem, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2013, Cilt 4, Sayı 39, 82-94.

KAÇAN SOFTA Havva, KARAAHMETOĞLU ULAŞ Gülşen, ÇABUK Fatma, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi", K.Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2015, 23(4), 1481-1494.

KARA Hakan ve ACET Mehmet, "Spor Yöneticilerinde Durumluk kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", e-Journal of New World Sciences Academy, 2012, Volume:7, Number:4, 244-258.

KARAAHMETOĞLU Havva ve ÇABUK Fatma, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi", K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2015, 23(4),1481-1494.

KARAGÜVEN ÜNAL Meşküre Hülya, "Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği ile İlgili Bir Çalışma [Elektronik versiyon]", Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 1999, sayı:11, 203-218.

KARAKAŞ Ahmet Canan, Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı- Gelecek Kaygısı ile İlişkisi (Sakarya İli Örneği), İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Cilt: 2, Sayı: 1, 2013.

KAYA Mevlüt ve 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, 31-63.

KOCABAŞOĞLU Neşe, Yeme Bozuklukları, Yeni Symposium, 2001, 39 (2), 95-99.

KORKUT Fidan, Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel – Danışmanın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1992, sayı:7, 151-162.

KORUKLU ÖNER Nermin, ÖNER Hatice, OKTAYLAR Hasan Can, "Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının" Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006, sayı:19, 05-11.

KULA Kamile Şanlı ve SARAÇ Turan, "Fen Edebiyat Fakültesi Öğrencilerinin Kaygı ve Umutsuzluklarının İncelenmesi", Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017, Cilt 26, Sayı 2, 14-29.

KURUCU Sevda, "Kaygısız Ne Durumda?", Bilim ve Teknik Dergisi, Cilt:34, Sayı:402.

KUTLU Ömer, "Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları", Eğitim ve Bilim, 2001, Cilt: 26, Sayı: 121, 12-23.

KUTLUCA Tamer, ALPAY Fatma Nur, KUTLUCA Seytap, "8. Sınıf Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeylerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi", Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2015), 202-214.

KÜEY GÜRDAL Ayça , "Yeme bozuklukları", İ.Ü. Cerrah Paşa Tıp Fak. Sürekli Tıp Eğitim Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, Adölesan Sağlığı II, 2008, no:63.

LİEBERT Robert M.,& MORRIS Larry W., Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. Psychological Reports,1967, 20, 975-978.

MİCALİ Nadia and HOUSE Nicholas J., "Assessment measures for child and adolescent eating disorders: A review", Child and Adolescent Mental Health, 2011, 16(2).

NASSER Jennifer A., GLUCK Marci E.,GELİEBTER Allan, Impulsivity and test meal intake in obese binge eating women, Appetite, 2004, 43, 303-307.

OKUMUŞ Sultan, "Yeme Tutumunun, Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması, Cinsiyet ve Vücut Kitle İndeksi İle İlişkisinin Araştırılması", Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2017, 1(1), 59-65.

ÖREN Nihal ve GENÇDOĞAN Başaran, Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2007, cilt:15, no:1, 85-92.

ÖZER Kamil, Yetenek Seçiminde Yapısal Faktörler. I. Spor Bilimleri Kongeri Bildirileri, Ankara, 1990, 305-308.

ÖZTÜRK Orhan ve ULUŞAHİN Aylin, Ruhsal bozukluklarda ilaç sağaltımı, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları II, Ankara 2011, 891.

PAGE Randy. M., "Indicators of psychosocial distress among adolescent females who perceive themselves as fat", Child Study Journal, 1991, 21, p.203-211.

PINAQUY S, CHABROL H., SIMON C., LOUVET J. P., & BARBE P., "Emotional Eating, Alexithymia, and Binge-Eating Disorder in Obese Women", *Obesity Research*, 2003, Vol.11, No.2, , 195-201.

RUSSELL Shelly and RYNER Sbine, Bridge (Building the Relationship Between Body Image and Disordered Eating Graph and Explanation): A Tool for Parents and Professionals, *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 2001, 9:1, 1-14.

SAVAŞIR Işık ve EROL Neşe, Yeme Tutum Testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi, *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 1989.

SEMİZ Murat, KAVAKÇI Önder, YAĞIZ Ayşegül, YONTAR Gözde, KUGU Nesim, Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2012, 23(), 1-9.

STAHL Stephen Michael, *Stahl's essential psychopharmacology: neuroscientific basis and practical applications*, Cambridge university press, University of California, San Diego DATE PUBLISHED, 2013, p. 324.

SUADİYE Yağmur ve AYDIN Arzu, "Anksiyete Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilişsel Hatalar", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2009, 12(4), 172-179.

ŞANLI KULA Kamile ve SARAÇ Turan, "Fen Edebiyat Fakültesi Öğrencilerinin Kaygı ve Umutsuzluklarının İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, Cilt 26, Sayı 2, 14-29.

TİGGEMANN Marika, *Body image across the adult life span: Stability and change*, *Body image*, 2004, 1(1), 29-41.

TOKİNAN ÖZEVİN Banu, "Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi", *NWSA- Fine Arts*, 2013, 9(2), 84-100.

USTA Esra, SAĞLAM Elvan, ŞEN Sevim, AYGİN Dilek, SERT Havva, "Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ve Obsesif Kompulsif Belirtileri", *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, Cilt. 2, Sayı. 2, 2015, 187-197.

VARDAR Erdal ve ERZENİN Mücadele, “Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma”, Türk Psikiyatri Dergisi, 2011, 22(4), 205-212.

YENİLMEZ Kürşat ve ÖZBEY Nüket, “Özel Okul ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma”, Uludağ Üniversitesi/Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006, 19(2), 431-448.

YILDIRIM İbrahim ve ERGENE Tuncay, “ Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (25), 2003, .224-234.

YILDIRIM İbrahim, “Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2000, 18:167-176.

TEZLER

AYTİN Nur, Ergenlerde Yeme Tutumları İle Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveyn Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Aydın, 2014, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BACACI Merve, 18-65 Yaş Arası Bireylerde Vücut Algısının Yeme Tutumu ve Depresyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakınoğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2019, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BALKIŞ Mustafa, “Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BAŞARIR Deniz, “Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı Akademik Başarı ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkiler”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BOZAN Nuray, Hollanda yeme davranışı ((DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Başkent Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Programı, Ankara, 2009, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BOZKURT Saadeddin, “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Matematik Kaygısı, Genel Başarı ve Matematik Başarısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BÖRÜ Ayşe, “Üniversite Giriş Sınavlarında Öğrencilerin Yaşadığı Kaygı ve Nedenleri (Eskişehir TMS Dershanesi Örneği)”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2000, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

CESUR Canan, Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2017, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

CİVİL Şahin, İstanbul İli Anadolu Yakası Kadıköy İlçesinde Bulunan Resmi ve Özel İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerine Uygulanacak Olan OKS Sınavının Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Sınav Kaygısının incelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇAKIR Zehra, Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık ve Kaçınma ile İlişkisi: Yatkınlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013, **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

ÇAKMAK TOLAN Özlem, “Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri İle Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2002, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇANKIROĞLU Sevil Beyza, Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2007, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DAVARCIOĞLU Pelin, Orta Öğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Matematik Korkusu, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DEĞİRMENCİ Taner, Obez Eriskinlerde Benlik Saygısı, Yasam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon Ve Anksiyete, Tıp Fakültesi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 2006, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DUMAN Gül Keziban, “İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2008, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ELDEMİR Hasan Hüseyin, Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Kaygısının Bazı Psiko- Sosyal Değişkenler Acısından İncelenmesi (Cumhuriyet Üniversitesi Örneği), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, 2006, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ERGENÇ Tuba Safiye, “İlköğretim Yedinci Sınıf Öğrencilerinin Matematik Dersi Bilişsel Hazır Bulunuşluk Düzeyleri ile Matematik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2011, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜNEY Cansu, 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, , 2018, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KARADENİZ Eylem, Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KARADENİZ İshak, “Kırsal Kesimdeki Ortaokul Öğrencilerinin, Matematiğe İlişkin Kaygıları ile Matematik Tutumları Arasındaki İlişki”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2014, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KARAMAN Sibel, “Sağlık İle İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri”, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2009, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KISA Seçer Seçkin, “İzmir İl Merkezinde Dershaneye Devem Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1996, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ONUİK Tilbe, Ergenlerde Kişilik Özelliklerinin Sınav Kaygısı ve Okula Bağlanma Stilleri Üzerinde Etkisi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

TEKELİ Sedef, “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi”, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

TEKELİ Şevket Can, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz- Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın Üniversitesi, Bartın, 2017, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

TOPLAN ÇAKMAK Özlem, Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri İle Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2002, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÜLEV Esra, Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

VAROL Şükriye, “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmeler”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Samsun, 1990, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILDIRIM Kenan, Sınıf Öğretmenlerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman, 2013, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILMAZ Buse, Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları İle İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, 2017, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

İNTERNET

ALİSİNANOĞLU Fatma ve ULUTAŞ İlkey, “Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler”,https://dhgm.meb.gov.tr/yayimler/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/145/alisinanoglu.htm, (Erişim tarihi:31.03.2020).

BAŞAL Handan Asude, “Denetim Odağı ile Sınav kaygısı Arasındaki İlişki”
[file:///C:/Users/Ghost/Downloads/5919-35114-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Ghost/Downloads/5919-35114-1-PB%20(2).pdf), (Erişim tarihi: 19.01.2020).

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü, “Kaygı ve Sınav Kaygısı Nedir?” Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi Bilgilendirme Bültenleri,
<file:///C:/Users/Ghost/Downloads/Kayg%C4%B1%20ve%20S%C4%B1nav%20Kayg%C4%B1s%C4%B1%20Nedir.pdf>, (Erişim Tarihi:10.05.2020).

Esra Tural Büyük ve Esra Özdemir, Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki, International Anatolia Academic Online Journal,
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/iaaojh/issue/39119/443514>, (Erişim Tarihi:18.05.2020).
file:///C:/Users/Ghost/Downloads/yemek_ya_da_yememek_2013-1.pdf, (Erişim Tarihi:06.05.2020)

https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/psikolojik-danisma-ve-gelisim-merkezi/koruyucu-onleyici-calismalar/brosurler-yayinlar/sinav-kaygisiyla-basacikma/#sinav_kaygisi. (Erişim Tarihi: 05.05.2020)

<https://www.medikalakademi.com.tr/yeme-bozuklugunun-belirtileri/> (Erişim Tarihi: 07.05.2020)

<https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>, (Erişim Tarihi: 03.05.2020)

<https://www.psikolojikesneklik.com/index.php?pg=yeme-bozukluklari> (Erişim Tarihi:07.05.2020)

<https://www.psikolojikesneklik.com/index.php?pg=yeme-bozukluklari> (Erişim Tarihi:07.05.2020)

KÖKNEL Özcan, “Kaygı Düzeyinin Yükselmesi Stres Yaratıyor”, Hürriyet, 09.01.2007, <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/kaygi-duzeyinin-yukselmesi-stres-yaratiyor-5745738>, (Erişim Tarihi:06.04.2020).

T.C. Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı Resmi İnternet Sayfası, “2019-YKS Sınav Sonuçlarına İlişkin Sayısal Bilgiler”, <https://www.osym.gov.tr/TR,16859/2019-yks-sinav-sonuclarina-iliskin-sayisal-bilgiler.html> (Erişim Tarihi: 19.01.2020).

T.C. Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı Resmi İnternet Sayfası, “2019-YKS Yerleştirme Sonuçlarına İlişkin Sayısal Bilgiler”, <https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2019/YKS/sayisabilgiler06082019.pdf> (Erişim Tarihi:19.01.2020).

Taş Yeşim, “Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma” <https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/psikolojik-danisma-ve-gelisim-merkezi/koruyucu-onleyici-calismalar/brosurler-yayinlar/sinav-kaygisiyla-basacikma/> (Erişim Tarihi: 31.03.2020).

Türk Dil Kurumu Sözlükleri, <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi:30.04.2020).

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Bu anket lise son sınıf öğrencilerindeki sınav kaygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanan soruları içermektedir. Bu alanda yapılan bilimsel bir araştırmada görüşlerinize gereksinim duyulmuştur. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır ve bu araştırmanın dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir. Buna göre kişisel bilgi formunda toplamda 38 adet soru bulunmaktadır. Lütfen, her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen şıkkı işaretleyiniz. Şimdiden yaptığınız katkılar için teşekkür ederiz.

Satı KARAŞAHİN
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum: Evet Hayır

1.Okulunuzun adı:

.....

2. Cinsiyet:

a) Kadın b) Erkek

3. Yaşınız:

a) 13 b)14 c) 15 d) 16 e) 17 d) 18

4. Boyunuz:cm

5. Şu anki kilonuz:kg

6. BKİ :kg/m²

7. Ailenizin Gelir Durumu Nedir?

a) 0 - 1000TL b) 1001TL- 2000TL c) 2001TL- 3000TL
d) 3001 TL – 4000 TL e) 4000TL ve üstü

8. Babanız;

- a) Sağ b) Hayatta değil

9. Anneniz ;

- a) Sağ b) Hayatta değil

10. Anneniz ve Babanız Sağ ise;

- a) Birlikte yaşıyorlar b) Boşandılar / Ayrı yaşıyorlar

11. Kimle yaşıyorsunuz?

- a) Anne ve baba ile b) Anne ile c) Baba ile
d) Akrabaların yanında e) Yurt f) Diğer.....

12. Annenizin Eğitim Durumu Nedir?

- a) Okur yazar değil b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise e) Üniversite

13. Babanızın Eğitim Durumu Nedir?

- a) Okur yazar değil b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise e) Üniversite

14. Kardeşiniz var mı?

- a) Evet b) Hayır

15. Evet ise; kaç kardeşiniz var? (.....)

16. Kardeşleriniz arasında kaçınıcı sıradasınız?

- a) İlk b) İkinci c) Üçüncü d) Dördüncü e) Beşinci

17. Ailenizin size karşı tutumu nasıl?

- a) Demokratik / Destekleyici Anne-Baba Tutumu
b) Otoriter / Baskıcı Anne-Baba Tutumu
c) Aşırı Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu
d) Karasız ve Dengesiz Anne-Baba Tutumu
e) Tutarsız Anne-Baba Tutumu
f) Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu

18. Evde size ait bir odanız var mı?

- a) Evet b) Hayır

19. Varsa kendiniz mi yaşıyorsunuz yoksa birisiyle mi paylaşıyorsunuz

- a) Kendim b) Kardeşimle c) Diğer

20. Öğretmenleriniz ile ilişkiniz nasıl?

- a) Hepsiyle iyi b) Çoğu ile iyi c) Bir kısmı ile iyi d) Hiçbiriyle iyi değil

21. Yakın arkadaş sayınız kaç tane?

- a) Hiç yok b) 1-3 arası c) 4-6 arası d) 7-9 arası

22. Arkadaş ilişkilerini nasıl değerlendiriyorsun?

- a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Kötü e) Çok kötü

23. Dershaneye/ Özel derse gidiyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

24. Orta öğretim başarı puanınız:.....

25. Düzenli bir çalışma programı uyguluyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

26. Üniversite sınavının önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?

- a) Sınav benim için çok önemli.
b) Sınav önemli ama gelecek için başka seçeneklerim de var.
c) Sınav benim için önemli değil, sadece şansımı denemek istiyorum.

27. Üniversite sınavı hakkında aileniz ne düşünüyor?

- a) Mutlaka sınavı kazanmam gerektiğini düşünüyorlar.
b) Sınavın önemli ancak tek seçenek olmadığına inanıyorlar.
c) Sınavı kazanıp kazanmamamla ilgilenmiyorlar.

28. Üniversite sınavına hazırlanırken karşınıza en çok çıkan engel nedir?

- a) Maddi zorluklar b) Aile baskısı c) Arkadaşlarımın olumsuz etkisi
d) Sınav kaygısı e) Diğer

29. Sınava hazırlanma sürecinde kilonuzda bir farklılık yaşadınız mı?

- a) Evet b) Hayır

30. Yukardaki soruya cevabınız evet ise nasıl bir değişiklik oldu?

- a) Kilom azaldı
b) Kilom arttı
c) Çevremdekiler çok zayıfladığımı düşünüyor.
d) Çevremdekiler çok kilo aldığımı düşünüyor.

31. Sınava hazırlanmaya başlamadan önce kaç kiloydunuz? (.....kg)

32. Sınava hazırlanma sürecinde yemek yeme alışkanlığınızda bir farklılık yaşadınız mı?

- a) Evet b) Hayır

33. Yukarıdaki soruya cevabınız evet ise nasıl bir değişiklik oldu?

- a) Yemek yerken durmam gereken noktayı algılayamıyorum
b) Aç olduğumda yemekten kaçınıyorum
c) Yediklerimin kalorisini hesaplarım
d) Yedikten sonra kusarım
e) Çok fazla yediğim zaman kendimi suçlu hissedirim

34. Okul başarısı durumunuz?

- a) Sınıf tekrarı yaptım (kaçıncı sınıf.....) b) Doğrudan geçtim,
c) Teşekkür belgesi aldım d) Takdir belgesi aldım

35. Okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

- a) Çok başarılı b) Başarılı c) Orta d) Başarısız e) Çok başarısız

36. Günde kaç öğün beslenirsiniz? (.....)

37. Öğlen yemeğini nerede yersiniz?

- A) Yemekhane
B) Evden getiririm
C) Yemem
D) kantinden fastfood

38. Özellikle sınav öncesi yemek yemenizde değişiklik olur mu?

A) Olmaz

B) Olur iştahım artar

C) Olur iştahım azalır



Tarih:..... / / 2019

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Okuluz :
Sınıfınız :
Cinsiyet :

YÖNERGE: Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse sağdaki boşluğa " doğru " anlamına gelen D harfinin altına X işareti; her zaman veya genellikle geçerli değilse " yanlış " anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Sınav kaygınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

	D	Y
1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.		
2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz.		
3. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.		
4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını zannediyorum.		
5. Önemli bir sınavdan önce / sonra canım bir şey yapmak istemez.		
6. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.		
7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.		
8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler.		
9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.		

10. Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim.		
11. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler.		
12. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.		
13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.		
14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim.		
15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.		
16. Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.		
17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.		
18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.		
19. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.		
20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.		
21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı, vb. beni rahatsız eder.		
22. Sınavdan önce daima gergin ve huzursuz olurum.		
23. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.		
24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.		
25. Düşük not aldığımda hiç kimseye notumu söylemem.		
26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırma gelir.		
27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır.		
28. Önemli bir sınava hazırlanırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.		
29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissedirim.		
30. Bir sınav veya teste başlarken ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.		
31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.		
32. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.		

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

YEME TUTUMU TESTİ

Okuluz :

Sınıfınız :

Cinsiyet :

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen, her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen şıkkı işaretleyiniz.

	<i>Daim</i>	<i>Çok</i>	<i>Sık</i>	<i>Bazen</i>	<i>Nadiren</i>	<i>Hiç zaman</i>
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.	6	5	4	3	2	1
2. Başkaları için yemek pişiririm ama pişirdiğim yemeği yemem.	6	5	4	3	2	1
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.	6	5	4	3	2	1
4. Şişmanlamaktan ödüm kopar.	6	5	4	3	2	1
5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.	6	5	4	3	2	1
6. Aklım fikrim yemektir.	6	5	4	3	2	1
7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur.	6	5	4	3	2	1
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.	6	5	4	3	2	1
9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.	6	5	4	3	2	1
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissedirim.	6	5	4	3	2	1
12. Ailem fazla yememi bekler.	6	5	4	3	2	1
13. Yemek yedikten sonra kusarım.	6	5	4	3	2	1
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.	6	5	4	3	2	1
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.	6	5	4	3	2	1
16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.	6	5	4	3	2	1
17. Günde birkaç kere tartılırım.	6	5	4	3	2	1
18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.	6	5	4	3	2	1
19. Et yemekten hoşlanırım.	6	5	4	3	2	1
20. Sabahları erken uyanırım.	6	5	4	3	2	1
21. Günlerce aynı yemeği yerim.	6	5	4	3	2	1
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.	6	5	4	3	2	1
23. Adetlerim düzenlidir.	6	5	4	3	2	1
24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.	6	5	4	3	2	1
25. Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.	6	5	4	3	2	1
26. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.	6	5	4	3	2	1
27. Lokantada yemek yemeyi severim.	6	5	4	3	2	1
28. Müshil kullanırım.	6	5	4	3	2	1
29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.	6	5	4	3	2	1
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.	6	5	4	3	2	1

31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.	6	5	4	3	2	1
32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.	6	5	4	3	2	1
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.	6	5	4	3	2	1
34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.	6	5	4	3	2	1
35. Kabızlıktan yakınırım.	6	5	4	3	2	1
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.	6	5	4	3	2	1
37. Diyet (perhiz) yaparım.	6	5	4	3	2	1
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım.	6	5	4	3	2	1
39. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	6	5	4	3	2	1
40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.	6	5	4	3	2	1



ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 22.08.2019
TOPLANTI SAYISI : 2019-16

KARAR NO:2019-16-27: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Satı KARAŞAHİN'in "Lise Son Sınıf Öğrencilerdeki Sınav Kaygısı İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 28.06.2019 tarih ve 2019-15 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof.Dr.Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı

