

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**SINAV GÜNÜ DUYGUDURUMUN AKADEMİK
BAŞARI İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kerem Can KIRIMÇA

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İstanbul-2022

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI** : Kerem Can KIRIMÇA
SOYADI
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** :
Sınav Günü Duygudurumun Akademik Başarı İle İlişkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 22.06.2022
- SAYFA SAYISI** : 65
- TEZ** : Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ
DANIŞMANLARI
- DİZİN TERİMLERİ** : Duygudurum, Üniversite Öğrencileri, Akademik Başarı
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmada öğrencilerin sınav günü duygudurumun ile akademik başarı oranlarının birbiriyle olan etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; Sonuçlar, öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon düzeyleri ile akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. Yök Ulusal Tez Merkezine

Kerem Can KIRIMÇA

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**SINAV GÜNÜ DUYGUDURUMUN AKADEMİK
BAŞARI İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kerem Can KIRIMÇA

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İstanbul-2022

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.

Kerem Can KIRIMÇA

./ ./2022



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kerem Can Kırımça'nın "Sınav Günü Duygudurumun Akademik Başarı İle İlişkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAS
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2022

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Duygudurum bozukluğu; bireyin normal olmayan bir duygudurumundan ortaya çıkan bir hastalık örüntüsüdür. Bu araştırmaya 2020-2021 eğitim – öğretim yılında Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi’nde eğitim gören 459 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar araştırma hakkında önceden bilgilendirilmiş ve kabul etmeleri durumunda araştırmaya katılmışlardır. Araştırmada değerlendirmeler için Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (DASÖ-21) ve öğrencilerin sınıf, yaş, cinsiyet, not ortalamalarının sorulduğu kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmada SPSS 24.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılması için, iki grup durumunda ve parametrelerin gruplar arası karşılaştırmaları için bağımsız örnekler T testi kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılması için ikiden fazla grup olması halinde, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmaları için Tek Yönlü Anova testi kullanılmıştır. Yıl sonu notu ve duygudurum arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi’nden yararlanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre; Öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres toplam puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak için uygulanan T testi sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda kadın öğrencilerin yıl sonu not ortalamalarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin Genel Akademik Not Ortalamalarında (GANO) sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. İkinci sınıf öğrencilerinin GANO düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Stres, kaygı ve depresyon ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar; öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon seviyeleri ile akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Duygudurum, Stres, Kaygı, Depresyon, Akademik Başarı

ABSTRACT

Mood disorder is a pattern of illness that arises from an individual's abnormal mood. 459 students studying at Kocaeli Health and Technology University participated in this research in the 2020-2021 academic year. Participants were informed about the research in advance and participated in the research voluntarily.

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASÖ-21) and a personal information form asking students' grade, age, gender and grade point averages were used for evaluations in the study.

SPSS 24.0 statistical package program was used in the research. Independent samples T-test was used for comparison of quantitative data, in case of two groups and for comparison of parameters between groups. In the case of more than two groups in the comparison of quantitative data, the One-Way Anova test was used for the comparison of parameters between groups.

Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationships between year-end grade and mood. According to the findings of the research; a significant difference was found as a result of the T test performed to determine whether the depression, anxiety and stress total scores of the students showed a significant difference according to the gender variable. It was found that female students had higher depression, anxiety and stress levels compared to male students. At the same time, it was determined that the end-of-year grade point averages of female students were higher than male students. It is seen that there is a significant difference in the General Academic Grade Point Averages (GPA) of the students according to the class variable. It was determined that the GPA levels of the second year students were higher than the first year students. Pearson correlation analysis was performed to see if there was a significant relationship between stress, anxiety and depression and academic achievement. The results reveal that there is no statistically significant relationship between students' stress, anxiety and depression levels and their academic achievement.

Key Words: Mood, Depression, Anxiety, Stress, Academic Success

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Stres.....	5
2.1.1. Stresi Açıklayan Kuramlar.....	5
2.1.2. Stres Belirtileri	8
2.1.3. Stres Türleri	9

2.2.	Kaygı.....	9
2.2.1.	Kaygıyı Açıklayan Kuramlar.....	10
2.2.2.	Kaygı Bozukluklarının Etiyolojisi.....	11
2.2.3.	Kaygının Belirtileri.....	13
2.2.4.	Kaygı Bozukluklarının Epidemiyolojisi.....	14
2.2.5.	Kaygı Bozukluklarının Sınıflandırılması.....	14
2.2.6.	Sınav Kaygısı.....	15
2.3.	Depresyon.....	15
2.3.2.	Depresyon Belirtileri.....	17
2.3.3.	Depresyonun Etiyolojisi.....	18
2.4.	Akademik Başarı.....	20
2.4.1.	Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarı.....	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

3.1.	Araştırmanın Modeli.....	22
3.2.	Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	22
3.3.	Veri Toplama Araçları.....	22
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	22
3.3.2.	Depresyon – Kaygı – Stres Ölçeği.....	22
3.4.	Veri Analizi.....	23

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

TARTIŞMA VE YORUM.....	32
------------------------	----

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	35
------------------------	----

KAYNAKÇA	37
EKLER.....	41



KISALTMALAR

DSM-5 : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition

ICD- 9: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems ICD-9 (Hastalıkların ve Sağlıkla İlgili Sorunların Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması, Versiyon 9)

ICD-10: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems ICD-10 (Hastalıkların ve Sağlıkla İlgili Sorunların Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması, Versiyon 10)

DASÖ- 21: Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği

GANÖ: Genel Akademik Not Ortalaması

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Gör Bilgiler	24
Tablo 2. Öğrencilerin Genel Akademik Not Ortalaması Düzeyleri (GANO)	24
Tablo 3. Öğrencilerin Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Ortalamaları	25
Tablo 4. Öğrencilerin Stres, Kaygı, Depresyon ve GANO Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı	30
Tablo 5. Öğrencilerin Stres, Kaygı, Depresyon ve GANO Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	31
Tablo 6. Stres, Kaygı ve Depresyon ile Akademik Başarı İlişkinine İlişkin Korelasyon Analizi	31

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Öğrencilerin GANO Düzeyleri Histogramı.....	25
Grafik 2. Öğrencilerin Stres Düzeyleri Histogramı	26
Grafik 3. Öğrencilerin Kaygı Düzeyleri Histogramı	27
Grafik 4. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri Histogramı.....	28
Grafik 5. Öğrencilerin Stres Düzeyİ Ortalaması Histogramı.....	29



EKLER LİSTESİ

EK-A: DEPRESYON-STRES- KAYGI ÖLÇEĞİ

EK-B: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-C: ETİK KURUL ONAYI

EK-Ç: ÖZGEÇMİŞ

EK-D: ÖLÇEK İZİNLERİ

EK-E: BİLGİLENDİRİCİ ONAM FORMU



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimde tez aşamasında bilgilerini ve paylaşarak tezimin yazılması aşamasında bana her zaman destek ve yardımcı olan tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Esra Savaş'a teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde bana maddi ve manevi destek olan sevgili aileme, akademik hayatımda bana kattıkları ve öğrettikleri her şey için değerli hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum. Araştırmayı gerçekleştirirken bana sağladıkları imkânlardan ötürü Sn. Sami Çakmak, Dr. Öğr. Üyesi Ghassan İssa, Öğr. Gör. Yasemin Akdemir, Öğr. Gör. Barış Tuncer ve Banu Manisaloğlu'na şükranlarımı sunarım. Akademik hayatımda bana yol gösteren Dr. Öğr. Üyesi Feridun Kaya'ya ve her zaman desteklerini esirgemeyen Sn. Furkan Arslan'a teşekkür ederim.

Araştırmayı gerçekleştirdiğim Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi idari ve akademik kadrosuna tezimin her aşamasındaki katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım

GİRİŞ

Duygudurum, bireyin ruhsal yaşamına etki eden ve bir döneminde mütemadiyen devam eden duygulardır (Gençtan, 1997). Duygudurumu diğerlerinden ayıran en belirgin özelliği, tepkilerin duygulardan çok daha uzun sürmesidir (Ekkekaris, 2013). Duygudurum, herhangi bir duruma karşı olabildiği gibi, hususi biçimde hiçbir anlam oluşturmeyen durumlara karşı yaşanan emosyonel dışavurumlardır (Frijda, 2009).

Stres, bir tehdit durumunda bireyin algıladığı gündelik yaşamı olumsuz yönde etkileyen ruhsal bir gerginlik halidir (Baltaş ve Baltaş, 2003). Her birey devamlı olarak iç ve dış uyaranlar ile etkileşim içerisinde. Bireyin bu uyaranlara maruz kalması durumunda bozulmuş olan denge ve uyum tekrar yapılarak yeni bir düzen kurma çabası içerisinde. Bu duruma ise “stres” denilmektedir. Bireyin uyum ve denge çatışması sonucunda bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal süreçleri devreye girmektedir. Bireyin gelen uyarıcıları değerlendirerek, ortaya çıkaracağı başa çıkma yanıtları önem arz etmektedir. Maruz kaldığı uyaran bireyin biyo-psiko-sosyal düzenini tehlikeye sokacak bir durum olarak nitelendirildiği zaman kaygıya, kayıp olarak nitelendirildiği zaman ise depresyona sebep olmaktadır (Selye, 1982).

Antik Yunancada kaygı (kaygı) kelimesinin kökeni “anxietas” olarak korku, tasa ve merak anlamlarını ifade etmektedir (Köknel, 1988). Kaygı, bilinçdışı gelişen ve birey tarafından anlaşılmayan, huzursuzluğa bağlı oluşan reaksiyondur. Ayrıca; bireyin dış kaynaklı bir tehdit ya da tehdit ihtimali durumunda başından geçen ruhsal durum şeklinde tanımlanabilir (Aydemir, 1996).

Depresyon; bireylerde mutlu olmama, tedirginlik, kötümserlik ve değersiz hissetme gibi duygularla ortaya çıkan bir duygudurum bozukluğudur (Küey, 1998). Dünya Sağlık Örgütü’nün araştırmalarına göre, depresyon dünya genelinde çok fazla sayıda bireyi olumsuz etkileyen ve intihar oranlarında ciddi etkisi olan yaygın bir psikopatolojidir. Bununla birlikte depresyonun, kaygı ve stres gibi duygu durumlarla ilişkili olduğu araştırmalar sonucunda bilinmektedir (World Health Organization, 2009).

Depresyon hem ülkemizde hem de dünyada kaygı ve stres seviyesinin yükselmesiyle birlikte daha çok insanda teşhis edilmeye başlanan ve toplumda duygudurum bozukluğu olarak ortaya çıkmaktadır. Depresyon, en basit tanımı ile çökkün ruh hali anlamını taşımaktadır (Köknel, 2005). Depresyon gelip geçici olana kısa vadeli keyifsizlik, isteksizlik, endişe ve mutsuzluk ile benzer tutulmamalı; depresyon tanılmasında bireyde en az iki hafta süren çökkün ruh hali, ümitsizlik, enerji yoksunluğu, halsizlik, yaşamdan ve yaptıklarından keyif alamama, suçluluk ve hatta özkıyım

düşünceleri görülebilmektedir. Bu semptomlar bireyin gündelik yaşamını olumsuz yönde etkilemeye başladığında tanısı koyulabilmektedir (Tamam vd., 2012). Depresyon birçok yaş grubunda görülebilmektedir lakin en fazla çıkış noktasının genç erişkinlik evresinde olduğu bilinmektedir. Son dönemde yapılan araştırmalarda depresyonun ortalamasının giderek genç yaşlara doğru indiği belirtilmiştir (Yalvaç, 2012; Öztürk ve Uluşahin, 2013). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda; bu grubu risk altına alan en önemli ruhsal problemin depresyon olduğu ortaya koyulmaktadır (Özdel, 2002).

Depresyon, sadece öğrencilerin eğitim hayatını etkilememektedir. Aynı zamanda müzminleşme, tekrarlama ve intihara sebep olma riski gibi sebeplerden ötürü ciddi bir toplumsal sağlık problemidir (Aylaz vd., 2007).

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sınav günü duygudurum oranları ile akademik başarı oranları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygudurum düzeylerinin akademik başarılarına ne derecede etki ettiğinin saptanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bu araştırmada Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi öğrencilerinde “Sınav Günü Duygudurum ve Akademik Başarı İlişkisi” incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sınav günü duygudurum seviyeleri ile akademik başarı oranları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygudurum düzeylerinin akademik başarılarına ne derecede etki ettiğinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Depresyonun akademik başarı ile ilişkisi var mıdır?

- **H1₀**: Depresyon ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- **H1₁**: Depresyon ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır

Stres ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- **H2₀**: Stres ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- **H2₁**: Stres ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Kaygı ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- **H3₀**: Kaygı ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- **H3₁**: Kaygı ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Depresyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- **H4₀**: Depresyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- **H4₁**: Depresyon cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Stres ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- **H5₀**: Stres ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- **H5₁**: Stres ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- **H6₀**: Kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- **H6₁**: Kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Depresyon ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- **H7₀**: Depresyon ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

- **H7₁**: Depresyon ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Kaygı ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- **H8₀**: Kaygı ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- **H8₁**: Kaygı ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Stres ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- **H9₀**: Stres ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- **H9₁**: Stres ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Örnekleme oluşturan bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların ölçekleri yansız ve içtenlikle cevapladığı varsayılmaktadır.
3. “Depresyon, Stres, Kaygı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”nun ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın evreni, Koaceli ilinde üniversite öğrenimi gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın örnekleme, 18-28 yaş aralığındaki rastgele seçilen Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi’nde öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerle sınırlıdır.
3. Araştırma “Depresyon, Stres, Kaygı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Stres

Stres günümüzde hemen hemen her bireyin maruz kaldığı bir duygudurumdur. Aynı durum bir başka birey için endişe verici bir durum olarak nitelendirilmese bile günlük hayattaki beklentiler bireyi bedensel ve ruhsal anlamda ciddi ölçüde etkilemektedir. Literatüre bakıldığında zaman stresi tanımlamak için tek bir noktada buluşamadığı bilinmektedir. Stres, “fiziksel ve ruhsal isteklere karşı bedenin fizyolojik açıdan göstermiş olduğu tepki biçimidir”, “bireyin üzerinde sorumluluklar oluşturan davranışların, durumların ve olayların sonucunda ortaya çıkan ve bireysel ayrılıkları azaltıcı bir uyum davranışıdır”, “bireyin bedensel ve mental durumunu risk altına alan bir durumdur” (Sdorow ve Lester, 1998).

Stres, bireyin dışarıdan almış olduğu olumsuz etmenlerden ötürü bireyin bu duruma karşı sergilemiş olduğu tepkidir. Stres negatif olarak görülmesine karşın birey için pozitif bir anlam taşıyorsa bu durum olumlu bir tepki olarak anlaşılabilmektedir.

Stres, “bireyin iyi niyetini suistimal edip tehlikeye atan, sınırlarını azaltan veya zorlayan bir durum olarak, birey-çevre ilişkisi” olarak literatürde yer almaktadır. Stresin bireydeki olası negatif uyarıcıları incelendiğinde fiziksel ve mental bozuklukların önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Bu durum bireyin kendisinin gelişiminde ve ikili ilişkilerinde etkili bir biçimde görülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.1. Stresi Açıklayan Kuramlar

Genel olarak, psikolojik stres kavramını tanımlamaya ilişkin dört temel yaklaşımdan söz edilebilir. Bunlar; uyarıcı odaklı yaklaşım, tepki odaklı yaklaşım, etkileşim odaklı yaklaşım ve bilişsel stres yaklaşımlarıdır.

2.1.1.1. Uyarıcı Odaklı Yaklaşım

Uyarıcı odaklı yaklaşımın stres tanımları incelendiğinde, doğal olaylar, kişi için zarar verici durumlar, hastalık ya da işten çıkarılmak gibi çevresel etkenlere vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu yaklaşımda stresli olarak değerlendirilebilecek belirli durumlar bulunmaktadır ancak olayları değerlendirmedeki bireysel ayrılıklar bu strese izin vermemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresi çevresel bir uyarıcı olarak tanımladığımızda, bu tanıma ne çeşit hayat olaylarının dâhil edebileceği sorusu ortaya çıkmaktadır. Bu konuda Holmes ve Rahe (1967) tarafından

geliştirilen “The Social Readjustment Rating Scale” (Sosyal Düzenleme Derecelendirme Ölçeği) ilk çağdaş stres ölçüm ölçeklerinden biridir. Ölçekte, kişilerin hayatında değişiklik yaratabilecek 43 hayat olayı saptanmış ve bu olaylarla başa çıkabilmek için gerekli çaba düzeyi esas alınarak olayların ortalama değerleri tespit edilmiştir. Holmes ve Rahe farklı ülkeler ve farklı kişi tiplerinden insanlar belirleyerek kişilerin farklı hayat olaylarına ortalama bir değer vermelerini istemişlerdir. Bu sonuçlara göre ölçek geliştirilmiştir (Lazarus, 1999). Ölçekte belirtilmiş olan hayat olayları, araştırma örneklemini meydana getiren Amerikan halkına ait hayat görüşlerini ve bu olaylardan ne kadar etkilendiğini yansıtmaktadır. Farklı bir toplumda yapılacak aynı uygulamada hayat olaylarına verilecek ortalama değerler değişebilir. Örneğin, bu uygulama Japonya’da yapılmış ve “hapse girme” Amerikan toplumuna kıyasla daha yüksek puan almıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bu durum her kültürde olaylara atfedilen değer yargılarının farklı olmasıyla ilgilidir.

2.1.1.2. *Etkileşimsel Yaklaşım*

Etkileşimsel stres yaklaşımında, kişinin çevresiyle etkileşiminin karakteristik yapısı vurgulanmaktadır (Cox vd., 2000). Kişiden yerine getirmesi istenen çevresel taleplerle kişinin bu taleplerle başa çıkabilmek için sahip olduğu psikolojik kaynaklar arasındaki güç dengesini incelemek, birey ile çevresi arasındaki ilişki ağı ve etkileşimi çözebilmek için önemlidir. Tahterevallı, bu kuramı anlayabilmek adına güzel bir örnektir. Şöyle ki; denge noktasının bir tarafına bireye yüklenen çevresel yük, diğer tarafına da bireyin psikolojik başa çıkma kaynaklarının yerleştirildiği düşünülürse eğer çevresel yük bireyin kaynaklarından büyük miktarda fazla ise stresli bir ilişki ortaya çıkabilir. Tahterevallı benzetmesi, Hooke ’un stres tanımında kullandığı, çevresel yük ve gerginlik yaklaşımını hatırlatmaktadır. Eğer bireyin kaynakları çevresel yükle eşit ise ya da eşitliğe yakınsa denge durumu vardır ve birey stressiz bir durum içerisinde. Fakat bireyin sahip olduğu kaynaklar, çevresel yüke kıyasla daha fazla ise, kişi can sıkıntısı, bıkkınlık yaşayabilir. Talepler kaynaklara göre çok fazla ise, birey maruz kaldığı taleplerle başa çıkma konusunda çaresizlik hissedebilir ve panik, umutsuzluk ve depresyon yaşayabilir (Lazarus, 1999).

2.1.1.3. *Bilişsel Stres Yaklaşımı*

Bilişsel stres yaklaşımı, bilişsel süreçlere ve bireyin çevresiyle olan etkileşimini destekleyen duygusal süreçlere odaklanır (Cox vd., 2000). Bazı çevresel talepler ve baskılar insanların büyük bir kesiminde stres meydana getirirse de meydana gelen duruma verilen tepkinin derecesi ve türündeki bireysel farklılıklar büyük önem taşımaktadır. Bireyler, olayları yorumlamaları ve tepkilerinde farklılık göstermelerinin yanı sıra, belirli olaylara karşı hissettikleri hassasiyet ve duyarlılık açısından da değişiklik gösterirler. Karşılaştırılabilir koşullar altında

örneğin, bir kişi duruma öfkeyle tepki verirken, diğeri depresyon tepkisi gösterir. Öte yandan bir başkası aynı duruma endişe ve suçluluk duyarak karşılık verirken, bir diğeri korkmak yerine olaya meydan okuyan bir tutum içerisine girebilir. Aynı şekilde bir kişi ölümcül hastalıklarla başa çıkmak için inkâr etme yöntemini seçerken bir diğeri sorun hakkında endişeli bir şekilde üzerine uzun uzun düşünür ya da bunalıma girer. Bahsedilen bu iki kişiden biri problemi görmezden gelerek aslında aşılamış olur. Diğeri ise probleme öfkelenerek kendince intikam alır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bir kişinin bir olayı yorumlama biçimi, onun olaya karşı vereceği duygusal ve davranışsal tepkisini etkilediği fikri, Batı düşüncesinde uzun bir geleneğe sahiptir. Yaklaşık 2000 yıl önce Roma filozofu Epictetus, insanları rahatsız eden şeylerin olaylar olmayıp insanların olaylar hakkındaki düşünceleri olduğunu belirtmiştir. Aynı düşünce daha anlamlı bir şekilde Shakespeare tarafından ünlü eseri Hamlet'te (İkinci Perde, İkinci Sahne) "iyi veya kötü olay yoktur ancak düşüncelerimiz onu öyle yapar" şeklinde ifade edilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bilişsel süreçlere odaklanan bu yaklaşıma göre bilişsel değerlendirme en açık şekliyle, stresli bir olayla karşılaşmayı ve onun çeşitli yönlerini bireyin iyi olması açısından kategorize etme süreci olarak ifade edilebilir. Lazarus ve Folkman bu 9 değerlendirmeyi üç süreçte incelemişlerdir; birincil (primary), ikincil (secondary) ve yeniden (reappraisal) değerlendirme. Birincil değerlendirme sürecinde birey, karşılaştığı olayın kendisiyle ilgili olup olmadığı, zararsız ya da stresli olduğu kararını verir. İkincil değerlendirme, bireyin birinci aşamada tanımladığı olayla ilgili olarak ne yapabileceğine dair yargıya vardığı aşamadır. Birey olaya ilişkin kendisinde var olan başa çıkma kaynaklarını, etkili bir yöntemin uygulanabilir olup olmadığını ve bu yöntemin uygulanmasının sonuçlarını değerlendirir. Burada bahsi geçen kaynaklar, sosyal destek, bireyin ihtiyaçları, motivasyon kaynakları, inançları, sorun çözebilmeye kabiliyeti gibi başa çıkmayı etkileyecek faktörlerdir. Yeniden değerlendirme ise, çevreden veya kişilerden gelen yeni bilgilere dayanarak değiştirilen değerlendirme sürecidir. Aslında birey burada değerlendirme sürecini tekrar yapılandırmış olur. Stresli olayla başa çıkma süreci durağan yapıda olmadığı için yeni süreç içerisinde yeniden değerlendirmeler yapmayı gerekli kılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.1.4. Stresin Nedenleri

Bireyleri olumsuz bir duruma iten ve strese girmesinde etken durumlar söz konusudur. Bu durumlar bedensel, psikososyal ve psikolojik temelli olarak ele alınabilir. Fiziksel stresin nedenleri; kötü çevre koşulları, hava durumundaki hızlı değişiklikler, yüksek ses, felaketler, sakatlanmalar, somatoform durumlar ve bir başka rahatsızlığa uğramak gibi durumlardır. Bireylerin içerisinde bulunduğu yaşamda çevrenin etkileri önem arz etmektedir. Sosyal çevre birey üzerinde psiko-sosyal stres oluşturabilmektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

2.1.2. Stres Belirtileri

Strese sistematik olarak maruz kalmış bireyde; kaygı, depresyon, stres bozukluğu gibi bir takım psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Karslı ve Anlı, 2011). Birey üzerinde bireyi tehdit eden olumsuz stresle karşı karşıya kalan bireylerde fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal semptomlar gözlemlenmektedir:

1. Fiziksel belirtiler: Şiddeti yüksek ve uzun süren baş ağrıları, uyku sorunları, yorgun olma, kilo alma ya da kilo verme, göğüste ağrı, baygınlık hissi, solunum ve sindirim sisteminde problemler, eklemlerde ağrı, farklı deri problemleri, kardiyolojik sorunlar.
2. Duygusal belirtiler: Duygu durumunda değişimler, devamlı endişe ve kaygı halinde olma, öfkeli olma, gergin olma, hayattan haz alamama, suçlu olma hissi, güvensiz hissetme, aşırı duyarlı ve alıngan olma.
3. Zihinsel belirtiler: Kötümserlik, dalgın ruh halinde olma, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, kararsız olma, güdülenmede eksiklik, doğru karar verme yeteneğinde bozulma, hayata karşı kayıtsızlık.
4. Davranışsal belirtiler: Kendini insanlardan ve dış dünyadan izolasyon, yükümlülüklerini yerine getirememe ve yapılacak görevleri sonlandıramama, sigara, alkol tüketiminde yükselme, farklı tikler, öfke kontrol sorunu ve öfke krizleri, uçta ve uygun olmayan davranışlar gösterme (Braham, 1998).

2.1.3. Stres Türleri

Stres insan vücudunu ve bilişsel durumunu etkileyen gelecekte ortaya çıkabilecek bozukluklara sebep olabilen, bireyin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyen bir duygudurumdur. Stres üç ana başlık altında incelenmektedir. Bunlar akut stres, episodik akut stres ve kronik stres şeklinde bilinmektedir.

Akut stres, bireyin önceki yaşantıları ve gelecek yaşantıları arasında bağlantı olmaktadır. Akut stres bireyin durumuna ve zamanına göre farklılıklar göstermektedir. Akut stresi olan bireylerin, davranışlarında bazen mutlu olma ve bazen üzüntülü olma gözlemlenmektedir. Akut stresin en önemli özelliklerinden biri de tüm bireylerde görülebmesidir. Kontrol edilebilen ve iyileştirilebilme imkânı olan bir stres durumu olarak açıklanabilmektedir (Karaman, 2020).

Episodik akut stres bozukluğunda, bu duruma maruz kalan bireyin yaşamındaki bütün sorumluluklar kendisine aittir. Mütemediyen yoğunurlar. Bu sebeple yaşadıkları zor durumlara olması gerekenden fazla reaksiyon verme eğilimleri vardır. Hislerini kontrol altına alamadıkları için tepkilerini de kontrol edemezler. Episodik stres bozukluğunun diğer tarafı ise kaygıdır. Bu durumu yaşayan bireyler yakın çevrelerine ve diğer insanlara karşı ümitsiz ve mutsuz davranışlar göstermektedirler. Episodik stres bozukluğu olan bireyler genellikle yaşayabileceği herhangi durumun hep olumsuz olacağı düşüncesi içerisinde olmaktadır (Karaman, 2020).

2.2. Kaygı

Bireyin bilinç düzeyinde ya da bilinçdışıdan ortaya çıkmış olan bireyin şahsından ya da çevresinden meydana gelen iyi oluşu tehdit eden ve bundan ötürü birey tarafından kabul görmeyerek bilinç dışına atılmış hadisenin bilinç düzeyinde tekrar çıkarılması için sarf ettiği gücün, birey tarafından hissedilen durumu kaygıyı oluşturmaktadır. Birey yaşamış olduğu bu durumda kendisini koruma amacıyla savunma mekanizmalarını kullanarak kriz durumunun giderilmesi için çaba sarf eder. Sıkıntılı ruh halini engellemek için gösterilen bu davranışlarda, sağlıklı bireyin kullandığı savunma mekanizması yetersiz kaldığında birey, çeşitli nörotik ve hatta psikotik veya psikofizyolojik savunma davranışları göstermek mecburiyetinde kalmaktadır; ya da meydana gelen büyük bir sıkıntı sonucunda intihar edebilmektedir (Dinçmen, 1995).

Tüm bireylerde de olduğu üzere gelişim çağındaki bireylerin de nesnelere, sosyal ilişkilere ve kendilerine ilişkin kaygıları mevcuttur. Kaygı bireyin sanki kötü bir durumla karşılaşacakmış gibi duyumsadığı bir sıkıntı duygusu olarak tanımlanabilir. Bu duygu durum düşük bir seviyede de olabilir, panik derecesine kadar yükselmiş bir yoğunlukta da olabilir (Kutlu, 2001).

Kaygı riskli bir durum ya da sorun oluşacağı durumlarda kaygı ve psikosomatik semptomlarla açıklanabilen bir durumdur. Organizma bu tür duruma yönelik harekete geçer. Nefes alıp vermede zorlanma, kalp atış hızında artış ve kaslarda gergin bir durum meydana gelir. Kaygı ile korku farklılık göstermektedir. Kaygı, karşılaşılmış olduğu bir problem durumunda açıklanamayan tehdit durumuna verilen kontrolsüz bir tepkidir. Kaygı gelecek için bir endişe durumudur. Korku durumu, anlamlandırılabilen bir tehdit durumuna verilen bir tepkidir. Korku şimdiki tehdit durumuna karşı verilen bir reaksiyondur (Kutlu, 2001).

2.2.1. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar

Genel olarak kaygı kavramını açıklamaya yönelik beş kuramdan söz edilebilir. Bunlar; psikanalitik kuram açısından kaygı, bilişsel kuram açısından kaygı, öğrenme kuramı açısından kaygı, davranışçı kuram açısından kaygı ve varoluşçu kuram açısından kaygıdır.

2.2.1.1. Psikanalitik Kuram Açısından Kaygı

Freud önceleri kaygının meydana gelmesinde, dürtülerin bastırılmasının ve zorlanmaların etkili olduğunu ileri sürerken sonraları düşüncesini değiştirmiş ve kaygı kavramının ego ile ilişkisi olduğunu ve egonun tehdit edildiğini veya tehlike içinde olduğunu düşündüğü zamanlarda kaygı yaşandığını ileri sürmüştür. (Freud, 1963).

2.2.1.2. Bilişsel Kuram Açısından Kaygı

Bilişsel kuramcılar kaygının yaşanan olaylar ve durumlara bağlı olmadığını bireyin zihinsel olarak o durumu çarpıtmasının kaygıyı oluşturduğunu savunmaktadırlar. Beck, kaygıyı bir piramide benzetmiştir ve bu piramidin en alt kısmında yanlış yerleşik köklü inançların, orta kısmında hassas ve kırılabilir düşüncelerin en üst kısmında ise otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların bulunduğunu ileri sürmüştür. Bilişsel kurama göre; kişi çevresinden her zaman tehlike geleceğine kendisini inandırmıştır ve bunun yarattığı stres ile beraber de birey zarar göreceği düşüncesinden dolayı devamlı kaygı içerisinde (Sümer, 2008).

2.2.1.3. Öğrenme Kuramı Açısından Kaygı

Öğrenme kuramcıları kaygının bireyden bağımsız bir biçimde dış etkenlerle oluştuğunu savunmaktadırlar. Sullivan kaygının iki sebebi olduğunu düşünmektedir. Bu sebeplerden birisini; kişinin büyüme sürecinde ebeveynlerinden ve yakın çevresinden kaygıyı duygudaşlık yolu ile öğrenenebilmesi olarak değerlendirmekte, diğer nedenini ise kişinin sosyal hayata katılması ile kazandığı deneyimler olarak açıklamaktadır (Gençtan, 2006).

2.2.1.4. Davranışçı Kuram Açısından Kaygı

Davranışçı kuramlar, pekiştirme kavramının öğrenme sürecinde önemli olduğunu savunmaktadırlar. Bu nedenle kaygı kavramı olumsuz bir pekiştirici olarak görülmekte ve düşük seviyedeki kaygının giderek yüksek seviyeli olabileceği savunulmaktadır. Bireyin kaygı içeren davranışlarını çevresindeki insanlar ödüllendirir ise bu ödül sonucunda edimsel şartlanma gelişebilir ve kaygı kalıcı duruma gelebilir (Elmas, 2010).

2.2.1.5. Varoluşçu Kuram Açısından Kaygı

Varoluşçu kuramın önemli temsilcilerinden olan Irvin Yalom, kişinin hayatta varlığını devam ettirebilmesi için hayattaki tehditlerin ve tehlikelerin farkında olması gerektiğini ileri sürmektedir. Yalom'a göre kaygının pozitif ve negatif olarak iki türü bulunmaktadır. Pozitif kaygının bireyin kendisini korunaklı hale getirebilmesi açısından önemli olduğunu, negatif kaygının ise kişiyi üzerek bu tehditlerle başa çıkmakta zorlayabileceğini ileri sürmektedir (Yalom, 1999).

2.2.2. Kaygı Bozukluklarının Etiyolojisi

Bilişsel yaklaşım, kaygı bozukluklarının belirtilerini bilişsel, davranışsal, duygusal ve fizyolojik olmak üzere dört aşamada sınıflandırmıştır. Bu dört aşama, tehlike durumuna göre, bireyin verdiği tepkiyi ortaya koymaktadır. Bilişsel durumların büyük kısmı, öz bilinç gibi sıradan fonksiyonların fazlasıyla aktif olma durumudur. Başka semptomlarla incelendiğinde de, genelde sıradan durumların engellenmesi olarak gözlemlenmektedir. Davranışsal semptomlar genellikle, davranışsal sistemin aşırı hareketliliğini ya da onun durdurulmasını açığa çıkartmaktadır. Davranışların meydana gelme sebebi, öncelikle kaygı seviyesini düşürmek olsa da, bunun tersine kaygıyı artıran bir durumu da ortaya çıkartabilmektedir. Kaygı bozukluklarının, çoğunlukla en etkileyici semptomları duygusal semptomlardır. Duygusal semptomlar, tecrübe edilen olayın ya da problemin yapısı açısından değişiklik göstermektedirler. Duygudurumda farklılaşmalar, devamlı endişe ve kaygı içinde olma, öfkeli olma, gergin olma, hayattan haz alamama, suçlu olma duygusu, güvensiz hissetme, aşırı duyarlı ve alıngan olma duygusal semptomlar arasında yer almaktadır. Fizyolojik bulgular incelenirse; şiddeti yüksek ve uzun süren baş ağrıları, uyku sorunları, yorgunluk, kilo alma ya da kilo verme, göğüs ağrıları, baygınlık hisseleri, solunum ve sindirim sistemi problemleri, eklem ağrıları, farklı deri sorunları, kardiyolojik sorunlar da kaygı bozukluklarında görülebilmektedir (Karslı, 2011).

Kaygı genellikle sıkça, hoş olmayan, belirsiz bir endişe hissi ile karakterize bir duygu durumudur. Kişide her an bir felaket yaşanacakmış gibi nedeni belli olmayan bir endişe ve gerginlik hissinden, panik boyutundaki yoğunluklara kadar ulaşılabilen bir duygu durumudur. Kaygı ile

genellikle kişiden kişiye değişiklik gösterebilen özerk semptomlar birlikte görülebilmektedir. Kaygı bireyin tehdit etkenlerine karşı tedbir almasına imkân tanımaktadır. Bu açıdan korkuya benzemekle beraber; korku bilinen, dış odaklı, belirsiz bir tehdide cevap şeklinde meydana gelirken; kaygı ise iç odaklı, belirsiz bir tehdide cevap şeklinde oluşmaktadır. Bunun yanında korku; yakındaki bir tehlikeye karşı akut, acil cevap olurken; kaygı belirsiz, uzak bir tehlikeye karşı sinsî bir cevap biçiminde meydana gelmektedir. Belli seviyedeki kaygı kabul edilebilecek sınırlar içinde meydana geldiğinde bireyin uyum sağlayabilmesi ve hayatta kalabilmesi için önemlidir ancak kaygı bozuklukları oluştuğunda ise aşırı olmaları ve uygun şartlar haricinde de sürmeleri nedeni ile korku ve kaygıdan farklı olmaktadır (Güler ve Selvi, 2009).

Kaygıyı açıklayan kuramlar; psikoanalitik bakış açısına göre kaygı kavramı, bilişsel bakış açısına göre kaygı kavramı, öğrenme kuramına göre kaygı kavramı, davranışçı kurama göre kaygı kavramı, varoluşçu kurama göre kaygı kavramı olarak sınıflandırılır.

Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud önceleri kaygının meydana gelmesinde, dürtülerin bastırılmasının ve zorlanmaların etkili olduğunu savunurken daha sonraları bu düşüncesini değiştirerek kaygının egoyla ilişkili olduğunu ve egonun tehdit edildiği ya da tehlike yaşayacağını anladığı durumlarda kaygının ortaya çıktığını belirtmiştir (Freud 1963).

Bilişsel kuramda kaygı kavramı açıklanırken, kaygının bireyin yaşadığı olaylardan ve durumlardan değil bireyin bilişsel olarak o olayı çarpıtması nedeniyle oluştuğu ileri sürülmektedir. Beck, kaygıyı bir piramide benzetmektedir. Bu piramidin en alt basamağında yanlış yerleşmiş köklü inançların, orta basamağında hassas ve kırılabilir düşüncelerin en üst basamağında ise otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların bulunduğunu savunmaktadır. Bilişsel yaklaşımda; kişi çevresinde her an tehlikeli bir durumla karşılaşabileceğine kendisini inandırmıştır ve bu durumun yarattığı stres ile beraber birey zarar göreceği düşüncesiyle devamlı olarak kaygı içerisinde (Sümer 2008).

Öğrenme kuramına göre kaygı kavramında, kaygı bireyden bağımsız bir biçimde dış etkenlerle meydana gelmektedir. Bu kuramda kaygıyı oluşturan iki sebep öne sürülmekte, bunlardan biri; kişinin büyüme sürecinde ebeveynlerinden ve çevresindeki insanlardan kaygıyı duygudaşlık aracılığı ile öğrenebileceği belirtilmektedir. Kaygıyı oluşturan diğer sebep olarak; kişinin sosyal hayata katılması ile kazandığı yaşantıların etkisi gösterilmektedir (Gençtan 2006).

Varoluşçu kurama göre, kaygı bozuklukları hayatın sonunun zorunluluğu ve bunun bireyde yarattığı memnuniyetsizlik duygusunun sonucu olarak meydana gelmektedir. Kaygı; yaşama anlam yükleyen, yaşamın anlamsızlığına rağmen bireyin geliştirdiği cevap olarak nitelendirilmektedir (Özakkaş, 2014).

Davranışsal yaklaşım, kaygı bozukluklarında faydalı olarak kullanılabilmesi için bazı yöntemler ortaya koymaktadır. Davranışçı yaklaşıma göre kaygı bozukluğu, dış etkenlerden meydana gelen dış tehditlere karşı, bireyin oluşturduğu bir şartlanma cevabıdır (Özakkaş, 2014).

Kaygı diğer önemli hastalıklarla da ilişkidir ve bunlar genellikle kroniktir, tedaviye karşı da direnç gösterirler. Kaygı bozuklukları, arasında bir ilişki vardır, birbirlerinden ayrı da değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle; “Panik Bozukluğu, Agorafobi, Özgül Fobi, Sosyal Kaygı Bozukluğu veya Sosyal Fobi ve Yaygın Kaygı Bozukluğu” hastalıkları birbiri ile ilişkili olabildikleri gibi, ayrı ruhsal hastalıklar şeklinde de bireylerde görülebilirler. Kalıtımın ve yaşamsal etmenlerin karşılıklı yüksek düzeydeki etkileşimi, kaygı bozukluklarının odaklanması gereken başka bir özelliği şeklinde görülmektedir. Normal olmayan genlerin patolojik kaygıya neden olduğu şüphesine çok az yer verilmiştir. Ancak, stresin ve incitilmiş yaşam durumlarının neden bilimsel açıdan önemli olduğuna ilişkin daha güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Bu nedendir ki; kalıtım ve çevre arasında nedenbilimsel olarak ne düzeyde bir etkileşim olduğunu anlayabilmek açısından, kaygı bozuklukları hakkında yapılan araştırmalar oldukça önemlidir (Sadock vd., 2013).

2.2.3. Kaygının Belirtileri

Yaşanan bir durumdan ötürü, bireyde kaygı seviyesinin yükselmesi ile birlikte psikolojik ve fizyolojik belirtiler gözlemlenmektedir.

Psikolojik belirtiler; dikkati toparlamada güçlük, kolay sinirlenme, tedirginlik hali olarak gözlemlenebilir. Tedirgin bekleme; bireyde üzüntü kendisinin ve başkasının başına kötü bir şeyler olacaktı düşünceinin durdurulamaması anlamına gelmektedir. Dikkatin yoğunlaştırılmasında zorluk; bireyin bir işe dikkatini vermesinde zorlanması söz konusudur.

Fizyolojik belirtiler; kasların aşırı gerginlik göstermesi ve otonom sinir sisteminin yüksek seviyede faaliyeti olarak görülebilmektedir. Kasların aşırı gergin olması ve bireyin kaslarının gevşeyememesi gibi mevcut gerginlik durumları kasların titremesine sebep olabilmektedir. Otonom sinir sistemi yüksek düzeyde etkinlik gösterdiğinde; bireyde terleme, kalp çarpıntısı, avuçların soğuması, baş dönmesi, mide bulantısı ve ishal gibi davranışlar ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 2000).

2.2.4. Kaygı Bozukluklarının Epidemiyolojisi

Kaygı bozuklukları genelde eş tanıli başka bozukluklarla birlikte görülmektedir. Ortaya çıkan bu diğer bozuklukların kaygının ortaya çıkmasındaki etkisinin araştırılmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Kaygı bozukluklarında artışa etken olan diğer rahatsızlıklar; depresyon, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı durumunu şeklinde ortaya çıkmaktadır (Sadock vd., 2000).

Gerçekleştirilmiş olan araştırmalar doğrultusunda, kaygı bozukluğu genellikle süreğen ya da dirençli görünüyor olsa da kaygı bozukluklarında özellikle özgül fobi ve aynı zamanda sosyal fobiye sıklıkla rastlanmaktadır ve çoğunlukla gidişi iyidir. Toplumda pek çok birey özgül fobiye tecrübe etmiştir, fakat bireyler bu fobiyle yaşamayı da öğrenmektedirler. Bireyin sahip olduğu bu fobi, hayatını büyük ölçüde etkilemiyorsa, fobinin yoğunluğu ve yaygınlığının tespit edilmesi oldukça zordur (Sungur, 1997).

Ruhsal bozukluklar içinde en fazla gözlemlenen rahatsızlıklardan biri olan kaygı bozukluklarına yönelik araştırmalardan birisi olan Ulusal Eş Tanı Araştırması'nda (The National Comorbidity Study) ; kaygı bozukluğu tanı ölçütlerini dört bireyden en az bir bireyin karşıladığı ve 12 aylık görülme oranının %17,7 olduğu açıklanmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırmada, cinsiyet dağılımına da yer verilmiştir. Erkeklerde yaşam boyu yaygınlık oranı %19,2 durumundayken, kadınlarda yaşam boyu yaygınlık %30,5 oranını ortaya koymaktadır. Bu araştırmaya göre kadınların erkeklere oranla, daha yüksek seviyede kaygı bozukluğuna sahip olma yatkınlığında oldukları ortaya konmuştur (Sadock vd., 2016). Kaygı bozuklukları ile ilgili kaynaklar incelendiğinde çok fazla epidemiyolojik araştırma bulunmuştur. Ancak bu araştırmalar, farklı ülkelerde ve farklı koşullarda yapıldıkları için, elde edilen bulguları genellemek ya da karşılaştırmak zordur. Gerçekleştirilen epidemiyolojik araştırmalar sıklıkla; değişik ölçüm araçları, ayrı örneklem ve teşhis içinde değişik zaman aralıkları belirledikleri için elde edilen sonuçların çeşitliliğinin dikkate alınması gereklidir (Kessler vd., 1994).

2.2.5. Kaygı Bozukluklarının Sınıflandırılması

Ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık, özgül fobi; örneğin hayvan doğal çevre, kan- iğne-yaralanma, kan korkusu, iğne ya da kan verme korkusu, sağlıkla ilgili bir işlem korkusu, yaralanma korkusu ya da durumsal olarak ortaya çıkabilmektedir. Toplumsal kaygı bozukluğu, panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu olarak görülebilmektedir (DSM-V).

2.2.6. Sınav Kaygısı

Birbiri ile çok sık karıştırılan sınav kaygısı ve sınav korkusu farklı anlam taşımaktadır. Sınav korkusu olan bir öğrenci planlı ve sistematik bir şekilde korku duymuş olduğu sınava çalışarak zamanla bu korkusunu yenebilir. Sınav kaygısı ise bireyin sınavdan alacağı sonucun değil, sınav sonucunun getireceği gerilim halinden kaynaklanmaktadır. Öğrencilerin birçoğu sınav kaygılarını olumsuz düşünceleri ile kaygı seviyesini arttırmaktadır. Bunun temel sebepleri arasında öğrencilerin kendi bireysel değerlerini ya da zekâ düzeylerinin akademik bir not ile kıyaslanabileceği kaygısından kaynaklanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1997). Öğrencilerin geçmiş yaşantıları ve psiko-sosyal durumları da sınav kaygısı üzerinde dikkat edilmesi gereken hususlar arasında yer almaktadır. Üniversite sınavını kazanmış bir birey ile üniversite sınavına ilk defa girecek olan birisi arasında kaygı düzeyleri farklı olacaktır. Sınav tek başına bir kaygı yaratmasa da sınavın getireceği olumsuz faktörler öğrenci üzerinde kaygı yaratmaktadır (Semerci, 2009). Kısacası sınav kaygısı, öğrencinin bir sınavda başaramayacağı hissiyatına ya da sınav sonucunun etkilerinin korku ve endişe duygusuna sebep olmasıdır (Aiken, 2001).

2.3. Depresyon

Depresyon; mutsuzluk ve çökkün ruh halini içeren bir duygudurum bozukluğudur. Bireylerde yaşamdan zevk alamama duygusu ile karakterizedir. Bu çökkün ruh hali süre olarak uzun bir zaman dilimini kapsıyorsa major depresif bozukluk olarak ortaya çıkabilmektedir. Geçmişte melankoli diye adlandırılan bu duygudurumsal bozukluğun nedeni doğüstü güçler ve şeytanlar olarak nitelendirilmiştir. Günümüzde depresyon en fazla görülen psikiyatrik bozukluk olarak bilinmektedir. Depresyon semptomları arasında; mutsuzluk, iştahsızlık ve uyku düzensizliği, ani kilo alıp verme yer almaktadır. Uzmanlar tarafından depresyonun kardiyovasküler hastalıklardan sonra en sık görülen hastalık olduğu belirtilmiştir. Depresyonun sosyo-ekonomik araştırmalarda en sık gelir düzeyi orta ve yüksek olan ülkelerde görüldüğü ortaya konmuştur. Düşük gelire sahip ülkelerde ise ilk 8. sıranın içerisinde olmadığı belirtilmiştir. Günümüzde çok sık rastladığımız ve gelecekte daha sık rastlanmaması beklenen depresyon üzerine daha fazla araştırma yapılması önem arz etmektedir.

Depresyonun nedenleri ve riskleri üzerine yapılacak olan araştırmaların önemi giderek artmaktadır. Depresyon iki türde değerlendirilebilmektedir. Birincil depresyonda eşlik eden bir başka fiziksel ve psikolojik tanı bulunmazken, ikincil depresyonda eşlik eden fiziksel ve psikolojik hastalıklarla birlikte ortaya çıkmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

2.3.1 Depresyonu Açıklayan Kuramlar

Genel olarak depresyon kavramını tanımlamaya ilişkin üç temel yaklaşım vardır. Bunlar;

- Psikanalitik kuram,
- Davranışçı kuram,
- Bilişsel kuramdır.

2.3.1.1. *Psikanalitik Kuram*

Psikanalitik kuram açısından depresyon, kişinin sevgi nesnesini kaybetmesi sonucunda yas tutmaya başlamasıyla gerçekleşmektedir. Kişi sevdiği kişinin kendisini terk ettiği zaman hissedeceği kayıp duygusunu yaşayarak, yoğun bir üzüntü, hüznün, bunalım ve uyku sorunları gibi semptomlarla karşılaşır. Bununla beraber kişinin özsaygısındaki azalma, bundan sonraki hayatında sevmeyeceğini düşünerek kendini kötü biri olarak ilan etmesinden kaynaklanmaktadır (Öztürk, 2004). Bağlanma kuramında John Bowlby; yaşamın ilk yıllarında bebeklerin bakım veren kişilerle bağ kurduğunu, bu bağlanmaların kişinin ileriki zamanında çevresiyle iletişim kurmasında önemli ölçüde yer kapladığını ve güvenli bağlanma geliştiremeyip, kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin depresyona yakalanma olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulamıştır (Bowlby, 1977). Rado, depresyonu temelde bir çaresizlik olarak tanımlarken kişinin kendine olan güveni ve narsistik ihtiyaçları üzerinde durmuştur. Kişi sevdiği nesneyi kaybetmesi sonucunda ilk olarak öfke ve kızgınlık tepkilerini vermektedir. Kişi nesneye yönelik duyduğu öfke ve saldırganlık sonucunda, verilecek cezadan korktuğu için kendini cezalandırarak bağışlanacağına inanır. En küçük bir yanılda kendi değerini düşürmeye eğilimli olan bu melankolik kişiler, sadece başkaları tarafından sevildiğinde kendilerini güvende hissetmektedirler (Rado, 1928). Carl Jung; depresyonun meydana gelmesinin sebebini libidonun bastırılması olarak yorumlamaktadır. Libidonun bloke edilmesi kişide enerji ve eğlence kaybına sebep olmaktadır. Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Jung bu bakış açısına yeni bir bakış ekleyerek, depresyonun kişinin geçmişine tekrar tekrar dönmesine neden olduğunu ortaya koymuştur. Kişinin sürekli geçmişe dönmesi, o dönemlerde yaşadığı olayları bilinç yüzüne çıkarmaktadır (Littauer, 2000). Melanie Klein; çocukların ikinci ve altıncı aylarda iyi ve kötü nesneyi tek nesne haline getirerek sevgi nesnesini hem çok sevdiklerini hem de nefret edip suçluluk duyarak onu kaybetmiş olabileceğinden rahatsızlık duyduklarını belirtmiştir. Çocuğun bu dönemdeki temel korkusu, zarar görmek yerine başkalarına zarar verme durumudur. Klein'a göre depresyondaki kişiler sadece sevgi kaybı korkusu ile değil, kendi açgözlülükleri ve yıkıcı davranışları nedeniyle içsel objelerine karşı zarar vermektense dolayı kaygı yaşarlar. Kişi kurduğu fantezideki zarar verme davranışıyla beraber nefret ettikleri objelerden kötülük göreceklarine

inanarak, kötü içsel objeleri tarafından da suçlanmaktadır (Akıskal, 2007). Kohut; öne sürdüğü kendilik psikolojisinde kendilik kavramı ciddi bir şekilde hasara uğradığında, çocuğun dürtüleri yoğunlaşarak, depresyondan uzaklaşmak için var olmayan kendilik objelerinden önce yoğun olarak deneyimlerin yaşandığı oral, anal ve fallik evrelere geri gelindiği belirtilmektedir. Kendilik psikolojisinde kişi, kendiliğini temsil eden pozitif özellikleri ve duygudurumu arasında iletişim kurmakta fonksiyonel veya genetik olarak sorun olması sonucunda depresyon oluşmaktadır (Kohut, 2009).

2.3.1.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram üzerine analizler yapan Skinner'e göre depresyon, çevredeki olumlu pekiştiricilerin azalmasıyla birlikte davranışlardaki değişim veya zayıflamadır. Davranışçı kuram, çevreden olumlu pekiştiricinin alınmadığı sürece depresyonun devam edeceğini belirtmiştir (Batur ve Demir 2009). Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik modelinde, kişi çocukluk yıllarında kendini çaresiz hissettiği durumları kontrol etmeyi öğrenemediğinden, yaşamının sonraki dönemlerinde olumsuz durumlarla karşılaştığında "ben bunu aşamayacağım" düşüncesiyle depresyona girer. Depresyonda, dengenin bozulmasına sebep olan uyarıların yanında, kişinin bir olayı algılama şekli ve durumları nasıl genelleştirdiği önemli iki etkidir (Işık ve ark., 2013).

2.3.1.3. Bilişsel Kuram

Beck'in ortaya koyduğu "depresyonda bilişsel bozukluklar modelinde, biliş ve inançların kişinin başlıca belirleyicisi olduğu, kişide kaygı veya depresyona yol açabileceği belirtilmiştir. Biliş kişinin zihninde yer alan davranış modeli olurken, bazı durumlarda sözel ve imgesel düşünceleri içermektedir. Bu model, kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yönetmektedir. Olumsuz üçlü, olumsuz otomatik düşünceler, işlevsel olmayan düşünceler, sistematik hatalar depresyonun alt yapısını oluşturan temel maddelerdir (Kabakçı, 2003).

2.3.2. Depresyon Belirtileri

Bireyler yaşam boyunca çok fazla sayıda uyarana maruz kalır. Kimi zaman umutsuzluk ve çaresizlik durumları insan hayatında sıradan bir akışında yer almaktadır. Lakin bu duygular kalıcı olarak bireyin hayatında yer edinirse bireyde depresyon gözlemlenebilir. Depresyon bireyin günlük yaşamını ve işlevselliğini olumsuz yönde değiştirebilen bir bozukluktur. Bireyin yaşamındaki zevk alma ve eğlenmek gibi duygu ve davranışlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Depresyon durumunda olan bireylerde sıklıkla yapılacak olan eylemlerde isteksizlik keyif alamama ve huzursuzluk gibi durumlar olduğu için bu durumdan şikayetçi olmaktadır. Depresyonun bireyin

üzerinde bıraktığı etkiler arasında sıklıkla uykusuzluk, bilinçsiz yemek tüketimi, iç huzursuzluk, özgüven eksikliği, cinsel sorunlar ve intihar düşüncesinin varlığı semptomları olarak gözlemlenmektedir. Sıkça duymuş olduğumuz depresyon genellikle majör depresyon biçiminde tanımlanmaktadır. DSM-5'e göre bireye depresyon tanısının konulması için aşağıdaki kriterlerin bireyde görülmüş olması gerekmektedir. Birey aynı iki haftalık süreçte beş veya daha fazla belirtiyi göstermeli ve belirtilerden en az birinin moral bozukluğu veya ilgi, zevk kaybı olması gerekmektedir.

1. Hemen hemen her gün, günün büyük bir kısmında depresif ruh hali.
2. Hemen hemen her gün, birçok faaliyete ya da nerede ise hepsine belirgin ilgi ya da zevk azalması.
3. Diyet yapılmamasına veya kilo alınmamasına rağmen büyük ölçüde kilo kaybı veya nerede ise her gün iştahta düşüş veya artış.
4. Hemen hemen her gün uykusuz olma ya da aşırı uyuma.
5. Düşüncenin yavaşlaması ve fiziksel hareketlerde azalma (diğer insanlarca gözlemlenebilir olması gereklidir).
6. Hemen hemen her gün yorgun hissetme veya enerji düşüklüğü.
7. Hemen hemen her gün değersiz hissetme veya uçlarda ya da uygun olmayan suçluluk duygusu.
8. Hemen hemen her gün düşünme, konsantrasyon sağlama ya da kararsızlığı azaltma yeteneği.
9. Sürekli kendini tekrar eden ölüm düşünceleri, herhangi bir plan yapmaksızın tekrar eden intihar fikri veya bir intihara yeltenme ya da intihar için belirlenmiş bir plan.

Bireylere majör depresyon teşhisi konulabilmesi için bireyin günlük yaşamında işlev kaybı ve psikososyal anlamda bireyi olumsuz yönde etkilemesi gerekmektedir. Bireylere bu tanılar konulurken başka bir bozukluğun eşlik etmediği ya da başka bir faktöre bağlı olmadığı bir durum sonucu olmalıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.3.3. Depresyonun Etiyolojisi

Başka bozukluklardan farklı olarak depresyonun temelinde etken olan durum ile ilgili net bir açıklama bulunmamaktadır. İnsan yaşamında bu kadar sık görülmesine karşın halen daha tanılamak için kesin bir biyolojik test bulunmamaktadır. Depresyonun tedavi yöntemlerinin az olduğu

bilinmektedir. Ortaya çıkartılacak olan yeni tedavi yöntemleri, depresyona neden olan durumların etraflıca araştırılarak anlaşılmasına bağlıdır. Günümüze kadar yapılmış olan araştırmalar depresyonun nedenleri arasında biyolojik ve çevresel etkenlerin önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Ormel vd., 2019).

Biyolojik faktörler sadece depresyonda değil bir çok psikiyatrik bozuklukta gözlemlenmektedir. Yapılan ikiz ve aile araştırmalarında depresyonun görülme sıklığının diğer insanlardan fazla olması bu görüşü güçlendirmektedir. Depresyon ile ilgili olarak aileler üzerinde yapılan araştırmalarda toplumun geneline göre birinci derece yakınlığın yatkınlığı depresyon görülme sıklığını arttırmakta olduğu göstermektedir. Güncel bir araştırmada, ikiz araştırmalarında depresyonun meydana gelme durumu araştırıldığında major depresif bozukluğa sahip olan bireylerin genetik yatkınlığının olma ihtimali yakınlık düzeyi yükseldikçe fazlaşmakta ve üstelik tek yumurta ikizlerinde depresyonun kalıtsal yaygınlığının yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmektedir (Uher ve Zwicker, 2017).

Nörotransmitter sistemde en büyük olanının serotonin olduğu bilinmektedir. Depresyonun oluşumundaki en büyük etkenlerden bir tanesi serotonin durumudur. Yapılan depresyon araştırmalarında serotoninin birey üzerindeki etkisi en sık bahsedilen durumlar arasında yer almaktadır. En önemli serotonin reseptörleri 5HT1A, 5 - HT2, 5 - HT4, 5 - HT6 ve 5 - HT7 şeklinde ifade edilmektedir. Kimi araştırmalar depresyonu 5-HT yoksunluğu şeklinde adlandırırken depresyonda serotonin artmasını yordayan veriler de mevcuttur. Gerçekleştirilmiş olan postmortem ve pozitron emisyon tomografisi (PET) görüntüleme sonuçlarından çıkan veriler serotonin taşıyıcı bağlanma bölgelerinin ilaç kullanmayanlara oranla orta beyinde ve amigdaliasında bir düşüş gözlemlenmektedir (Yohn vd., 2017).

Aynı zamanda norepinefrin içeren devrelerin duygudurum bozukluklarına yol açtığı saptanmıştır. Hipotalamusta ve limbik sistemde yüksek düzeylerde bulunan norepinefrin beden işlevlerinin çoğunda etkilidir. Merkezi sinir sistemi incelendiğinde norepinefrinin azalması bireyde depresyonun başlamasına etken olmaktadır. Depresyonlu vakalar ile yapılmış olan araştırmalarda depresyonda norepinefrin disfonksiyonunun etkisini ortaya koymuştur. Depresyondaki insanların idrarlarında ve beyin omurilik sıvılarında az miktarda norepinefrin metabolitleri bulunmuştur. Bunun yanında savunmasız bireylerde depresyonun hızlanmasına neden olan stresin beyindeki norepinefrin devrelerinin faaliyetlerini yükselttiği saptanmıştır. Bunun dışında norepinefrin devrelerindeki farklılaşmalar tedavi sürecine dirençli olan depresyona sahip bireylerde önemli etki göstermektedir. Norepinefrin geri alım inhibitörleri önemli antidepresanlardır (Ai-Min ve Dick Swaab, 2018).

Serotonin ve norepinefrin sinir iletkenlerinin yanında dopamin de depresyonun meydana gelmesinde etkisinin olduğu saptanan bir sinir iletkenidir. Dopamin seviyesinin düşmesi öncelikle psikomotor azalması olan bireylerde depresyon ile bağdaştırılmıştır. İlgili sonuç depresyonun en önemli belirtisi olan zevk almada problemlerin ortaya çıkması ve dopamin ilişkisi düşünüldüğünde doğru kabul edilebilmektedir. Bu bağlamda sosyal davranış, yemek yeme veya cinsellik ile ilişkili olan zevk alma durumu temelde dopamin sinirlerinin aktive olması ile gerçekleşir. Depresyon tanılı hastaların beyin omurilik sıvısında dopamin seviyelerinde azalma olduğunu görülmektedir. Buna ek olarak dopamin nöron bozukluğu ile bağdaştırılan Parkinson teşhisi olan bireylerin depresyon tanısı alabildiği saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında dopamin ile depresyon yüksek düzeyde bir ilişki olduğu söylenebilir.

Nörotransmitterlerin depresyon üzerinde önemli etkisinin olduğu saptanmıştır ancak bir nörotransmitter sisteminin tek başına depresyon oluşumundan mesul olduğu saptanamamıştır. Bu yüzden depresyonun meydana gelmesi için nöroanatomik çalışmaların önemi artmıştır. Depresyonu olan bireylerle yapılmış olan incelemelerde prefrontal korteks, orbitofrontal korteks, anterior singulat korteks, amigdala ve hipokampus gibi pek çok beyin parçası analiz edilmiştir. Araştırmalar neticesinde bu beyin parçalarının boyutlarında ve nöronal ve glial hücre yoğunluğunda birtakım farklılıklar saptanmıştır (Bremner vd., 2000).

2.4. Akademik Başarı

Başarı; en genel tanımıyla insanın amacına ulaşması olarak tanımlanabilir. Akademik başarı ise, öğrencilere uygulanan sistematik eğitim ve öğretim neticesinde öğrencilerin kendi kapasitelerinin ilerisine ulaşip başarıya ulaşması şeklinde tanımlanabilir. Bu açıklamanın ışığında eğitim ve öğretimin amacı günümüz koşullarına ve toplumun şartlarına uyum gösterebilen, kendisinin ve toplumun ihtiyaçlarına cevap bulabilen bireyler kazandırmaktır. Bu doğrultuda akademik başarılı birey; teorik bilgilerini işlevsel olarak uygulayabilen, gelişen durumlara ayak uydurabilen ve içinde yaşadığı toplumun problemleriyle çözüme yönelik ilgilenebilen, bu çevreye uyum sağlamada başarılı olan bireylerdir denilebilir. Eğitim öğretim programlarının bu bilgilere uygun hareket edebilmesi için, Milli Eğitim Bakanlığı her yıl eğitim öğretim planlarını güncellemekte ve geliştirmektedir denilebilir. Güncel eğitim öğretim planları; öğrencinin öğrenme-öğretme programlarına bireysel katılımı ile bilgiye ulaşabilme, ulaştığı bilgiyi uygulayabilme ve paylaşabilme becerisine sahip bireylerin eğitim sürecine odaklanmaktadır (Sezer, 2005).

2.4.1. Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarı

Başarı, bireylerin üniversite hayatı boyunca görmüş olduğu derslerin bireye sağladığı yarar olarak tanımlanabilir. Eğitimlerin öğretmenler tarafından gerçekleştirilen sınav ve testler ile notlandırılıp elde edilen sonuçlara göre ifade edilmesi “Akademik Başarı” olarak açıklanmaktadır. Yükseköğretim öğrencilerinin, üniversite yaşamı süresince gördüğü eğitimin yararlarının birleşiminden ortaya çıkan akademik başarı bireyin gördüğü eğitimden aldığı sonuçlar ve bu sonuçların sonucunda oluşan ağırlıklı genel not ortalamasının hesaplanması ile yorumlanmaktadır. Öğrencinin derslerinde aldığı notlara göre o öğrencinin durumu değerlendirilir ve genel ağırlıklı not ortalaması (GANO) çıkarılır. Akademik başarıyı, öğrencilerin yükseköğretim hayatı boyunca yaşadıkları olaylar, zekâ düzeyleri, yaş gibi bireysel bazı faktörler etkilemektedir (Karakaş, 1981).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin ‘Sınav Günü Duygudurum ile Akademik Başarı Oranları Arasındaki İlişki’yi inceleyip, bu kavramların yaş, cinsiyet, not ortalaması gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılmış ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Kocaeli ilinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencilerinden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklem grubu ise 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi’nde öğrenim gören 18-28 yaş arası üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacının geliştirdiği “Kişisel Veri Formu” ve Lovibond ve Lovibond (1995)’un geliştirdiği ve Hakan Sarıçam tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Depresyon Kaygı Stres Ölçeği 21”’nden veri toplama araçları olarak yararlanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim görülen sınıf, not ortalaması gibi değişkenlerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

3.3.2. Depresyon – Kaygı – Stres Ölçeği

Depresyon, Kaygı, Stress Ölçeği-21’in (DASÖ-21) normal ve klinik örneklem grubunda Türkçe sürümü ve psikometrik özellikleri verilmiştir. Geçerlilik araştırması için yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği uygulanmıştır. Ölçüt geçerliği araştırmasında Depresyon, Kaygı, Stress Ölçeği-42’den (DASÖ-42) yararlanılmıştır. Güvenirlik analizleri yapılırken ölçek iç tutarlık güvenilirliği ve test- tekrar test güvenilirliği araştırılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 21 maddeden oluşan ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bu üç alt faktörlü yapının normal örneklemde kabul edilebilecek uyum indeksi değerlerini, klinik örneklem grubunda ise

mükemmel uyum indeksi değerlerini taşıdığı tespit edilmiştir. Faktör yükleri 42 ila 72 aralığında sıralanmaktadır. Ölçüt geçerliği araştırmasında DASÖ-42 ile DASÖ-21 arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Klinik örneklem grubunda Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı depresyon alt ölçeği için $\alpha=0.87$, kaygı alt ölçeği için $\alpha=0.85$ ve stres alt ölçeği için $\alpha=0.81$ şeklinde tespit edilmiştir. Normal örneklem grubunda test korelasyon katsayıları depresyon alt ölçeği için $r=0.68$, kaygı alt ölçeği için $r=0.66$ ve stres alt ölçeği için $r=0,61$ şeklinde belirlenmiştir. Bunun yanında klinik örneklem grubunda düzeltilme yapılmış madde toplam korelasyon katsayıları 43 ile 77 aralığında değişmektedir. İkinci araştırmada, DASÖ-21 hastalarla (depresyon ortalama puanı=10,83; kaygı ortalama puanı =10,39; stres ortalama puanı =11,85), normalleri (depresyon ortalama puanı=5,88; kaygı ortalama puanı =5,37; stres ortalama puanı=7,90) yüksek seviyede ayırt edebilmiştir ($U=5310,50$; $4748,50$; $5562,50$, $p=0,00$). Ulaşılan psikometrik özellikler sonucunda DASÖ-21'in depresyon, kaygı ve stres seviyesini geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçebilirliği saptanmıştır (Lavibond, 1995).

3.4. Veri Analizi

Araştırma sonucunda ulaşılan veriler SPSS programından yararlanarak istatistiksel tekniklerle analiz edilerek değerlendirilmiştir. Araştırma neticesinde elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 24.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılması işleminde iki grup olması durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırılmaları için bağımsız örnekler T testi kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılması için ise ikiden fazla grup olması durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırma işleminde Tek Yönlü Anova testi ve farklılığa sebep olan grubu saptamak için Bonferroni testinden yararlanılmıştır. Yıl sonu notu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelenebilmesi için Pearson Korelasyon Analizi'nden yararlanılmıştır. Neticeler %95 güven aralığı, $p<0,05$ anlamlılık seviyesinde değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmaya Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 459 kişi katılmıştır. Bu öğrencilerden 369'u kadın 90'ı erkektir. Veriler önlisans ve lisans düzeylerindeki öğrencilerden alınmıştır. Öğrencilerin 408'si önlisans ve 51'i ise lisans programlarına kayıtlıdır. Üniversitenin lisans öğrenci sayısının az olmasından dolayı araştırmanın katılımcıların büyük bir bölümünü önlisans öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilerin sınıf değişkenine göre dağılımı ise şu şekildedir; 344 kişi 1. Sınıf, 114 kişi 2. Sınıfa kayıtlıdır. Araştırmaya katılan sadece 1 öğrenci ankette yanlış işaretleme 3.sınıf seçeneğini işaretlemiştir. Bu nedenle araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya katılan 6 öğrenci ölçekleri eksik doldurduğu için araştırmaya dahil edilmemiştir. Katılımcıların yaşları 18 – 28 arasındadır.

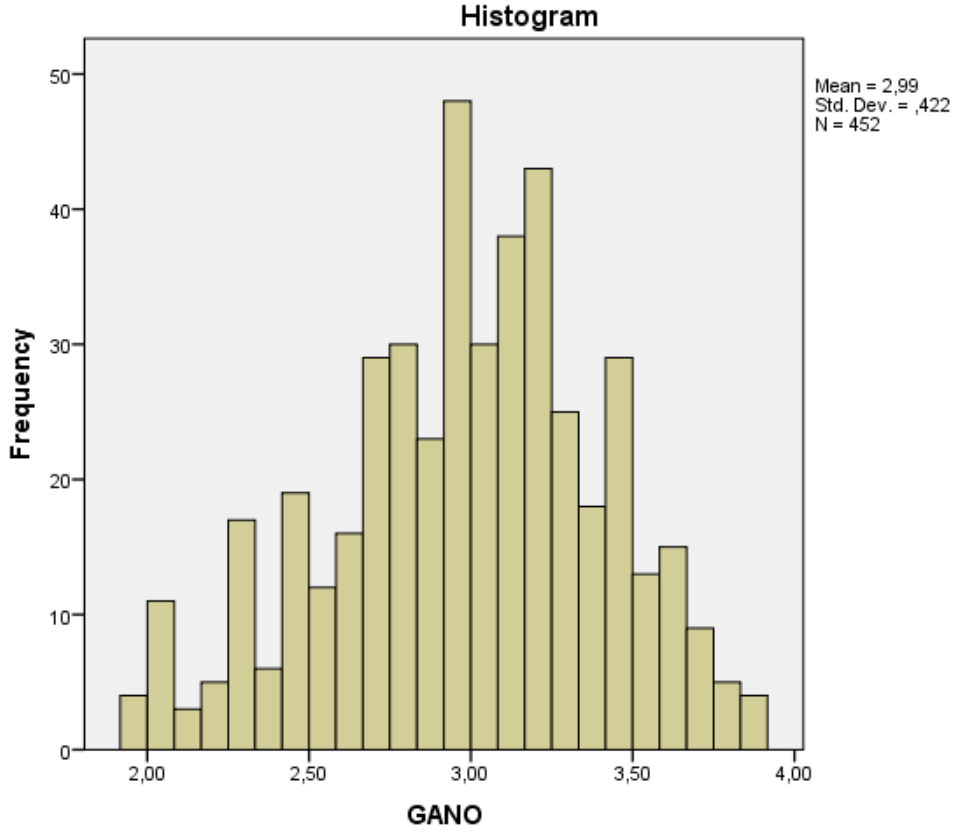
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Bilgiler

N= (459)			
	Değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	369	80,4
	Erkek	90	19,6
Eğitim Düzeyi	Ön-lisans	408	88,9
	Lisans	51	11,1
Sınıf	1. Sınıf	344	74,9
	2. Sınıf	114	24,8
	3. Sınıf	1	0,1
Yaş	18-20	302	65,9
	21-24	126	27,2
	25-28	30	6,6

Tablo 1. Öğrencilerin Genel Akademik Not Ortalaması Düzeyleri (GANO)

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
GANO	452	1,92	3,90	2,9899	,42157

Bulgular, araştırmaya katılan öğrencilerin GANO düzeyi ortalamalarının $2,98 \pm 0,496$ olduğunu ortaya koymaktadır.

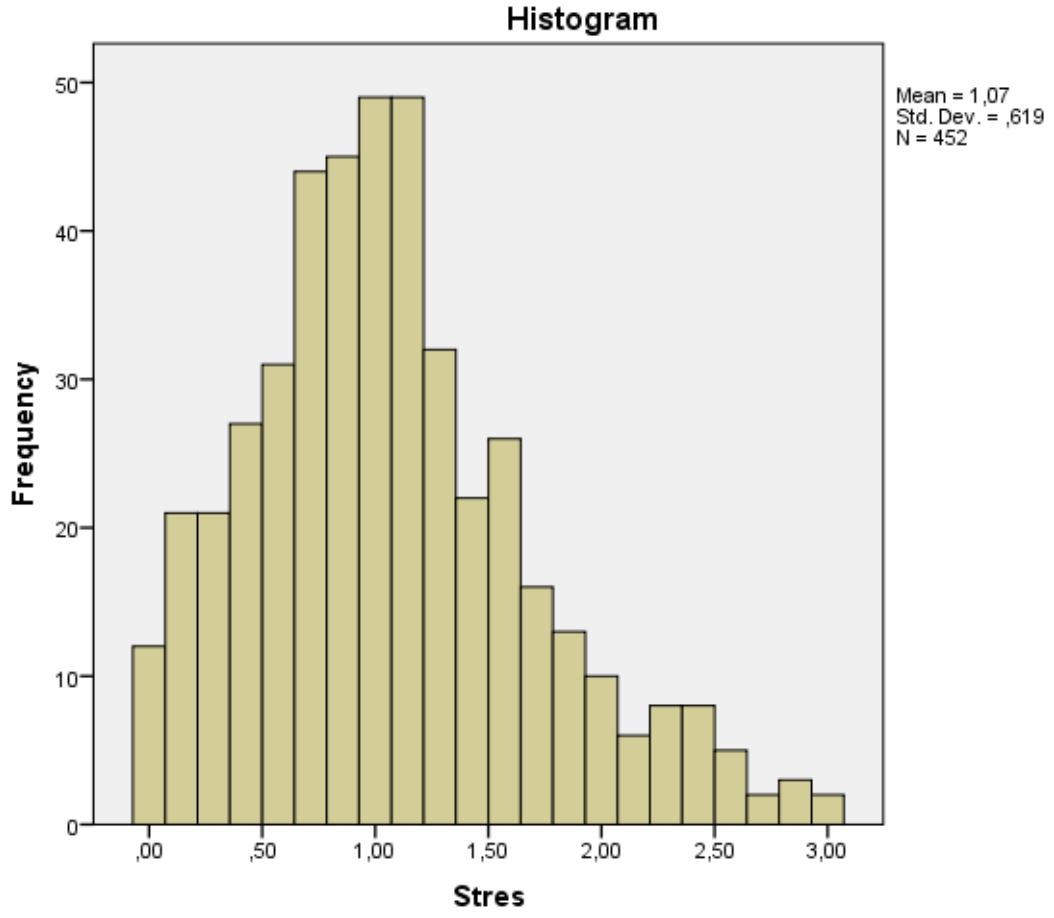


Grafik 1. Öğrencilerin GANO Düzeyleri Histogramı

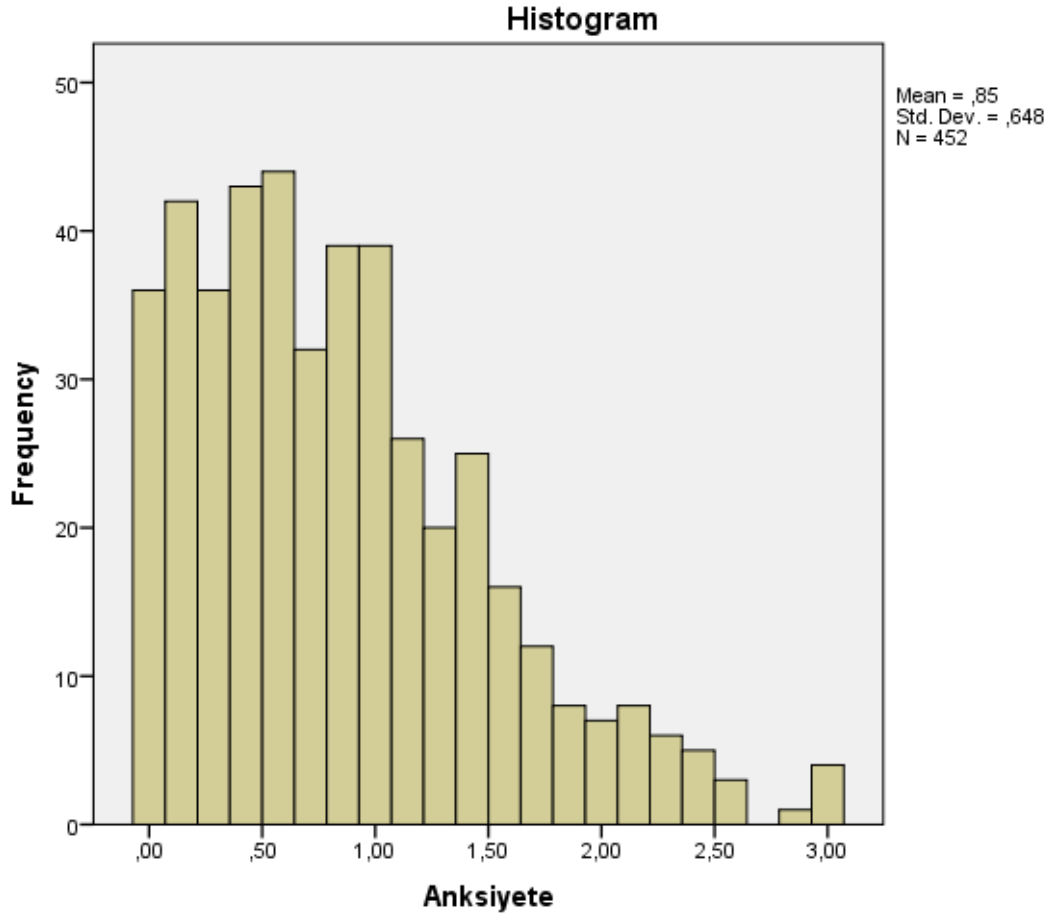
Tablo 2. Öğrencilerin Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Ortalamaları

Tanımlayıcı İstatistikler					
	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Stres	452	,00	3,00	1,0657	,61939
Kaygı	452	,00	3,00	,8549	,64847
Depresyon	452	,00	3,00	,9450	,67882
Valid N (listwise)	452				

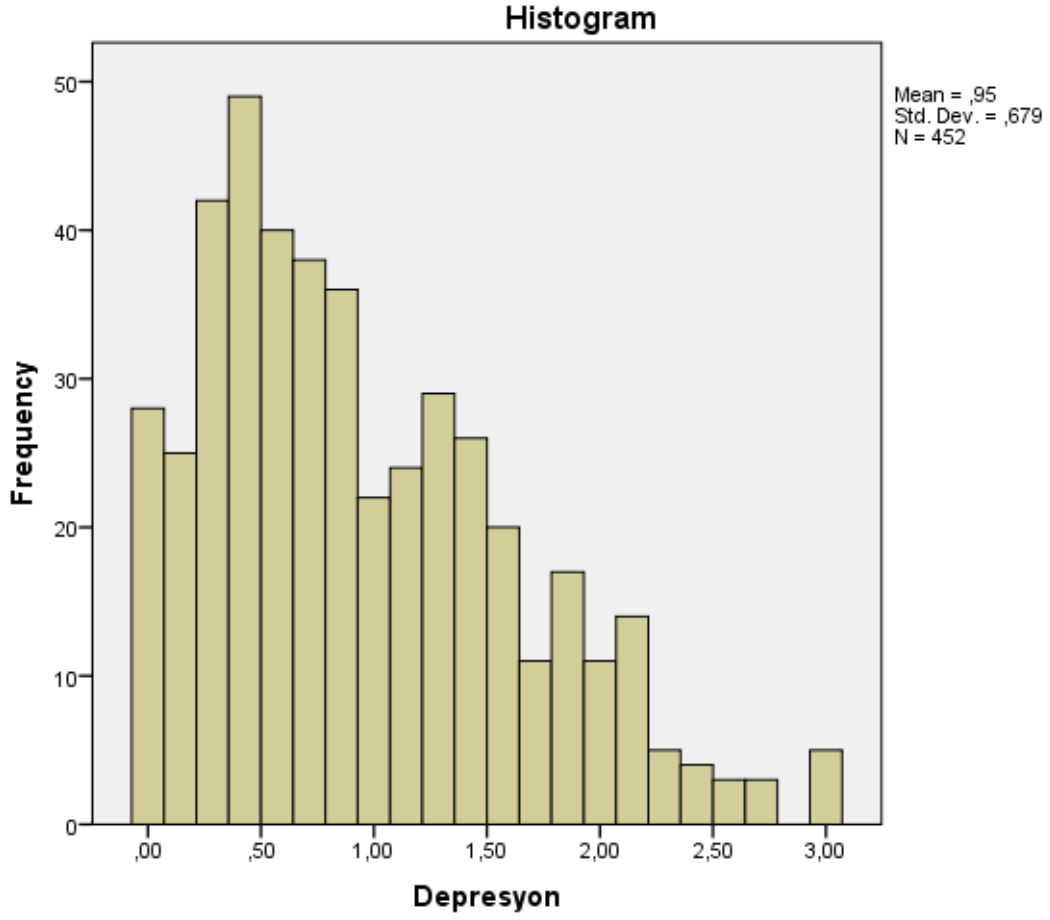
Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin stres düzeyi ortalamasının $1,0657 \pm 0,619$; kaygı düzeyi ortalamalarının $,854 \pm 0,648$; ve son olarak depresyon düzeyi ortalamasının $,945 \pm 0,678$ olduğunu göstermektedir.



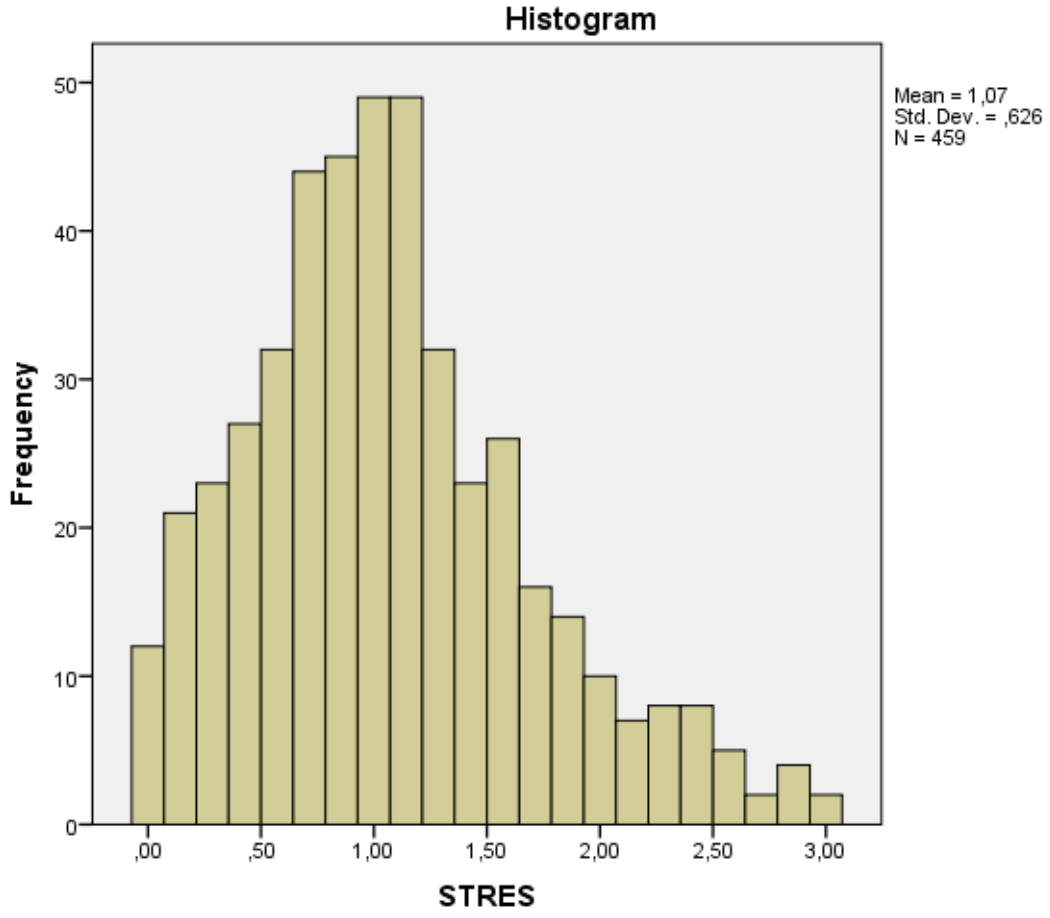
Grafik 2. Öğrencilerin Stres Düzeyleri Histogramı



Grafik 3. Öğrencilerin Kaygı Düzeyleri Histogramı



Grafik 4. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri Histogramı



Grafik 5. Öğrencilerin Stres Düzeyi Ortalaması Histogramı

Tablo3. Öğrencilerin Stres, Kaygı, Depresyon ve GANO Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı

		Ortalama	Varyansların Eşitliği için Levene Testi		Ortalamaların Eşitliği için t-testi		
			Sıklık	Anlamlılık	t	df	Sig. (2-tailed)
Stres	1 sınıf	1,0755	1,230	,268	,942	450	,347
	2 sınıf	,9888			1,050	68,023	,297
Kaygı	1 sınıf	,8586	,426	,514	,334	450	,738
	2 sınıf	,8263			,355	65,767	,724
Depresyon	1 sınıf	,9637	1,392	,239	1,641	450	,101
	2 sınıf	,7983			1,675	64,141	,099
GANO	1 sınıf	2,9593	4,015	,046	-4,413	450	,000
	2 sınıf	3,2304			-4,886	67,685	,000

Öğrencilerin stres ($t=0,942$; $p=0>0.05$); kaygı ($t=0,334$; $p=0>0.05$); ve depresyon ($t= 1,641$; $p=0>0.05$) düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan bağımsız t- test analizi sonucunda ortalamalar arasında fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Ancak sonuçlar, katılımcıların Genel Akademik Not Ortalamalarında (GANO) sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. İkinci sınıf öğrencilerin GANO düzeylerinin birinci sınıflara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır ($m1 sınıf=2,959$; $m2 sınıf=3,230$). Bulgular, araştırmaya katılan öğrencilerin GANO düzeyi ortalamalarının $2,98 \pm 0,496$ olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Öğrencilerin Stres, Kaygı, Depresyon ve GANO Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		Bağımsız Örneklem Testi			Ortalamaların Eşitliği için t-testi		
		Varyansların Eşitliği için Levene Testi					
			Sıklık	Anlamlılık	t	df	Sig. (2-tailed)
Stres	Kadın	1,1241	,610	,435	4,175	450	,000
	Erkek	,8210			4,261	133,321	,000
Kaygı	Kadın	,9252	7,850	,005	4,838	450	,000
	Erkek	,5599			5,398	150,492	,000
Depresyon	Kadın	,9773	1,026	,312	2,079	450	,038
	Erkek	,8095			2,121	133,241	,036
GANO	Kadın	3,0120	,676	,411	2,295	450	,022
	Erkek	2,8971			2,426	139,399	,017

Elden edilen sonuçlara göre öğrencilerin stres ($t=4,175$, $p=0<0,005$); kaygı ($t=4,838$, $p=0<0,005$) ve depresyon ($t=2,879$, $p=0<0,005$) ve GANO ($t=2,295$, $p=0<0,005$) seviyelerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Sonuçlar, erkek öğrencilere kıyasla kadın öğrencilerin stres ($m_{kadın}=1,1241$; $m_{erkek}=0,8210$), kaygı ($m_{kadın}=0,9252$; $m_{erkek}=0,5599$) , depresyon ($m_{kadın}=0,9773$ $m_{erkek}=0,8095$) ve GANO ($m_{kadın}=3,0120$; $m_{erkek}=2,8971$) düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Stres, Kaygı ve Depresyon ile Akademik Başarı İlişkinine İlişkin Korelasyon Analizi

Korelasyon		
		GANO
Stres	Pearson Korelasyonu	,014
	Sig. (2-tailed)	,765
	N	452
Kaygı	Pearson Korelasyonu	,073
	Sig. (2-tailed)	,124
	N	452
Depresyon	Pearson Korelasyonu	-,058
	Sig. (2-tailed)	,220
	N	452

Stres, kaygı ve depresyon ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakmak için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar, öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon seviyeleri ile akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA VE YORUM

Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar; öğrencilerin stres düzeyi ortalamasının $1,0657 \pm 0,619$; kaygı düzeyi ortalamalarının $,854 \pm 0,648$; ve son olarak depresyon düzeyi ortalamasının $,945 \pm 0,678$ olduğunu göstermektedir.

Konuyla ilgili literatüre ve benzeri araştırmalara bakıldığında Bayar ve Üstün, üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin farklı durumlara göre incelenmesi üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırmanın neticesinde puan tablosu dikkate alınarak çalışmaya dahil olan öğrenciler, stres seviyesine göre incelendiği zaman grubun %55,4'ünün normal, %19,2'sinin hafif, %24'ünün orta, %0,6'sının ileri, %0,9'unun çok ileri düzeyde strese sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya dahil olan öğrenciler kaygı seviyesine göre incelendiği zaman grubun %47'sinin normal, %9,6'sının hafif, %24,3'ünün orta, %13,8'inin ileri, %5,4'ünün çok ileri düzeyde; depresyon düzeyine göre karşılaştırıldığında ise %65,3'ünün normal, %16,2'sinin hafif, %11,1'inin orta, %4,5'inin ileri %3'ünün çok ileri seviyede depresyon yaşadıkları saptanmıştır (Üstün ve Bayar, 2015).

Dalmaz'ın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada Beck Kaygı Ölçeği puan ortalaması $13,92 \pm 9,90$ olarak ölçülmüştür. Bu araştırmada elde edilen kaygı puanı “hafif düzeyde kaygı” olarak bulunmuştur (Dalmaz, 2014).

Karaman'ın (2020) üniversite öğrencilerinin akademik başarıyla kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, akademik başarıyla kaygı arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, akademik başarıyla stres arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki, stres ve kaygı arasında da pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur (Karaman,2020).

Yıldırım ve Ergene (2003) lise son sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin sınav kaygısı ve başarı durumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır (Yıldırım ve Ergene, 2003).

Yenilmez ve Özbey (2006) özel okul ve devlet okulu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada matematik dersinden geçer not alan öğrencilerin kaygı düzeylerinin pekiyi alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Analiz sonucu elde edilen bilgiler yapılan araştırmayı destekler niteliktedir (Yenilmez ve Özbey,2006).

Tugan'ın (2015) akademik başarı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında sınav kaygısı ile akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada ki bulgular yapılan çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir (Tugan, 2015)

Literatürde ulaşılan bulgularla ilgili benzer olmayan bulguların varlığı da saptanmıştır. Ören ve Gençdoğan (2007)'in yaptığı çalışmada 242 öğrencinin 114'ünün orta ve ciddi düzeyde depresyonda olduğu ve bu sayının örneklem grubunun %47'sini kapsadığı tespit edilmiştir.

Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla stres, depresyon ve kaygı düzeyleri ölçülmüştür. Elden edilen sonuçlara göre öğrencilerin stres ($t=4,175$, $p=0<0,005$); kaygı ($t=4,838$, $p=0<0,005$) ve depresyon ($t=2,879$, $p=0<0,005$) ve GANO ($t=2,295$, $p=0<0,005$) düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Sonuçlar, erkek öğrencilere kıyasla kadın öğrencilerin stres ($M_{kadın}=1,1241$; $M_{erkek}=0,8210$), kaygı ($M_{kadın}=0,9252$; $M_{erkek}=0,5599$), depresyon ($M_{kadın}=0,9773$ $M_{erkek}=0,8095$) ve GANO ($M_{kadın}=3,0120$; $M_{erkek}=2,8971$) düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya koymaktadır. Akdeniz'in "Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Kaygı, Stres ve Duygusal Zekanın İncelenmesi" üzerine yapmış olduğu çalışmada benzerlik görülmektedir. Kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları 10,3 iken, erkek öğrencilerin ise depresyon puan ortalamalarının 7,55 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını kontrol etmek için t testi yapılmıştır ve .05 düzeyde aradaki fark önemli bulunmuştur ($t=3,93$, $p<05$). Bu durumda kız öğrencilerde depresyon seviyesinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin kaygı puan ortalamaları 13,68 iken, erkek öğrencilerin ise kaygı puan ortalamalarının 11,06 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için, t testi uygulanmıştır ve .05 düzeyde aradaki fark önemli bulunmuştur ($t=3,98$, $p>05$). Bu durumda kaygı düzeyinin kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kız öğrencilerde stres puan ortalamaları 17,16 olarak bulunmuş, erkek öğrencilerde ise kaygı puan ortalaması 14,2 olarak saptanmıştır. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucu fark önemli bulunmuştur ($t=4,11$ $p<05$). Bu durumda kız öğrencilerde stres seviyesinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Akdeniz, 2014).

Yapılmış olan bu çalışmada stres, kaygı ve depresyon ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakmak için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar, öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon düzeyleri ile akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres dereceleri

düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin stres ($t=0,942$; $p=0>0.05$); kaygı ($t=0,334$; $p=0>0.05$); ve depresyon ($t= 1,641$; $p=0>0.05$) düzeylerinin sınıf değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak için bağımsız t- testi yapılmıştır. Analizin neticesinde ortalamalar arasında fark istatistiksel oranda anlamlı bulunmamıştır.

Ancak sonuçlar, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Genel Akademik Not Ortalamalarında (GANO) sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. İkinci sınıf öğrencilerin GANO düzeylerinin birinci sınıflara kıyasla daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. ($m1 sınıf=2,959$; $m2 sınıf=3,230$). 2020-2021 Eğitim öğretim yılında yapılmış olan bu araştırma Covid-19 nedeniyle online eğitim döneminde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmaya katılan öğrencilerin GANO'sının yüksek olduğunu göstermektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Öğrencilerin Genel Akademik Not Ortalamalarında (GANO) sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İkinci sınıf öğrencilerinin GANO düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkmıştır.

Araştırmada öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon seviyelerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu saptanmıştır. Sonuçlar, erkek öğrencilere kıyasla kadın öğrencilerin stres, kaygı, depresyon ve düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon seviyeleri ile akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Araştırma sonucunda öğrencilerin Genel akademik not ortalamalarının 2,98 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin stres düzeyi ortalaması $1,0657 \pm 0,619$; kaygı düzeyi ortalamaları $,854 \pm 0,648$; ve son olarak depresyon düzeyi ortalaması $,945 \pm 0,678$ olarak bulunmuştur.

Araştırma sonucunda üniversitelere yönelik, araştırmacılara yönelik ve Yüksek Öğretim Kurumu'na öneriler yapılabilmektedir.

Üniversitelere Yönelik Öneriler;

- Üniversitelerde, eğitim-öğretim yılı başında öğrencilere etkili ve verimli ders çalışma yöntemleri hakkında bilgi veren seminerler düzenlenebilir.
- Üniversiteler bünyesinde çalışan psikolojik danışmanlar tarafından öğrencilere kaygıyla baş etme, stresle baş etme, sorun çözme eğitimleri verilebilir.
- Üniversitelerde yapılacak tarama çalışmalarıyla kaygı, stres ve depresyon düzeyi yüksek olan öğrenciler rehberlik ve psikolojik danışma servisine yönlendirilerek bu konuda profesyonel yardım almaları sağlanabilir.
- Üniversitelerin sene başında düzenledikleri oryantasyon çalışmalarının tüm öğrencileri kapsayacak ve daha etkili olacak şekilde yeniden düzenlenmesi ve bu çalışmalarının etki düzeylerinin izleme çalışmaları ile araştırılması yararlı olacaktır.
- Üniversitelerin bünyesinde yer alan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin sayısının ve bu merkezlerde çalışan personel sayısının artırılması öğrencilerin yaşadıkları psikolojik sorunlarla baş edebilmeleri ve akademik olarak daha başarılı olmaları konusunda faydalı olacaktır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler;

- Yapılan literatür taraması sonucunda Türkiye’de bu konuda yapılan akademik çalışmaların sayısının az olduğu saptanmıştır. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması, stres, kaygı ve depresyon ile akademik başarı arasındaki ilişkinin farklı öğretim düzeylerinde de araştırılması literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.
- Aynı konunun daha geniş örneklem grupları ve farklı değişkenlerle incelenmesi bu konuda daha fazla bilgiye sahip olmamız konusunda yararlı olacaktır.
- Bu araştırma pandemi döneminde eğitim-öğretim sürecinin uzaktan, çevrimiçi olduğu bir dönemde yapılmıştır. Bu nedenle araştırma sonucunda ulaşılan veriler eğitim-öğretim sürecinin yüz yüze olduğu dönemlere göre farklılık gösterebilir. Araştırmanın yüz yüze eğitim sürecinde tekrarlanması uygun olacaktır.
- Araştırma Kocaeli ilinde ve bir üniversitede yapılmıştır. Aynı araştırmanın farklı şehirlerde ve üniversitelerde tekrarlanması ve ulaşılan verilerin karşılaştırılması konu hakkında daha fazla bilgiye sahip olmamıza yardımcı olabilir.

Yüksek Öğretim Kurumu’na Öneriler;

- Yüksek öğretim müfredatında öğrencilerin üniversite hayatına, akademik yaşama uyum sağlamasına, akademik açıdan başarılı olmalarına yardımcı olacak ‘Üniversite Kültürü’ gibi derslerin sayısı artırılabilir.
- Yüksek öğretim müfredatına öğrencilere kaygıyla baş etme, sorun çözme, öfkeyle baş etme, stresle başa çıkma becerileri kazandıracak dersler eklenebilir.

KAYNAKÇA

- Aiken, L.R. (1985). Psychological testing and assessment, USA: Allyn and Bacon Inc, Fifth Edition. *Eğitim ve Bilim*, 26 (5), 12-23.
- Akdeniz, S. (2014). Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı, stres ve duygusal zekanın incelenmesi. (Doktora tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Akiskal, H.S. (2007). Duygudurum Bozuklukları: Tarihsel gelişim ve kavramın tanımı. İç: Saddock BJ, Saddock VA, editör. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. 8.Baskı Ankara-İstanbul: Güneş Kitabevi, s.1559-1575
- Almin, B. ve Swaab, D. (2018). The human hypothalamus in mood disorders: The HPA axis in the center. *IBRO reports* 6, 45-53.
- Alvaç, H.D. (2012). Depresyonun epidemiyolojisi. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry Special Topic*,5(2), 7-13.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). American psychiatric association. diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.) DC: Publisher, Washington.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1989). (DSM-III-R), *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı*. Köroğlu, E. (Ed). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aydemir, Ö. ve Bayraktar, E. (1996). Genel tıpta kaygı (II). *Psycho Med*, 2(4),134-140.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup araştırması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14 (14), 41-52 .
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z. ve Bal Y. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8,46-51.
- Baltaş, A. Baltaş, Z. (2013). Stres ve Başa çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1997). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Batur, S., Demir, H.K. (2009). Depresyonun tedavisi: bilişsel-davranışçı yaklaşım. In: Savaşır I, Soygüt G, Barışkın E (Eds), *Bilişsel davranışçı terapiler*. 4.Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları;p. 19-56
- Beck, A.T. (2017). *Kaygı bozuklukları ve fobiler: bilişsel bir bakış açısı*. Öztürk, V. (Ed). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. London, England: Tavistock Publications.
- Brahan, B. (1998). *Stres yönetimi ateş altında sakin kalabilmek*. Dker, V. (Ed). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Bremner, D., Narayan, M., Anderson, E.R. ve Stagb, E.R. (2000). Hippocampal volume reduction

- in major depression, *Am J Psychiatry*, 157(1), 115-8.
- Cox, T. Griffiths, A. Gonzalez-Rial, E. (2000). Research on work-related stress. Belgium: European Agency for Safety and Health at Work.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dalmaz, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık/mağduriyet, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Dinçmen, K. (1995). *Psikiyatri*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Freud, S. (1963). The problem of anxiety, quarterly press, New York, 48.
- Frijda, N.H. (2009). Duygu deneyimleri ve çeşitleri. *Duygu İncelemeleri*. 264-271.
- Geçtan E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtan, E. (1995). *Psiko-dinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güler, Ö., Selvi, Y., Altınbaş, K. ve Aydın, M. (2009). Ruh sağlığı ve hastalıkları. Ankara: Neyir Matbaacılık.
- Hoşşirin, S.E. Sınıf öğretmeni adaylarının matematik öğretmeye yönelik kaygı düzeyleri ve bu kaygıya neden olan faktörler. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar, 2010, s.35.
- Işık E., Işık U., Taner Y. (2013). Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar; Ziraat Gurup Matbaacılık, Ankara.
- Kabakçı, E. (2003). Panik ve yaygın kaygı bozukluklarında bilişsel-davranışçı terapiler. I. Savaşır, G. Soygüt Ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler (S.91-112)* içinde. Ankara: TPD Yayınları
- Karakaş, S. (1981). *Psikolojiye giriş ders kitabı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 1, 45.
- Karaman, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Karşlı T.A., Anlı İ. (2011). *Sağlık psikolojisinde seçme konular*. İstanbul: Nobel Matbaacılık.
- Kessler, R.C., Mcgonagle, K.A. ve Zhao, S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the united states: results from the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8–19.
- Kohut, H. (2009). *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*, University Of Chicago Press, Chicago, s. 60
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Küey, L. (1998). *Birinci basamakta depresyon: tanıma, ele alma psikiyatri dünyası*, 5-12.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. springer publishing company. New York.
- Littauer, F. *Depresyonu Yenmek*. (Çeviren: Demet Dizman). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2000.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, (2nd ed.). Sydney, Australia: Psychology Foundation of Australia.
- Ormel, J., Hartman, C.A. ve Sngeder, H. (2019). The genetics of depression: successful genome-wide association studies introduce new challenges. *Transl Psychiatry*, 9, 114.
- Ören, N. ve Gençdoğan, B., (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1).
- Özakkaş, T. (2014). *Kaygı bozuklukları ve tedavisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özdel, L., Bostancı M., Özdel O. ve Oğuzhanoglu N.K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 3, 155-161.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, O. ve Uluşahin A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Tuna Matbaacılık, 13.basım.
- Rado, S. (1928). The problem of melancholia. *International Journal of PsychoAnalysis*, 9, 420-438.
- Robbins, S.P. ve Coulter, M. (2013). *Yönetimin esasları*. (Ed). Ögüt, A. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Rudolf, U. ve Alyson, Z. (2017). Etiology in psychiatry: embracing the reality of poly-gene-environmental causation of mental illness. *World Psychiatry*, 16(2), 121-129.
- Sadock, B.J. (2013). *Kaplan & Sadock's Psikiyatri araştırma ve kendini sınama rehberi*. (Ed). Bozkurt, A. İstanbul: Güneş Tıp Kitabevleri.
- Sadock, B.J. (2016). *Psikiyatri davranış bilimleri/klinik psikiyatri*. (Ed). Bozkurt, A. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.

- Sdorow, L.M. (1998). *Psychology*.(Ed). Mc Graw Hill, ,Boston.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. London: Butterworth.
- Selye, H. (1982). *History and present status of the stress concept*. (Ed). Goldberger L. and Breznitz S. *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.
- Sezer, S. (2005). Öğrencinin akademik başarısının belirlenmesinde tamamlayıcı değerlendirme aracı olarak rubrik kullanımı üzerinde bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 61-69.
- Sungur, M.Z. (1997). *Fobik bozukluklar*. Psikiyatri Dünyası 1(1), 5-11,
- Sümer, S., Farklı Öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı ve stresin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008.
- Sümerli, A. (1997). *Psikiyatri temel el Kitabı*. Ed. G. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Tamam, L., Nazlı, Z. ve Karaytuğ, M.O. (2012). Depresyon kliniği. *Türkiye Klinikleri J PsychiatrySpecial Topics*, 5(2),39
- Tugan, E.S. (2016). Lise öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt:3 Sayı:2 Sayfa:98-106
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 4(1).
- World Health Organization, (2019). *Mental disorders*, World Health Organization.
- Yalom, I. *Varoluşçu Psikoterapi*. Kabcı Yayın, İstanbul, 1999.
- Yenilmez, K., Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt:19 Sayı:2 Sayfa: 431-448
- Yıldırım, İ., Ergene T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt:25 Sayı:25, Sayfa:224-234
- Yohn, C.N., Gergues, M.M., ve Samuels, B.A. (2017). The role of 5-HT receptors in depression. *Molecular brain*, 10(1), 28.

EKLER

EK-A: Depresyon – Stres – Kaygı- Ölçeği

Depresyon – Stres – Kaygı Ölçeği

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1 S	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
2 A	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3 D	Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
4 A	Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>).	0	1	2	3
5 D	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
6 S	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	0	1	2	3
7 A	Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
8 S	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
9 A	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
10 D	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
11 S	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
12 S	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
13 D	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
14 S	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
15 A	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
16 D	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
17 D	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
18 S	Alıngan olduğumu hissettim	0	1	2	3
19 A	Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0	1	2	3
20 A	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
21 D	Havatan anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3

D= DEPRESYON PUANI	A= ANKSİYETE PUANI	S= STRES PUANI

Puantaj Tablosu

	Depresyon	Kaygı	Stres
NORMAL	0-4	0-3	0-7
HAFİF	5-6	4-5	8-9
ORTA	7-10	6-7	10-12
İLERİ	11-13	8-9	13-16
ÇOK İLERİ	14+	10+	17+



EK-B: Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde duygudurumun akademik başarı ile ilişkisini ölçmek amacıyla düzenlenmiştir.

Aşağıdaki sorulara sizin için en doğru cevabı vermeniz bilimsel araştırmalara katkıda bulunacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Yaşınız:

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Medeni Durumunuz: Evli Bekar

Yükseköğretim Türü: Önlisans Lİsans

Sınıfınız: 1. Sınıf 2.Sınıf 3.Sınıf 4. Sınıf

Genel Akademik Not Ortalamanız (GANO) :

EK-C Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 03.06.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-20

KARAR NO: 2021-20-14: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190603054 numaralı Kerem Can KIRIMÇA' nın "Sınav Günü Duygudurum ve Akademik Başarı İlişkisi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 07.04.2021 tarih ve 2021-14 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 verildi.

EK-Ç Özgeçmiş Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Kerem Can KIRIMÇA
Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Bayburt Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.	2018
Lise	Peyami Safa Anadolu Lisesi	2010

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2019- Devam	Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi	Psikolojik Danışman

Yabancı Dil : İngilizce B1

Yayımlar

Üye Olunan Dernek/ Vakıf : Ucim Çocuk İstismarı İle Mücadele Derneği

EK-D: Ölçek İzinleri

Kerem Can Kırımça
27 May 2020
Çar 22:18

Alıcı: hakansaricam

Merhaba,

Ben Kerem Can Kırımça, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Üniversite öğrencilerinde duygu- durumun akademik başarısı üzerine etkisi ile ilgili araştırma yapmayı planlıyorum. Sizin geçerlik ve güvenilirliğini yapmış olduğunuz Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği'ni kullanabilmek için izninizi talep ediyorum.

Teşekkürler, sağlıklı günler.

Kerem Can Kırımça İletişim:

Hakan Sarıçam
28 May 2020
Per 07:10
Alıcı: ben

Merhabalar,

Ölçek maddeleri ve puanlama skalası ektedir. Memnuniyetle kullanabilirsiniz. Sağlıklı günler ve iyi çalışmalar dilerim.

Kerem Can Kırımça 27 May 2020 Çar, 22:18 tarihinde şunu yazdı:
Assoc. Prof. Dr. Hakan SARIÇAM Psychological Counselor-PhD Sivas Cumhuriyet University Faculty of Education

Sivas/Turkey

Doç.Dr. Hakan SARIÇAM Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD
Sivas/Türkiye

EK-E:
Bilgilendirici Onam Formu

Sayın katılımcı,

Sizi, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan 07 / 04 / 2021 tarih 2021-14 sayı ile izin alınan* ve Kerem Can Kırımça tarafından yürütülen “Sınav günü duygudurum ve akademik başarı ilişkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda araştırmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu araştırmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Araştırmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

*İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan izini alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.

Okudum, Kabul Ediyorum	
------------------------	--



T.C.
KOCAELİ SAĞLIK VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ

19.10.2020

Konu: Araştırma İzni

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsüne

190603054 numaralı Kerem Can Kırımca'nın "Sınav Günü Duygudurum ve Akademik Başarı *i* ilişkisi" adlı araştırmasını Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesinde yapması uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Fuat BAYRAM
Rektör

Adres: Yenişehir Mah. Demokrasi Cad. No:37 İzmit
Telefon: 0262 999 80 85 Fax:
Web Adresi: www.kocaelisaglik.edu.tr

