



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ'NDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERDE SINAV ÖNCESİ DEPRESYON VE ANKSİYETE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

İmren MERCAN

**Tez Danışmanı
Prof.Dr. Aslıhan DÖNMEZ**

İSTANBUL - 2016

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ'NDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERDE SINAV ÖNCESİ DEPRESYON VE ANKSİYETE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

İMREN MERCAN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ

İSTANBUL - 2016



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	İmren MERCAN
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Prf.Dr. Aslıhan DÖNMEZ
Tezin Başlığı	:	Üsküdar Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Öğrencilerde Sınav Öncesi Depresyon Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	07.10.2016	Saati	:	15:00
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="checkbox"/> GELDI			
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="radio"/> OY BIRLIGI <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)</p> <p><input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="radio"/> Değişmedi.	<input type="radio"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="radio"/> GELMEDI			
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="radio"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>					

ile almıştır.

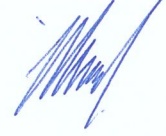
Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prf.Dr. Aslıhan DÖNMEZ	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Kaan YILANCIOĞLU	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üsküdar Üniversitesi’nde Öğrenim Gören Öğrencilerde Sınav Öncesi Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Tarih: 25.09.2016

Ad-Soyad: İmren Mercan



ÖNSÖZ

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin sınav öncesi kaygı ve depresyon düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmada bana zaman ayırarak yardımlarını ve desteğini esirgemeyen danışman hocam Prof..Dr. Aslıhan DÖNMEZ'e ve diğer hocalarıma teşekkürlerimi sunarım. Bütün eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi her zaman arkamda duran babam Erhan MERCAN'a ve annem Bilsen MERCAN'a çok teşekkür ederim. Son olarak bu çalışmada desteklerini eksik etmeyen Melih ALTINOK, Sümeyra ÇİNER, Gülçin BOZDAĞ ve İrem KIPIK'a teşekkürlerimi sunarım.

İmren MERCAN

ÖZET

Mercan, İmren, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016

Üsküdar Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Öğrencilerde Sınav Öncesi Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi

Üniversite öğrencileri akademik hayatları boyunca sınav dönemlerinde kaygı yaşayabilmektedir. Bu kaygı durumu farklı değişkenlere göre farklılaşabilmektedir. Sınav kaygısının sürekliliğinin depresyona varan sonuçları olabilmektedir.

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin sınav öncesi kaygı ve depresyon düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda Üsküdar Üniversitesi öğrencileri arasından seçilen 202 öğrenciye anket uygulanarak anket sonuçları SPSS 22 programında değerlendirilmiştir. Öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeyleri ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiştir. Depresyon ile durumluk sürekli, kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sınav kaygısı, Üniversite, öğrenci, depresyon

ABSTRACT

MERCAN, İmren, Graduate Program, İstanbul, 2016

Researching the Depression and Anxiety Disorders of the Students That Educate in University of Üsküdar Before the Exams

The students of university may experience the anxiety in the term of exams for the life of academy. The state of anxiety can be changed according to the variety of factors. The continuity of the anxiety of exam can be caused the result of depression.

In this examination, the aim is to determine the level of anxiety of the students of Üsküdar University in the term of before the exams. In this scope, the surveys had been implemented to 202 students which have been chosen from the students of Üsküdar University and the results had been evaluated in the program of SPSS 22. The meaningful relations had been detected between the levels of anxiety and depression of the students and the sociodemographic variables. A positive directional and meaningful relation between a-state and a-trait anxiety had been determined.

Keywords: The Anxiety of Exam, University, Student, Depression

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	2
İLGİLİ LİTERATÜR	2
1.1. Depresyon kavramı	2
1.1.1. Depresyon Tanımı.....	2
1.1.2. Depresyonun Sebepleri	3
1.1.3. Depresyonun Belirtileri.....	3
1.1.3.1. Ruhsal Belirtiler	4
1.1.3.2. Davranışsal Belirtiler	4
1.1.3.3. Düşünsel Belirtiler	5
1.1.3.4. Fiziksel Belirtiler	5
1.1.4. Depresyonun Oluşumunda Etkili Olan Kişisel Özellikler	5
1.2. Kaygı (Anksiyete) Kavramı.....	6
1.2.1. Kaygı (Anksiyete) Türleri.....	7
1.2.1.1 Sürekli Kaygı	7
1.2.1.2 Durumluk Kaygı	8
1.2.2. Kaygının (Anksiyetenin) Belirtileri	8
1.3. Sınav Kaygısı Kavramı.....	9

1.3.1.Sınav Kaygısının Nedenleri	9
1.3.2. Sınav Kaygısının Boyutları.....	10
1.3.2.1 Bilişsel Boyutu.....	10
1.3.2.2.Duyuşsal Boyutu.....	11
1.3.2.3. Davranışsal Boyutu.....	11
1.3.3.Sınav Kaygısı Belirtileri	12
1.3.4.Sınav Kaygısına Etki Eden Faktörler.....	14
1.3.5.Kaygıyla Baş Etme Yolları	14
İKİNCİ BÖLÜM.....	16
YÖNTEM	16
2.1.Araştırmanın Amacı:.....	16
2.2.Evren Örneklem:.....	16
2.3.Sınırlılıklar:.....	16
2.4.Verilerin toplanması:	16
2.5.Verilerin Analizi:	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	18
BULGULAR.....	18
3.1.Sosyo Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	18
3.2.Depresyon İle Sosyo Demografik Değişkenler Arasındaki Farklılaşma Durumu	22
3.3.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki Farklılaşma Durumu.....	29
3.4.Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumları.....	37
3.5.Depresyon, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki	37
TARTIŞMA	39
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
KAYNAKÇA.....	45

EKLER.....	49
Ek-1.BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ.....	50
Ek-2.STAI FORM TX – I.....	52
Ek-3.STAI FORM TX – 2	54
ÖZGEÇMİŞ	56



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.Yaş dağılımları	18
Tablo 2.Cinsiyet dağılımları	18
Tablo 3.Devam Edilen Fakülte Dağılımları.....	18
Tablo 4.“Kimler ile nerede yaşıyorsunuz” değişkeni dağılımları.....	19
Tablo 5.“Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz” değişkeni dağılımları.....	19
Tablo 6.“Sınıfta kaldınız mı” değişkeni dağılımları	20
Tablo 7.“Öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz” değişkeni dağılımları ...	20
Tablo 8.“Derslere ne sıklıkla giriyorsunuz” değişkeni dağılımları	20
Tablo 9.“Ders çalışma alışkanlığınız nasıldır” değişkeni dağılımları	21
Tablo 10.“Sınavdan önce tüm konuları bitirebiliyor musunuz?” değişkeni dağılımları	21
Tablo 11.“Sınavdan önce program hazırlayabiliyor musunuz?” değişkeni dağılımları .	21
Tablo 12.Depresyon ölçeği puanının yaş değişkenine göre farklılaşma durumu	22
Tablo 13.Depresyon Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	22
Tablo 14.Depresyon Ölçeği Puanının devam edilen fakülte Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	23
Tablo 15.Depresyon Ölçeği Puanının Kimlerin Yanında Nerede Yaşandığı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	24
Tablo 16.Depresyon Ölçeği Puanının Kaçınıcı Sınıfta Okuduğu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	24
Tablo 17.Post Hoc çoklu karşılaştırma tablosu	25
Tablo 18.Depresyon Ölçeği Puanının “Sınıfta kaldınız mı” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	25
Tablo 19.Depresyon Ölçeği Puanının “öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	26
Tablo 20.Depresyon Ölçeği Puanının “Derslere ne sıklıkla giriyorsunuz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	26
Tablo 21.Depresyon Ölçeği Puanının “Ders Çalışma Alışkanlığınız Nasıldır” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	27

Tablo 22. Depresyon Ölçeği Puanının “Sınavdan Önce Tüm Konuları Bitirebiliyor Musunuz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....	27
Tablo 23. Depresyon Ölçeği Puanının “sınavdan önce program hazırlayabiliyor musunuz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	28
Tablo 24. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle Yaş Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu	29
Tablo 25. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu	29
Tablo 26. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Eğitim Gördüğünüz Fakülte” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu	30
Tablo 27. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “kimler ile nerede yaşıyorsunuz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu	31
Tablo 28. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Kaçınıcı Sınıfta Okuduğu” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu.....	32
Tablo 29. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Sınıfta Kaldınız Mı” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu.....	33
Tablo 30. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu.....	33
Tablo 31. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “derslere ne sıklıkla giriyorsunuz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu	34
Tablo 32. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Ders Çalışma Alışkanlığı” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu.....	35
Tablo 33. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “sınavdan önce tüm konuları bitirebiliyor musunuz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu	36
Tablo 34. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “sınavdan önce program hazırlayabiliyor musunuz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu	36
Tablo 35. Depresyon, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu	37

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Depresyon ve Kaygının birbirleriyle olan ilişkisi..... 12



GİRİŞ

Günümüz eğitim sisteminde sınavlar öğrencilerin bilgi birikimlerini değerlendirmede en önemli araçlardan bir tanesidir. Fakat sınavlar öğrencilerde yarattığı stres açısından ele alındığında öğrencilerde oluşturduğu baskı sebebiyle bir takım psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Bu sorunların en başında da kaygı gelmektedir. Sınav kaygısı öğrencilerin değerlendirilmelerini etkileyecek, hayatlarına yön verecek boyutlara ulaştığında ciddi bir psikolojik problem olarak ortaya çıkmakta ve çözülmezse tehlikeli durumlara mahal verebilmektedir.

Sınav kaygısında en fazla dikkat çeken nokta ise sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin vücutlarında kimyasal değişimlerin meydana gelmesi ve bunların sonucunda yeni bilgilerin anlaşılmasının zorlaştığı ve soyut düşünme becerilerinde düşüşün gözlemlendiği görülmüştür. Bu durum sınav kaygısının öğrencilerin yanlış değerlendirilmesini ortaya çıkarması bakımından önemli bir konudur. Üstelik öğrenciler sınavların sadece bilgi birikimlerini değil aynı zamanda onların karakterlerini de ölçmeye yönelik araçlar olduğunu düşünmeye eğilimlidirler. Bu düşünce stili sınav kaygısını daha da arttırmakta böylece öğrenme süreçleri ve kişilik gelişimi negatif yönde değişim sergilemektedir.

Üniversite öğrencileri akademik hayatları boyunca girdikleri sınav öncesi bir takım kaygılar yaşayabilmektedir. Bu kaygı durumunun süreklilik arz etmesi durumunda bazı depresif ruhsal durumlar oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin sınav öncesi yaşadıkları kaygılar pek çok değişkenden etkilenebilmekte ve araştırma konusu olmaktadır.

Bu araştırmanın amacı Üsküdar Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sınav Öncesi Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışmanın birinci bölümünde konuyla ilgili literatüre yer verilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın yöntemi açıklanmıştır. Üçüncü bölümde araştırma bulguları yer almaktadır. Daha sonra araştırma bulgularından yola çıkarak tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ LİTERATÜR

1.1. Depresyon kavramı

1.1.1. Depresyon Tanımı

Depresyonun en eski tanımları MÖ dördüncü yüz yılda yaşamış olan, "tıbbın babası" olarak bilinen, Hippocrates'e kadar dayanmaktadır. Hippocrates, mental hastalıkların, olağanüstü güçler nedeniyle değil, doğal nedenlerle oluştuğuna inanmaktaydı. Melankoliyi tanımlarken dalaktan fazla üretilen siyah safradan oluştuğunu ileri sürmüştür. "Melan" siyah, "koli" ise safra karşılığı olup melankoli böylece adlandırılmış oluyordu. Depresyonla baş edebilmek için günümüzde de kısmen de olsa kullanılan gevşeme teknikleri kullanarak ve sağlıklı yaşam stratejileri geliştirerek, organizmanın dengesinin yeniden kurulmasını önermiştir(Aydın, 2004:3).

Elem, üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendrom olarak tanımlanan depresyon son yıllarda akıl sağlığı alanında en çok tartışılan sorunlardan biridir (Akt: Özdel ve ark, 2002). Olumsuz sosyal ve ekonomik koşulların depresyon riskini arttırdığı gösterilmiştir. Hatta psikososyal çevredeki olumsuz değişimlerin dünyada depresyon artışına yol açtığı ileri sürülmüştür (Cimilli, 2001). Önemli düzeyde iş-güç ve yeti yitimine yol açtığı için önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır (Özdel ve ark, 2002). Depresyon belirtilerinden bazıları; uyku ve iştah bozuklukları, somatik belirtiler, karamsarlık, benliğe ilişkin olumsuz duygular, genel doyumsuzluk, sevgi ve ilgi kaybı, ağlama nöbetleri, benlik saygısında azalma, olumsuz beklentiler, kendini eleştirme, kendini suçlama, karar vermede güçlükler, motivasyon kaybı, kaçma, çekilme ve intikam düşünceleridir (Akt: Ören ve Gençdoğan, 2007)

1.1.2. Depresyonun Sebepleri

Depresyon sık görülen bir hastalık olarak tanımlanmıştır. Bu sıklık yaklaşık her dört kişiden biri olarak ifade edilebilir. Hiçbir neden olmaksızın depresyon başlayabilir. Depresyona sebep olan etkenler şöyle özetlenebilir (Köroğlu, 2006:26):

- **Yaş:** Yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkma olasılığı artar. Otuz-kırk yaşları arasında görülme sıklığı çok yükselir.
- **Cinsiyet:** Genelde kadınlarda, erkeklere göre, iki kat daha fazla görülür. Ancak 55 yaşının üzerindekielerde bu oran tersine döner ve erkeklerde daha sık görülür.
- **Toplumsal Kesim:** Yoksulluk ve işsizlik durumlarında daha sık görülür.
- **Evlilik Durumu:** Boşanmışlarda ya da mutsuz bir evliliği olanlarda çok daha sık görülür. Eşleriyle yakın ve güvenli bir ilişkisi olmayan kadınların, önemli bir stres karşısında depresyon geçirme olasılıkları, böyle bir ilişkisi olanlara göre, dört kat daha fazladır.
- **Stres:** Birçoğunda yakın dönemlerde yaşanan bir başarısızlık, yitirme veya yetersizlik durumu tetikleyici neden olarak gözlemlenmektedir. Kalıtsallık birinci derece akrabalarda ortaya çıkma olasılığı yaklaşık iki kat daha fazladır.
- **Aile Öyküsü:** Küçük yaşlarda anneyi yitirme, ortaya çıkma olasılığını artırır.
- **Bedensel Hastalık:** İleri yaşlarda, başlıca ortaya çıkaran etken bedensel bir hastalıktır. Yaşlılarda, bedensel hastalıklar, depresyon ortaya çıkma olasılığını altı kez artırır.

1.1.3. Depresyonun Belirtileri

Depresif belirtiler "yaşamın cilvesi" de denebilecek üzüntü, mutsuzluk, isteksizlik gibi gündelik mizaç ve duygulanım dalgalanmalarından, gerçeği

değerlendirme yetisinin bozulduğu psikotik tablolara kadar geniş bir yelpaze içinde ortaya çıkar. Ancak tedaviyi gerektirecek düzeyde depresyon, genellikle günlük olaylara bağlı mizaç değişimlerden ayrı bir ruhsal bozukluk türüdür. Depresyon, temel belirtileri ruhsal, davranışsal, düşünsel, bedensel ve fiziksel olarak ortaya çıkmaktadır (Güleç, 1991:4).

1.1.3.1. Ruhsal Belirtiler

Depresyon hastalığı bir takım ruhsal belirtilerle birlikte ortaya çıkmaktadır bunlar olumsuz düşüncelerle birlikte oluşan üzüntülü, umutsuz, özgüvensiz, çıkış yolu olmayan bir ruh halini beraberinde getirmektedir. Beslenme ile ilgili problemler ilk belirtileri oluşturmakta ve özellikle ani kilo vermeler doktorlara da hastalığın derecesini belirlemek açısından ipuçları vermektedir. Bunun yanı sıra uykuda meydana gelen değişimler de depresyonun ilk akla gelen ruhsal belirtilerindendir. Uyku bozuklukları üç durumda kendisini göstermektedir. İlk durumda uyumaya başlamakta zorluklar yaşanırken ikinci de uykunun niteliksel olarak bozulması ve kesintili bir uyku süreci üçüncü durumda ise çok erken kalkma gibi belirtiler görülmektedir. Ayrıca depresyon ölüm korkusu ve düşüncesinin daha sık akla gelmesi, hayattan zevk alamama, benlik saygısında düşüş, dikkatte ve odaklanmada düşüş ve enerjik olmayan bir tavır yaratması açısından ruhsal belirtileri oldukça ağır olabilen bir hastalıktır (Beck, 197: 1562-1567).

1.1.3.2. Davranışsal Belirtiler

Depresyonun davranışa yansımaları aşağıdaki gibi ifade edilebilir (Tharckery, E and Harris, M. 2002).

- Nedensiz yere ağlamak,
- Diğer insanlardan ve yeni durumlardan kendini geri çekmek,
- Kolayca sinirlenmek,
- Hedefler koymada ve onlara ulaşmada isteksiz olmak,
- Görünümüne ilgi göstermemek,
- Önceden ilgi gösterilen etkinliklere olan ilgiyi yitirmek,

- Kendini iyi hissetmek için ilaç ve alkol kullanmak

1.1.3.3. Düşünsel Belirtiler

Depresyonun düşünsel belirtileri aşağıdaki gibi ifade edilebilir (Tharckery, E. and Harris, M. 2002).

- Dikkati toplama ve yoğunlaşma güçlüğü,
- Özgüvenin azalması, değersizlik ve suçluluk duyguları,
- Ölüm ve intihar düşünceleri,
- Sinirlilik, gerginlik ve öfke,
- Karamsarlık, umutsuzluk, iyileşemeyeceği düşünceleri,
- Anksiyete (Tek başına herhangi bir gösterilebilir neden olmaksızın ortaya çıkabilen endişe, daralma, gerginlik, sıkıntı, huzursuzluk),
- Hezeyan ve varsanı gibi bazı düşünce bozuklukları.

1.1.3.4. Fiziksel Belirtiler

Depresyonun fiziksel belirtileri ise (Kaya 2007); iştahsızlık veya aşırı yemek yeme, fazla uyuma ya da az ya da hiç uyumama şeklinde ortaya çıkan uyku bozukluklarıdır (Güleç vd., 2005). Ayrıca kendini yorgun, bitkin ve enerjisiz hissetme gibi fiziksel belirtiler de oluşabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2000:131-132). Depresyon sonucunda hareketlerde yavaşlama ve isteksizlik gözlemlenebilmektedir. Depresyondaki kişiler daha pasif ve hareketsiz bir yaşam tarzı tercih edebilmektedirler. Bitkinlik ve yorgunluk hali yapmaları gereken işlerin bitmemesine ve bu durum da başarısızlık ve özgüvensizlik duygularına sebep olabilmektedir. Bu şekilde birey resmen bir kısır döngü içinde devam edebilmektedir.

1.1.4. Depresyonun Oluşumunda Etkili Olan Kişisel Özellikler

20. yüzyılın ikinci yarısında biyolojik psikiyatride önemli gelişmeler olmuştur. Mono aminoksidaz inhibitörü ve trisiklik antidepressanların bulunmasından sonra

dikkatler beyin nörokimyasına çevrilmiştir. Nörotransmitterler ve reseptörlerle ilgili çok sayıda araştırma yapılmış olup halen bu alandaki çalışmalar sürdürülmektedir. Depresyon oluşumunda etkili olduğu düşünülen biyolojik etkenlerin başında kızgınlık ve sinirin çevreye vurulması yerine kişinin kendisine yönlendirmesi sonucunda oluşan kişilik yapıları gelmektedir. Bunun yanı sıra kişinin sosyal ve ekonomik durumunun sınırların kavrayamayıp ulaşılması fazla güç hedeflerle hayatını sürdürmesi ve bunun sonucunda oluşan yalnız ve özgüvensiz kişilik yapısı da depresyona sebep olabilmektedir. Bireyin süper egosunun baskın olup id ve egoyu devamlı stres altında tutması ve bunun neticesinde bireyin zevk ve hoşlanma duyduğu hiçbir aktiviteyi yapmasına imkan vermemesi de depresyonu tetikleyen kişilik yapılarına örnek gösterilebilmektedir. Bireyin çevresindeki insanların isteklerine fazla önem vermesi ve onların istediği ve onayladığı gibi biri olmak istemesi de depresyona sebep olabilmektedir. Bireyin rol model olarak benimsediği bir aileden veya çevreden bir bireyin olmayışı da depresyona sebebiyet verebilir. Bütün bunların yanı sıra ebeveynlerin ayrılması gibi stresli çevre koşulları sonucunda başarısız savunma mekanizmaları oluşturmak da depresyona yatkınlığı arttırabilmektedir. Son olarak oluşmuş karakter modelleri örneğin obsesif kompulsif bozukluğa sahip ya da farklı kişilik bozukluklarına sahip kişilerin depresyona girme oranları diğer kişilere göre daha fazladır(Büyükışık, 2008).

1.2. Kaygı (Anksiyete) Kavramı

Bireyin ruh halinin, bilişsel ve fizyolojik özelliklerinin farklılaşmasına neden olan ve bir uyarı sonucunda meydana gelen hal olarak nitelendirilen kaygı çoğu zaman korkuya benzetilse de bu duygudan bir takım özellikleri açısından farklılık göstermektedir. Kaygı ani ve baskın bir duygu iken korku daha hafif ama zamana yayılan bir ruh halidir. Ayrıca bireyler kaygılandıkları uyarıyı genellikle kolayca tespit edebilmektedirler, korku halinde ise bu analiz bazen bir hayli zor olabilmektedir (Millimet and Gardner, 1972: 145).

Kaygı her ne kadar günlük yaşamda herkesin karşılaşılabileceği bir duygu olsa da bir takım durumlarda patolojik bir halin belirtisi de olabilmektedir. Negatif duyguları

beraberinde getiren, stresli ve agresif bir kişilik oluşmasına sebep olan kaygı halleri psikolojik bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalarda sık sık incelenen kaygı anormal davranışlar arasında sınıflandırılmakta sebep ve sonuçları incelenmektedir (Endler and Kocovski, 2001)

Yapılan araştırmaların neticesinde psikoloji alanındaki birçok kuram ve paradigma kaygı kavramına yer vermiş gerek sonuç gerek etki eden değişkenlerden biri olarak değerlendirmiştir. Bu açıdan kaygı bir bireyin kişiliğinde etkin ve aktif rol oynayan bir duygu durum özelliğini taşımaktadır (Alfano vd., 2013: 379).

1.2.1. Kaygı (Anksiyete) Türleri

Kaygı ortaya çıkma şekli bakımından iki temel modelde değerlendirilmektedir. Bunlar sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak değerlendirilebilmektedir. Daha önceden yapılan kaygı araştırmalarında ise sosyal kaygı şeklinde nitelendirilen bir kaygı türüne daha yer verilmiştir. Janet tarafından ortaya çıkarılan kaygı türü gündelik hayatta sıkça görülen bir takım davranışlar için kullanılmıştır. Janet bu kavramı, kalabalık yerlerde konuşmaktan, başkalarının önünde piyano çalmaktan ve yazı yazmaktan çekinen bireyler için kullanmıştır. Daha önceleri ise bu belirtiler normal insan davranışları olarak kabul edilmiş, psikolojik bozukluk olarak görülmemiştir (Akt. Karakaş, 2008).

1.2.1.1 Sürekli Kaygı

Anksiyetesi ileri düzey olan bireylerde rastlanan bir durumdur. Bireyde anksiyete karşı bir bağımlılık olgusu gelişmiş ve olaylar karşısında kaygı tepkimesi oluşmuştur (Özgüven, 1994: 324). Kaygının kronik duruma dönüşmesi olarak da belirtilebilir. Bu duruma eşlik eden psikolojik sorunlar da ortaya çıkabilmektedir (Canbaz, 2001: 28).

Spielberger sürekli kaygının özelliklerini şöyle belirtir (Akt. Köknel, 1985).

1. Sürekli anksiyete durumluk anksiyete nazaran süreklilik arz etmektedir.
2. Kişilik tipi anksiyete üzerinde etkili olmaktadır.

4. Sürekli anksiyete düzeylerinin farklılaşması kişilerin olaylar karşısındaki tepkilerinde de farklılaşmalara yol açmaktadır

1.2.1.2 Durumluk Kaygı

Spielberger'in ortaya attığı durumluk kaygı ve sürekli kaygı kavramları 20. yüzyılın son yarısında açıklanmıştır. Kaygı türlerinden durumluk kaygı stres, problem ve baskı gibi belirtilere sahip olan telaşlı bir duygu durum olarak açıklanmıştır. Spielberger kaygının objektif olmayan kara süreçlerinden sonra oluşan stres ve baskının şiddetli bir şekilde duyumsanması durumunu yarattığını belirtmiştir.

Bu şekilde nitelendiren kaygıda stres verici bir uyarın ve bu uyarının yarattığı farklı baskı durumları oluşmakta ve bu düşünceler kişide rahatsızlık yaratmaktadır. Kaygılı ruh halinde birey kendini, endişeli, üzgün, diken üstünde hissetmektedir. Durumluk kaygısına örnek olarak sporcuların müsabakalar öncesi yaşadıkları ruh hali verilebilmektedir. Bu tür kaygı yaşayan sporcuların çoğunlukla müsabaka bitiminde de aynı duygu durumu sürdürdükleri söylenebilmektedir. Bu tür kaygı problemi olan bireyler genellikle karakter yapıları itibariyle bu durumu deneyimlemektelerdir (Spielberger and Smith, 1966: 589).

1.2.2. Kaygının (Anksiyetenin) Belirtileri

Kaygının fizyolojik belirtileri Amerikan Psikiyatri Birliği'nce (1994) kalp çarpıntısı, nefes alma güçlüğü, baş dönmesi, uyuşma, ellerin terlemesi, sık idrar ve dışkılama, kusma ve öğürme, yorgunluk ve bitkinlik olarak tanımlanmıştır.

Her insanda güç durumlarda ortaya çıkarak kişinin kendisini savunmasını sağlayan kaygı, normal ve faydalı bir duygu olmasına rağmen, kaygıya neden olan sorunlar çözülemediğinde psikolojik rahatsızlıklar oluşabilmektedir. Genelde kişinin başına gelen veya şahit olduğu hayatı tehdit edici bir olaydan sonra gelişen kaygı belirtileri olaya bağlı kaçınma davranışlarını beraberinde getirir. Bu durum, ölüm, doğal afet, herhangi bir kaza ve buna benzer hayatı tehdit edici bir olayın ardından yıllar

içerisinde gelişebilir. Kişi genellikle maruz kalınan olay ile ilgili korkular depresif düşünceler, uyku bozuklukları, o olayın yeniden yaşanıyor gibi olması, kişiyi düşünce olarak da o olayla ilgili rahatsız eden düşünceler şeklinde yakınmalar olur (Canbaz, 2001: 29).

1.3. Sınav Kaygısı Kavramı

Baltaş ve Baltaş'a göre bireyin sınavdan korkması ile sınav kaygısı yaşamaları arasında fark vardır. Sınavdan korkan kişi, çalışma sistemini düzenleyerek başarılı olmaya çalışırken, sınav kaygısı yaşayan birisi için bu durum söz konusu değildir. Öğrencinin sınavdan önce hissetmesi doğal olan heyecan, onun canlanarak başarıya ulaşmasını sağlayacak bir işlev yüklenirken, sınav kaygısı öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur, sınav anı geldiği zaman tutulup kalmasına sebep olur (Baltaş ve Baltaş, 1992: 120).

1.3.1.Sınav Kaygısının Nedenleri

Bireyin performansına veya gücüne güvenmemesi, sınavda kötü bir sonuç alacağına inanması, diğerleriyle kendisini karşılaştırarak kendini yetersiz görmesi, sınava yeterince hazırlanmamış olduğunu düşünmesi, zamanını doğru planlayamayacağına, çalışmış olsa da kötü sonuçlar alacağına inanması ve bunlara eşlik eden belirsizlik tablosu, sınav kaygısına sebep olur (Kavakçı, Güler ve Çetinkaya 2011).

Sınav kaygısı yaşanış biçimine göre "kuruntu" ve "duyuşsalılık" olmak üzere ikiye ayrılır. Kuruntu, sınav kaygısının, kişinin kendisini başarısız ve yetersiz hissetmesi ile sınavda gereken performansı gösteremeyeceğine inanmasına ve dikkatini toplayamamasına neden olan haldir.Duyuşsalılık ise sınav kaygısının duygusal bileşenlerinin otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla hızlı kalp atışları, terleme, ani ateş basması, ardından üşüme, kızarma, mide bulantıları gibi bedensel tepkilerin yaşandığı bir süreçtir (Kavakçı, Güler ve Çetinkaya 2011).

1.3.2. Sınav Kaygısının Boyutları

Kaygı fizyolojik ve psikolojik özellikleri değiştirebilen kişide rahatsızlık ve endişe duygularına sebebiyet veren bir durum olma özelliğini göstermektedir. Sınav kaygısında ise bu durum sınav kaynaklı olmakta ve sınavdan doğan bazı belirsiz durumları tehdit olarak algılayıp endişe ve korku hislerini ani ve şiddetli bir şekilde yaşama halinden kaynaklanmaktadır. Bireyin kalıtsal strese ve kaygıya eğilimi de bu durumun ortaya çıkmasında etkilidir. Sınav kaygısını inceleyen araştırmacılar bu durumun iki temel sebeple bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır bunlar bilişten ve emosyondan oluşmaktadır. Sınav kaygısı genel anlamda üç temel boyutta ele alınmaktadır. Birinci boyut bilişsel boyut, bir diğeri duyuşsal boyut ve sonuncusu davranışsal boyuttur (Bieling vd., 2003:163).

1.3.2.1 Bilişsel Boyutu

Sınav kaygısında bilişsel boyut denildiğinde zihinde sınav esnasında ve öncesinde kurulan felaket senaryoları ve olumsuz düşüncelerden bahsedilmektedir. Bu olumsuz otomatik düşünceler çoğu zaman gerçekle ilişkisiz, objektiflikten uzak, tutarsız ve hatalı düşünce ve yargılardan meydana gelmekte ve kişinin performansını ciddi ölçüde etkilemektedir. Sınav hakkında, sınav bitimindeki gelecek hakkında, bireyin kendisi ve karakteri hakkında olumsuz düşüncelerin sonucunda çıkarılan yargılar hem kişinin kendisine olan güveninin azalmasında hem de sınav esnasında dikkatin dağılmasına sebebiyet vermektedir. Özellikle odaklanmada büyük problemler yaratan bu bilişsel durum sınav esnasında dikkatsizlik doğan hatalara ve sürenin yeterli olmamasına neden olabilmektedir. Sınav kaygısının bilişsel boyutu olumsuz düşüncelerle dolmuş zihnin sınava kendini verememesi bunun sonucunda da git gide kötüye giden bir performans grafiği çizmesine yol açan bir problemler toplamı anlamına gelmektedir (Stöber, 2004: 213).

1.3.2.2.Duyuşsal Boyutu

Sınav kaygısının duyuşsal boyutunu bireyin sınav öncesi veya esnasında hissettiğı deneyimlediğı duyular ve duygular oluşturmaktadır. Sınav kaygısının sebep olduğı fizyolojik değışimler kişide dikkatin daha fazla dağılmasına ve rahatsızlığın artmasına sebep olabilmektedir. Düşünce ve duyular senkronize oluştuklarından birbirlerini tetikleyebilir veya sönümleyebilir özellikte olabilmektelerdir. Örneğın, kızarma, ateş basması, el ve ayaklarda üşüme veya terleme, titreme, bulantı hissi, kan basıncının yükselmesi, stres ve baskı duygusu bu fizyolojik değışimlere örnek olarak verilebilmektedir. Sınav kaygısı sonucunda duyuşsal özelliklerde meydana gelen bu değışimler sınav esnasında performansın düşmesine sebep olabilmekte ve odaklanmayı azaltıp sınav esnasında çeşitli dikkatsizlikten doğan hataların yapılmasına sebep olabilmektedir. Sınav kaygısında farklı boyutlar birbirleriyle etkileşim halindedir. Bu yüzden bilişsel boyut duyuşsal boyutu etkilemekte ve tam tersi durum da yine geçerli olabilmektedir. Bu sebeple düşüncelerde yani bilişsel boyutta yapılan farklılıklar duyuşsal boyutta da farklılık yapmak anlamına gelebilmektedir. Örneğın, olumsuz düşüncelerden kurtulup biraz rahatlandığında, duyuşsal kaynaklı fizyolojik sorunların da mesela kalp atışının da normale döndüğü gözlemlenebilmekte ya da stres ve gerginlik duygusunun önüne geçildiğinde bilişsel tepkilerden odaklanamama ve kafa karışıklığının da azaldığı gözlemlenebilecektir (Stöber, 2004: 224).

1.3.2.3. Davranışsal Boyutu

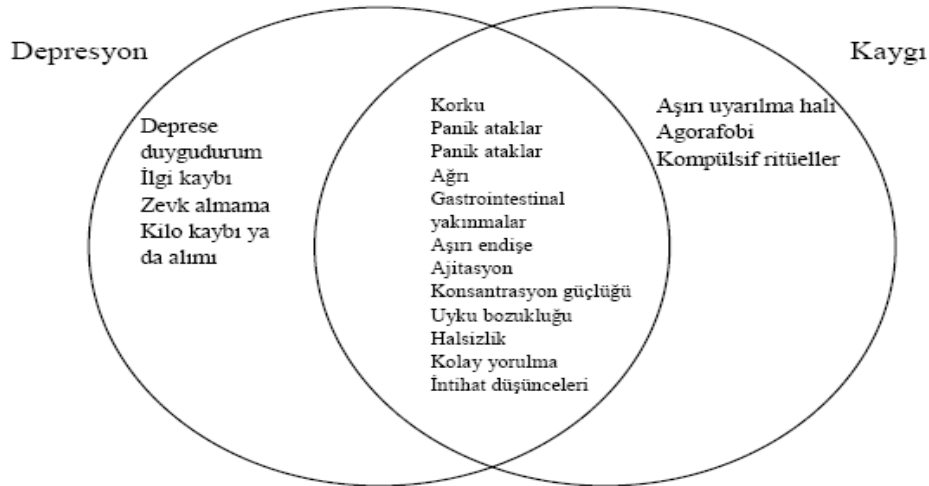
Sınav kaygısının davranışsal boyutları, bilişsel duyuşsal boyutlara yine bağılı olarak oluşan davranışlarda meydana gelen değışimlerdir. Bu değışimlere örnek olarak sınav öncesi veya esnasında kaygıdan kaynaklı, ayak sallama hareketi, ellerle veya parmaklarla ritim tutma hareketi gösterilebilmektedir. Bunun yanı sıra davranışlarda meydana gelen bu değışimler daha uzun dönemleri de kapsayabilmektedir. Örneğın kişinin davranışlarında sürekli bir yavaşlama, ağır hareket etme veya hareket etmeme görülebileceğı gibi, tezcanlılık, sürekli hızlı hareketlerde bulunma yerinde duramama volta atma gibi de yansımaları görülebilmektedir. Ayrıca, davranışta meydana gelen değışimlerden en sık karşılaşılanlardan bir tanesi de uyku bozukluklarıdır. Uyku

bozuklukları kendini, uykusuzluk çekme, erken uyanma, kesintili uyuma gibi gösterebilmektedir. Diğer bir davranışsal değişim ise iştah ve beslenmede meydana gelmektedir. Sınav kaygısı sebebiyle iştah kaygı veya aşırı yemek yeme davranışları gözlemlenebilmektedir (Wang et al., 2007: 1279).

Sınav kaygısı öğrencilerde öfkeli, agresif ve gergin davranış stillerine sebep olabilmekte, alıngan davranışlara sosyal ilişkilerinin zarar görmesi sonuçlarına sebep olabilmektedir. Bu durum davranışsal boyutun kişinin yaşamında daha önemli ve ciddi bir hal almasının sebebinin oluşturmaktadır (Stöber, 2004: 226).

1.3.3.Sınav Kaygısı Belirtileri

Sınav kaygısı bir takım fizyolojik belirtilerle beraber kendini göstermektedir. Bu belirtiler kalbin daha hızlı atması, solunum sıklığındaki değişimler, kasların seğirmesi, ağrı ve sızlar, sindirim sistemi rahatsızlıkları, bulantı gibi kendini gösterebilmektedir. Bu tip fizyolojik belirtilerin yanında bir takım bilişsel ve duyuşsal belirtiler de meydana gelebilmektedir bunlar genellikle sinirlilik, agresiflik, tedirginlik, endişe gibi etkilerle ortaya çıkabilmektedir (Besharat, 2003: 1055).



Şekil 1. Depresyon ve Kaygının birbirleriyle olan ilişkisi

Kaygı ve depresyon konusunda yapılan betimleyici, uzunlamasına, genetik, biyolojik ve tedaviye yanıt çalışmalarından elde edilen bulgularla ikisi arasındaki ilişki konusunda çeşitli açıklayıcı modeller ileri sürülmüştür. Klasik görüşe göre kaygı ve depresyon bir spektrum içinde yer alan, birbirinden az ya da çok farklı ve bazen birlikte olan sendromlardır. Depresyon ve kaygı belirtileri, temelde ortak bir nedene bağlı olan farklı dışavurumlardır, birisi diğerinin ortaya çıkışını kolaylaştırabilir, kaygı ve depresyonu ölçen araçlar aslında ortak birçok belirti içerdiklerinden ortaya çıkan sonuç artefakt etkisidir (Gülseren, 2004:5).

Sınav, bir stres kaynağı olarak düşünüldüğü ve bu doğrultuda fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler doğurduğu için, sınav kaygısı ile başa çıkmayı sağlayan yöntemler, stresle baş etme yöntemlerine benzerlik göstermektedir (Özer, 2002: 92).

Kişinin başarı ve başarısızlık durumlarını bir kişilik özelliği olarak değerlendirip genelleme yapmaması olaya ve duruma özel olarak objektif değerlendirmesi olumsuz düşüncelerini beslemeye devam etmemesi önemlidir. Bunun yanında somut bir gelecek olan sınav ve sınavdan kaynaklanan kaygıyı gerçekçi bir şekilde değerlendirip negatif etkilerde kalan birey bu durumu başka gerçek dışı durumlarla birleştirmemeli örneğin “sınavı kazanamazsam insanların yüzüne nasıl bakarım?” Ya da “sınavı geçemezsem ailem beni sevmeyecek” gibi gerçek dışı çıkarımlarda bulunmamalıdır. Ayrıca bu kaygıyla baş edebilmek için bu kişilere çevresi ve ailesi tarafında destek verilmeli sübjektif ve gerçek dışı çıkarımlar yapması engellenmelidir (Baltaş ve Baltaş, 1992: 142).

Ebeveynin sınav dönemi, sonucu ve beklentileri konusunda çocuklarını aydınlatmaları ve mantık zemininden çıkmadan değerlendirmelerde bulunup sağlıklı hedefler belirlemeleri gerekmektedir. Sınavın ailenin sevgi aktarımında bir değişiklik yaratmayacağı belirtilmeli, hayatın olağan seyrinde karşılaşılan normal bir durum olduğu açıklanmalıdır. Sınav kaygısından kurtulmak için birey gelecek konusunda rahatlatılmalı hedeflediği sonuçlar gerçekleşmezse bile bunun dünyanın sonu olmadığı ve farklı seçeneklerin de mümkün olduğunun altı çizilmelidir (Özer, 2002: 94).

Gevşeme teknikleri, doğru ve derin nefes almanın öğrenilmesi, düzenli uyku saatleri, yeterli ve dengeli bir beslenme programı da öğrenciyi fiziksel olarak destekler (Baltaş ve Baltaş, 1992: 156).

1.3.4.Sınav Kaygısına Etki Eden Faktörler

Yapılan araştırmalarda babası olmayan bireylerin sürekli kaygı sorununa daha yatkın olduğunu, sosyal ve ekonomik seviyenin, sosyal ilişkilerin, ailenin eğitim durumunun sınav kaygısında etkili faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Sürekli kaygının birçok faktöre bağlı olması negatif düşünce şeklinin ve kalıplaşmış olumsuz yargılar yüzünden ortaya çıktığını düşündürmektedir. Bu yüzden kişinin otomatik düşüncelerinde yaptığı olumlu değişimler kaygıyı azaltabilmektedir. Sınav kaygısına etki eden faktörler; cinsiyet, psikolojik durum, özgüven, sosyoekonomik durum, ebeveynin karakter ve yaklaşım stilleri, ebeveynlerin geçmiş tecrübeleri, mükemmeliyetçi ebeveyn ya da kişilik, programlı çalışma kabiliyeti, öğretmenlerin tutumları, benlik saygısı ve bireysel sorunlarını çözme yeteneği olarak sıralanabilmektedir (Besharat, 2003: 1049).

1.3.5.Kaygıyla Baş Etme Yolları

Kaygı birçok farklı metotla çözülebilmekte ve rahatsız durum son bulabilmektedir. Kullanılan yöntemlerin çoğunda olumsuz otomatik düşüncelerin mantıklı, objektif ve tutarlı bir zemine oturtulması sağlanmaktadır. Bu yöntemler; deneysel yöntem, paradoksal yöntem, utanç duygusunun üstüne giden egzersizler, kaygılarla yüzleşmek, ani maruz kalma, derece derece maruz kalma, ortaklık metodu, günlük ruhsal durum seyir defteri, zarar kar analizi, zihinde olumlu şekillendirme, zihni başka tarafa çekme, kabullenme paradoksu, temasa geçmek olarak sıralanabilmektedir. Temel anlamda tüm bu metotlar düşünce deneyimleri ile duyulan kargının hayal edilmesi ve üstesinden gelmek amacıyla ya üstüne gidilmesini, ya mantıklı bir şekilde ele alınıp incelenmesi ve çözülmesini, ya da en uç noktalarına gidip olabilecek en kötü hali ile yüzleşmeyi içermektedir. Bu şekilde birey kaygıları ile baş etme ve kendini

savunma yöntemleri geliştirip olabilecek başka kaygılarla da kolaylıkla başa çıkabilmektedir. Hedeflenen bu süreç izlendiğinde kişi kaygı problemi olduğunu kabul eder ve sanki kendisi kendisinin terapistiymiş gibi bir yol haritası ile kaygılarından kurtulmaktadır (Bildik, 2007).



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Amacı:

Üsküdar Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sınav Öncesi Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara dayanarak; Üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyonlarının ne durumda olduğunu ve bunla ilişkili olabilecek diğer bazı özelliklerinin bilinebilmesi ve daha sağlıklı bireyler olarak yetişmelerini sağlayacak araştırma-geliştirme çalışmalarına zemin hazırlamak bakımından bu çalışma önem taşımaktadır.

2.2.Evren Örneklem:

Bu araştırmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise bu öğrenciler arasından rastlantısal olarak seçilen 202 öğrenciden oluşmaktadır.

2.3.Sınırlılıklar:

Bu araştırma 2015-2016 öğretim yılında Üsküdar Üniversitesinde öğrenim gören 202 öğrencinin verdiği cevaplarla sınırlıdır.

2.4.Verilerin toplanması:

Araştırma verileri bizzat araştırmacı tarafından veri toplama araçları kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Sosyodemografik Bilgi Formu, Beck Depresyon ölçeği, .Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)'dir.

2.5.Verilerin Analizi:

Araştırmada sahadan elde edilen datalar SPSS 22’de kodlanmıştır. Kişisel bilgilerin tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Hipotez testleri için independent sample t test ve varyans analizi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyonun durumunu ve yönünü saptamak için pearson corelation testinden istifade edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1.Sosyo Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 1.Yaş Dağılımları

	n	%
18-24	176	87,1
24-30	26	12,9
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %87,1'i 18-24, %12,9'u 24-30 yaş aralığındadır.

Tablo 2.Cinsiyet Dağılımları

	n	%
Kadın	148	73,3
Erkek	54	26,7
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %73,3'ü kadın, %26,7'si erkektir.

Tablo 3.Devam Edilen Fakülte Dağılımları

	n	%
İletişim Fakültesi	38	18,8
Sağlık Bilimleri Fakültesi	55	27,2
Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi	28	13,9
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	57	28,2

Diğer	24	11,9
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %18,8'i İletişim Fakültesi, %27,2'si Sağlık Bilimleri Fakültesi, %13,9'u Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi ve %28,2'si İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ve %11,9 diğer fakültelerindedir.

Tablo 4.“Kimler ile nerede yaşıyorsunuz” Değişkeni Dağılımları

	n	%
Aile yanında	120	59,4
Yurtta kalıyorum	34	16,8
Akraba-aile yakınlarımla kalıyorum	11	5,4
Öğrenci evinde yaşıyorum	30	14,9
Diğer	7	3,5
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %59,4'ü aile yanında, %16,8'i yurtta, %5,4'ü akraba- aile yakınlarında %14,9'u öğrenci evinde ve %3,5 diğer yerlerde yaşamaktadır.

Tablo 5.“Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz” Değişkeni Dağılımları

	n	%
1	117	57,9
2	72	35,6
3	13	6,4
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %57,9'u birinci, %35,6'sı ikinci, %6,4'ü üçüncü sınıfa gitmektedir.

Tablo 6.“Sınıfta kaldınız mı” Değişkeni Dağılımları

	n	%
Evet	11	5,4
Hayır	191	94,6
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %5,4’ü sınıfta kalmış, %94,6’sı sınıfta kalmamıştır.

Tablo 7.“Öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz” Değişkeni Dağılımları

	n	%
Evet	190	94,1
Hayır	12	5,9
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %94,1’i okuduğu bölümü isteyerek seçmiş, %5,9’u seçmemiştir.

Tablo 8.“Derslere ne sıklıkla giriyorsunuz” Değişkeni Dağılımları

	n	%
Düzenli giriyorum	117	57,9
Bazen giriyorum, bazen girmiyorum	83	41,1
Hiç girmiyorum	2	1,0
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %57,9'u derslerine düzenli girmekte, %41,1'i bazen girmekte, bazen girmemekte, %1,0'ı hiç girmemektedir.

Tablo 9.“Ders çalışma alışkanlığınız nasıldır” Değişkeni Dağılımları

	n	%
Günü gününe	7	3,5
Sınavdan bir kaç gün önce	167	82,7
Hafta sonları	28	13,9
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %3,5'i günü gününe çalışmakta, %82,7'si sınavdan bir kaç gün önce, %13,9'u hafta sonları çalışmaktadır.

Tablo 10.“Sınavdan önce tüm konuları bitirebiliyor musunuz?” Değişkeni Dağılımları

	n	%
Evet	108	53,5
Hayır	94	46,5
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %53,5'i sınavdan önce tüm konuları bitirmekte, %46,5'i sınavdan önce tüm konuları bitirememektedir.

Tablo 11.“Sınavdan önce program hazırlayabiliyor musunuz?” Değişkeni Dağılımları

	n	%
Evet	59	29,2
Hayır	143	70,8
Total	202	100,0

Araştırmaya katılanların %29,2'si sınavdan önce program hazırlamakta, %70,8'i sınavdan önce program hazırlayamamaktadır.

3.2. Depresyon İle Sosyo Demografik Değişkenler Arasındaki Farklılaşma Durumu

Tablo 12. Depresyon Ölçeği Puanının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
18-24	12,3889	10,46690	0,044
24-30	7,8750	6,72641	
30 ve üstü	2,5000	3,53553	
Total	11,7074	10,15624	

Depresyon ölçeği puanları ile yaş değişkeni arasında varyans analizi yapılarak olduğundan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu saptamak için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tamhane testi kullanılmıştır.

Yapılan Tamhane testi sonucunda 18-24 yaş aralığı ile 24-30 yaş aralığı depresyon Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). 18-24 yaş aralığındakilerin depresyon puanları 24-30 yaş aralığındakilerden daha yüksektir.

Tablo 13. Depresyon Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
Kadın	11,4296	8,80715	,038
Erkek	12,5652	13,58701	

Depresyon ölçeği puanı ile cinsiyet değişkeni arasında independent sample t testi yapılarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Erkeklerin depresyon puanları kadınlardan daha yüksektir.

Tablo 14. Depresyon Ölçeği Puanının Devam Edilen Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
İletişim Fakültesi	10,9355	10,21089	,077
Sağlık Bilimleri Fakültesi	12,1321	6,22661	
Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi	15,6786	15,46814	
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	11,4615	10,79481	
Diğer	7,6667	6,17616	
Total	11,7074	10,15624	

Depresyon ölçeği puanları ile devam edilen fakülte değişkeni arasında varyans analizi yapılmış fakat anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 15. Depresyon Ölçeği Puanının Kimlerin Yanında Nerede Yaşandığı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
Aile yanında	12,2110	10,34146	,046
Yurttakalıyorum	14,1212	10,30703	
Akraba-aile yakınlarımla kalıyorum	10,6667	8,44097	
Öğrenci evinde yaşıyorum	6,8667	6,60581	
Diğer	14,5714	15,88350	
Total	11,7074	10,15624	

Depresyon ölçeği puanları ile kimlerin yanında nerede yaşandığı değişkenleri arasında varyans analizi yapılmış, anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu saptamak için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tamhane testi kullanılmıştır.

Yapılan Tamhane testi sonucunda öğrenci evinde yaşayanlar ile aile yanında ve yurttan kalanların Depresyon Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Yurttan kalanların depresyon puanları aile yanında kalanlardan daha yüksektir, en düşük puan ise öğrenci evinde yaşayanlar sahiptir.

Tablo 16. Depresyon Ölçeği Puanının Kaçınıcı Sınıfta Okuduğu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
1	10,4234	8,41163	,046
2	12,8594	9,75065	

3	17,0000	20,17424	
Total	11,7074	10,15624	

Depresyon ölçeği puanları ile kaçınıcı sınıfta okuduğu değişkeni arasında varyans analizi uygulanması neticesinde olduğundan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu saptamak için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 17.Post Hoc Çoklu Karşılaştırma Tablosu

(I) kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz			Ortalama Farkı	Standart Hata	P
Tukey HSD	1	2	-2,43595	1,57616	,272
		3	-6,57658	2,94382	,048
	2	1	2,43595	1,57616	,272
		3	-4,14063	3,05504	,367
	3	1	6,57658	2,94382	,048
		2	4,14063	3,05504	,367

Yapılan Tukey testi sonucunda birinci sınıftakiler ile üçüncü sınıftakilerin Depresyon Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Üçüncü sınıftakilerin depresyon puanları birinci sınıftakilerden daha yüksektir.

Tablo 18.Depresyon Ölçeği Puanının “Sınıfta kaldınız mı” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
Evet	14,3636	11,23630	,672
Hayır	11,5424	10,09724	

Depresyon ölçeği puanları ile sınıfta kalma durumu değişkeni arasında yapılan independent sample T testi uygulanması neticesinde anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13. Depresyon Ölçeği Puanının “Öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
Evet	10,7978	8,56373	,000
Hayır	27,9000	19,82955	

Depresyon ölçeği puanı ile öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek seçme durumu değişkeni arasında independent sample T testi uygulanması neticesinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). İsteyerek seçmeyenlerin depresyon puanları isteyerek seçenlerden daha yüksektir.

Tablo 20. Depresyon Ölçeği Puanının “Derslere ne sıklıkla giriyorsunuz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
Düzenli giriyorum	11,0261	10,27726	0,001
Bazen giriyorum, bazen girmiyorum	12,0986	9,18408	
Hiç girmiyorum	37,0000	0,00000	
Total	11,7074	10,15624	

Depresyon ölçeği puanları ile derslere girilme sıklığı arasında yapılan varyans analizi neticesinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.($p<0,05$)

Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu saptamak için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tamhane testi kullanılmıştır.

Yapılan Tamhane testi sonucunda hiç girmeyenler ile düzenli girenler ve bazen girip, bazen girmeyenlerin Depresyon Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Hiç girmeyenlerin depresyon puanları düzenli girenler ve bazen girip, bazen girmeyenlerin Depresyon Ölçeği puanlarından daha yüksektir.

Tablo 21. Depresyon Ölçeği Puanının “Ders çalışma alışkanlığınız nasıldır” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
Günü gününe	4,5000	7,71362	,109
Sınavdan bir kaç gün önce	12,3117	10,37186	
Hafta sonları	9,9286	8,76833	
Total	11,7074	10,15624	

Depresyon ölçeği puanları ile “Ders Çalışma Alışkanlığınız Nasıldır” değişkeni arasında independent sample T testi uygulanması neticesinde anlamlı bir farklılık tespit saptanamamıştır($p>0,05$).

Tablo 22. Depresyon Ölçeği Puanının “Sınavdan önce tüm konuları bitirebiliyor musunuz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
Evet	10,9381	11,52517	,049
Hayır	12,5275	8,44504	

Depresyon ölçeği puanları ile tüm konuları bitirebilme durumu değişkeni arasında yapılan independent sample T testi uygulanması neticesinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tüm konuları bitiremeyenlerin depresyon puanları bitirenlerin Depresyon Ölçeği puanlarından daha yüksektir.

Tablo 23. Depresyon Ölçeği Puanının “Sınavdan önce program hazırlayabiliyor musunuz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Ortalama	Standart Sapma	P
Evet	13,5763	12,99231	,001
Hayır	10,8527	8,47708	

Depresyon ölçeği puanları ile sınavdan önce program hazırlayabilme durumu değişkeni arasında independent sample T testi uygulanması neticesinde olduğundan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sınavdan önce program hazırlayanların depresyon puanları hazırlamayanların Depresyon Ölçeği puanlarından daha yüksektir.

3.3.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki Farklılaşma Durumu

Tablo 24.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle Yaş Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	18-24	44,4845	10,48279	,057
	24-30	44,6000	7,58392	
	30 ve üstü	27,0000	8,48528	
	Total	44,3060	10,31186	
Sürekli kaygı	18-24	45,4939	9,43073	,109
	24-30	44,2727	6,88810	
	30 ve üstü	32,0000	15,55635	
	Total	45,2074	9,28368	

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile yaş değişkeni arasında varyans analizi uygulanması neticesinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir($p>0,05$).

Tablo 25.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

Cinsiyet		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	kadın	44,3358	10,57799	,064
	erkek	44,2245	9,65070	
Sürekli kaygı	kadın	45,9856	9,33513	1,950
	erkek	43,0000	8,86002	

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile cinsiyet arasında varyans analizi uygulanması neticesinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir($p>0,05$).

Tablo 26.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Eğitim gördüğünüz fakülte” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

		Ortalama	Standart Sapma	P
durumluk kaygı	İletişim Fakültesi	41,2000	8,96660	,001
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	47,2157	8,92707	
	Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi	44,7407	11,56118	
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	41,0000	10,97678	
	diğer	50,0000	8,22704	
	Total	44,3060	10,31186	
	sürekli kaygı	İletişim Fakültesi	44,4857	
Sağlık Bilimleri Fakültesi		46,4151	9,42059	
Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi		47,1600	12,11982	
İnsan ve Toplum Bilimleri		43,6863	8,97661	

	Fakültesi		
	diğer	44,7917	7,38376
	Total	45,2074	9,28368

Durumluk kaygı puanları ile okunulan fakülte arasında varyans analizi neticesinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu saptamak için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tamhane testi kullanılmıştır.

Yapılan Tamhane testi sonucunda İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi okuyanlar ile Sağlık Bilimleri Fakültesi ve diğer fakültelerde okuyanların Durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Diğer fakültelerde okuyanların Durumluk kaygı puanları İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi okuyanlar ile Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyulardan daha yüksektir. Yapılan Tamhane testi sonucunda İletişim Fakültesinde okuyanlar ile Sağlık Bilimleri Fakültesi ve diğer fakültelerde okuyanların Durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Diğer fakültelerde okuyanların Durumluk kaygı puanları İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi okuyanlar ile Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyulardan daha yüksektir.

Tablo 27. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Kimler ile nerede yaşıyorsunuz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	Aile yanında	44,1000	9,78761	,724
	Yurttta kalıyorum	46,4839	11,34275	
	Akraba-aile yakınlarımla kalıyorum	43,5455	9,58503	

	Öğrenci evinde yaşıyorum	42,7692	12,05755	
	Diğer	45,0000	8,30662	
	Total	44,3060	10,31186	
Sürekli kaygı	Aile yanında	45,7658	9,07840	,199
	Yurtta kalıyorum	46,0000	7,01338	
	Akraba-aile yakınlarımla kalıyorum	47,9000	11,45474	
	Öğrenci evinde yaşıyorum	41,7857	10,92519	
	Diğer	42,0000	10,54514	
	Total	45,2074	9,28368	

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile nerede yaşandığı değişkeni arasında yapılan Anova analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo28.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Kaçınıcı sınıfta okuduğu” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	1	44,3119	10,30075	,483
	2	44,9355	9,19884	
	3	41,0000	15,30300	
	Total	44,3060	10,31186	
Sürekli kaygı	1	45,6574	8,80968	,500

	2	44,9710	9,16831
	3	42,2727	14,05767
	Total	45,2074	9,28368

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile sınıf değişkeni arasında yapılan Anova analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 29. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları ile “Sınıfta kaldınız mı” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

Sınıfta kaldınız mı		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	Evet	44,1000	9,07316	,792
	Hayır	44,3179	10,40223	
Sürekli kaygı	Evet	46,1000	7,09382	,490
	Hayır	45,1573	9,40477	

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile sınıfta kalma durumu değişkeni arasında yapılan independent sample T testi neticesinde anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p>0,05$)

Tablo 30. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

Öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	Evet	43,7674	10,18274	,221
	Hayır	52,7273	8,90046	
Sürekli kaygı	Evet	44,8305	9,35624	,180
	Hayır	51,2727	5,29322	

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile seçtiği bölümü isteyerek seçme durumu değişkeni arasında independent sample T testi uygulanması neticesinde olduğundan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 14.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Derslere ne sıklıkla giriyorsunuz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	Düzenli giriyorum	43,4135	10,41527	,202
	Bazen giriyorum, bazen girmiyorum	45,2597	10,15589	
	Hiç girmiyorum	54,0000	0,00000	
	Total	44,3060	10,31186	
Sürekli kaygı	Düzenli giriyorum	44,9619	8,73644	,318
	Bazen giriyorum, bazen girmiyorum	45,2840	9,98779	
	Hiç girmiyorum	55,0000	0,00000	
	Total	45,2074	9,28368	

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile derslere girme sıklığı değişkeni arasında yapılan varyans analizi neticesinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p>0,05$).

Tablo 32. Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle “Ders çalışma alışkanlığı” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	Günü gününe	35,0000	13,17194	,035
	Sınavdan bir kaç gün önce	45,0724	10,10744	
	Hafta sonları	41,6154	10,04421	
	Total	44,3060	10,31186	
Sürekli kaygı	Günü gününe	39,2000	10,44988	,021
	Sınavdan bir kaç gün önce	46,0385	9,21561	
	Hafta sonları	41,5185	8,45973	
	Total	45,2074	9,28368	

Durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları ile ders çalışma alışkanlığı değişkeni arasında varyans analizi neticesinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu saptamak için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Yapılan Tukey testi sonucunda günü gününe çalışanlar ile sınavdan bir kaç gün önce çalışanların Durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Sınavdan bir kaç gün önce çalışanların Durumluk kaygı puanları günü gününe çalışanlardan daha yüksektir. Yapılan Tukey testi sonucunda hafta sonları çalışanlar ile sınavdan bir kaç gün önce çalışanların sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir

farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Sınavdan bir kaç gün önce çalışanların sürekli kaygı puanları hafta sonları çalışanlardan daha yüksektir.

Tablo 33.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları ile “Sınavdan önce tüm konuları bitirebiliyor musunuz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

Sınavdan önce tüm konuları bitirebiliyor musunuz		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	Evet	43,1134	10,50087	,497
	Hayır	45,6512	9,98442	
Sürekli kaygı	Evet	43,1313	9,53580	,244
	Hayır	47,5169	8,46398	

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile sınavdan önce tüm konuları bitirebilme durumu değişkeni arasında independent sample T testi uygulanarak neticesinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 34.Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları ile “Sınavdan önce program hazırlayabiliyor musunuz” Değişkeni Arasındaki Farklılaşma Durumu

Sınavdan önce program hazırlayabiliyor musunuz		Ortalama	Standart Sapma	P
Durumluk kaygı	Evet	46,1569	10,61579	,876
	Hayır	43,5909	10,14246	
Sürekli kaygı	Evet	46,5536	8,75301	,229
	Hayır	44,6364	9,47417	

Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile sınavdan önce program hazırlama durumu arasında independent sample T testi uygulanarak neticesinde olduğundan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p>0,05$).

3.4.Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumları

	Ortalama	Standart Sapma
Durumluk kaygı	44,3060	10,31186
Sürekli kaygı	45,2074	9,28368

Üniversite öğrencilerinin durumluk puan ortalaması X: 44,3060 ve sürekli kaygı puan ortalaması X: 45,2074 olarak görülmektedir. Kaygı ölçeklerinden alınabilecek maksimum puan 80 dir. Puanın yükselmesi kaygı düzeyinin arttığını göstermektedir. Bu bililer doğrultusunda öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı seviyelerinin orta düzeyin biraz üzerinde olduğu söylenebilir.

3.5.Depresyon, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki

Tablo 35.Depresyon, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu

		Depresyon	Durumluluk kaygı	Sürekli kaygı
Depresyon	PC	-	,689**	,647**
	P		,000	,000
	N	188	169	174
Durumluk kaygı	PC	,689**	-	,720**
	P	,000		,000
	N	169	183	175
Sürekli kaygı	PC	,647**	,720**	-
	P	,000	,000	
	N	174	175	188

Depresyonla durumluk kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır
($p=0,000<0,05$; $r=,689$)

Depresyonla sürekli kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır
($p=0,000<0,05$; $r=,647$)

durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır
($p=0,000<0,05$; $r=,720$)



TARTIŞMA

Üniversite hayatı boyunca karşılaşılan güçlükler öğrencilerin psikolojik durumları üzerinde etkili olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin sınav öncesi kaygıları farklı değişkenlere göre farklılaşabilmektedir.

Bu araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmaya katılanların %87,1'i 18-24, %12,9'u 24-30 yaş aralığındadır. Araştırmaya katılanların %73,3'ü kadın, %26,7'si erkektir. Araştırmaya katılanların %18,8'i İletişim Fakültesi, %27,2'si Sağlık Bilimleri Fakültesi, %13,9'u Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, %28,2'si İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ve %11,9'u diğer Fakülte/ Enstitülerdendir. Araştırmaya katılanların %59,4'ü aile yanında, %16,8'i yurttan, %5,4'ü akraba- aile yanında, %14,9'u öğrenci evinde ve %3,5'i diğer yerlerde yaşamaktadır. Araştırmaya katılanların %59,9'u birinci, %35,6'sı ikinci, %6,4'ü üçüncü sınıfta okumaktadır. Araştırmaya katılanların %5,4'ü sınıfta kalmış, %94,6'sı sınıfta kalmamıştır. Araştırmaya katılanların %94,1'i okuduğu bölümü isteyerek seçmiş, %5,9'u seçmemiştir. Araştırmaya katılanların %57,9'u derslerine düzenli girmekte, %41,1'i bazen girmekte, bazen girmemekte, %1,0'ı hiç girmemektedir. Araştırmaya katılanların %3,5'i günü gününe çalışmakta, %82,7'si sınavdan bir kaç gün önce, %13,9'u hafta sonları çalışmaktadır. Araştırmaya katılanların %53,5'i sınavdan önce tüm konuları bitirmekte, %46,5'i sınavdan önce tüm konuları bitirememektedir. Araştırmaya katılanların %29,2'si sınavdan önce program hazırlamakta, %70,8'i sınavdan önce program hazırlayamamaktadır.

Çıkan sonuçlarda depresyon ölçeği puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 18-24 yaş aralığındakilerin depresyon puanları 24-30 yaş aralığındakilerden daha yüksektir. 18-24 yaş aralığındakilerin depresyon puanının yüksek çıkması, ergenlik-ergenlik sonu dönemine denk düşmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bozkurt (2004)'un 363 üniversite öğrencisine uyguladığı, beck depresyon ölçeği sonucunda depresyon ve yaş arasında anlamlı fark tespit edilememiştir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık

tespit edilememiştir. Mwamwenda (1993)'nın 18-25 yaş arasında 132 ve 26-35 yaş arasında 267 toplam 399 üniversite öğrencisiyle sınav kaygısını ölçmek üzere uyguladığı, başarı kaygı testi sonucunda da iki grup arasında bir farklılık saptamamıştır.

Bizim araştırmamızda depresyon ölçeği puanı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkeklerin depresyon puanları kadınlardan daha yüksektir. Özdel vd, (2002)'in araştırmasında cinsiyet değişkeni ile depresyon arasında farklılık gözlenmemiştir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Eldeki araştırma bulgusu, (Bozkurt, 2004) üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada kızların erkeklere göre daha yüksek kaygı seviyesinde olduğunu saptamıştır. Ayrıca Eksi (1998)'de yaptığı çalışmada ÖYS'ye yönelik sınav kaygısının öğrencinin cinsiyetine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Buna göre kız ergenler erkek ergenlerden daha kaygılıdır.

Depresyon ölçeği puanları ile devam edilen fakülte değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Durumluk kaygı puanları ile okunulan fakülte değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Diğer fakültelerde ve enstitülerde okuyanların durumluk kaygı puanları İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi okuyanlar ile Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyarlardan daha yüksektir. Bu çalışmada diğer kısmını enstitü (yüksek lisans) kapsamaktadır. Üniversite öğrencilerine göre yüksek lisans yapan öğrencilerin kaygı seviyesinin yüksek çıkmasının sebebi tez stresi olabilir.

Depresyon ölçeği puanları ile kimlerin yanında nerede yaşadığı değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yurttaki kalanların depresyon puanları aile yanında kalanlardan daha yüksektir, en düşük puan ise öğrenci evinde yaşayanlar sahiptir. Yurttaki kalan öğrencilerin depresyon puanlarının yüksek çıkmasının sebebi, aileden uzak yaşama, giriş çıkış saatlerinin sınırlı olması, tanımadığı insanlarla ortak yaşam alanında bulunma gibi sebepler olabilir. Öğrenci evinde yaşayanların depresyon puanı en düşük puan olarak karşımıza gelmektedir. Bunun sebebi ise, öğrencilerin özgür yaşam ortamına sahip olması olabilir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile nerede yaşadığı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Koç ve Polat

(2006)'ın çalışmasında üniversitede okuyanların anksiyete puanları ile kimlerin yanında ve nerede yaşadığı değişkenleri arasında manidar-sınırda ($P>0.05$) bir sonuç elde edilmiştir. Aynı çalışmada özel yurttta ikamet eden öğrencilerin depresyon puanının yüksek olduğu saptanmıştır.

Depresyon ölçeği puanları ile kaçınıcı sınıfta okuduğu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Üçüncü sınıftakilerin depresyon puanları birinci sınıftakilerden daha yüksektir. Bunun sebebi bitirme kaygısı olabilir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Vanderhoof (1995) tarafından 1993 güz döneminde Missouri, Springfiel, Soutwest Missouri Üniversitesinde iş iletişimi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada en yüksek sınav kaygısı düzeyine sahip öğrencilerin 1. sınıfların olduğunu bunları 3. sınıf, 2. sınıf ve 4. Sınıfların takip ettiğini saptamıştır.

Depresyon ölçeği puanları ile sınıfta kalma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile sınıfta kalma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Serason (1984), Yale Üniversitesi'nde sınav kaygısının başarı üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik yaptığı çalışmalarda sınav kaygısının öğrencilerin başarısını düşürdüğü belirtilmiştir (Akt: Bacanlı, 1985).

Depresyon ölçeği puanı ile öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek seçme durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. İsteyerek seçmeyenlerin depresyon puanları isteyerek seçenlerden daha yüksektir. Öğrenciler istemedikleri bölüme devam ettikleri için depresif belirtiler göstermektedirler bu da beklenen bir şeydir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile seçtiği bölümü isteyerek seçme durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Deveci vd, (2012)'nin çalışmasında bölümü isteyerek seçme ve anksiyete puanı arasında anlamlı bulgular elde edilmiştir. ($P>0,05$)Bölüme istemeden gelen kişilerin anksiyete puanlarının yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Bizim çalışmamızda depresyon ölçeği puanları ile derslere girilme sıklığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Derslere hiç girmeyenlerin depresyon puanları derslere düzenli girenlerden ve bazen girip bazen girmeyenlerden yüksektir. Yaptığımız istatistiksel çalışmada derslere hiç girmeyen kişilerin depresyon puanları yüksek çıkmıştır. Bunun sebebi depresyonda olduğu için derslere girmemek olabilir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile derslere girme sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Wittmayer (1972)'de düşük sınav kaygılı bireylerin daha etkili çalışma alışkanlıklarına sahip olduklarını ve akademik görevleri ertelemekten kaçındıklarını saptamıştır.

Depresyon ölçeği puanları ile ders çalışma alışkanlığımız nasıldır değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları ile ders çalışma alışkanlığı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan Tukey testi sonucunda günü güne çalışanlar ile sınavdan birkaç gün önce çalışanların durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Sınavdan birkaç gün önce çalışanların durumluk kaygı puanları günü güne çalışanlardan daha yüksektir. Yapılan Tukey testi sonucunda hafta sonları çalışanlar ile sınavdan birkaç gün önce çalışanların sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($P>0,05$). Sınavdan birkaç gün önce çalışanların sürekli kaygı puanları hafta sonları çalışanlardan daha yüksektir. Buradan anlıyoruz ki sınavdan birkaç gün önce çalışmak kaygıyı artıran bir faktör. Dykeman (1991), bir grup üniversite öğrencisinin katıldığı bilişsel davranışsal yöntemden oluşan önleyici tedavi programlarıyla ilgili yaptığı çalışmasında, öğrencilerin çalışma alışkanlıkları, sınav kaygıları ve iç denetim odağıyla ilgili ölçme sonuçlarına göre bilişsel davranışsal yöntemin öğrencilerin sınav kaygılarını azalttığı daha sistemli çalışma becerileri kazandırdığı ve gruba katılımı arttırdığını tespit etmiştir.

Depresyon ölçeği puanları ile tüm konuları bitirebilme durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tüm konuları bitiremeyenlerin depresyon puanları bitirenlerin depresyon ölçeği puanlarından daha yüksektir. Bu kişiler depresyonda oldukları için konuları bitiremiyor olabilirler. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile sınavdan önce tüm konuları bitirebilme durumu değişkeni arasında anlamlı

bir farklılık tespit edilememiştir. Literatüre bakıldığında bu sonuca benzer ya da farklı bir sonuç tespit edilememiştir.

Depresyon ölçeği puanları ile sınavdan önce program hazırlayabilme durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sınavdan önce program hazırlayanların depresyon puanları hazırlamayanların depresyon ölçeği puanlarından daha yüksektir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile sınavdan önce program hazırlama durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Depresyonla durumluk kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($P=0,000<0,05$; $PC=,689$). Depresyonla sürekli kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($P=0,000<0,05$; $PC=,647$). Durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($P=0,000<0,05$; $PC=,720$). Tüm bu bulgulara göre, öğrencilerin depresyon düzeyleri arttıkça kaygı düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca bu bulgu, kaygı ile depresyonun yakından ilişkili olduğu görüşünü de destekler yöndedir. Çalışmanın sonuçları yurt dışı çalışma sonuçları ile paraleldir (Smith ve ark. 2003; Vandervoot ve Skorikov, 2002; Krohne ve ark. 2002; Craig ve Norton, 2000; Rawson ve Bloomer,1994; Strassberg,1997; Bernstein, 1991; Ingram ve ark. 1987). Bizim çalışmamızla paralel olarak Bozkurt (2004)'ta kaygı puanları ve depresyon puanları arasında pozitif yönde ilişkisi saptanmıştır. Başarır (1990)'ın seçkisiz yolla seçilen üç orta okulun son sınıfında okuyan toplam 267 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada sınav kaygısı düzeyinin durumluk kaygı düzeyiyle olumlu yönde ilişkili olduğu, sınav başarısıyla, durumluk kaygı düzeyi ve sınav kaygısı düzeyi arasında, akademik başarı ile durumluk kaygı düzeyi ve sınav kaygı düzeyi arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sonuçları doğrultusunda öneriler aşağıdadır:

- Üniversite öğrencileri sınav kaygılarını yenmek ve depresyondan korunmak için planlı çalışmalıdır.
- Üniversite öğrencileri üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık birimleri hakkında bilgilendirilmelidir.
- Yurtlarda kalan öğrencilerin depresyon puanları yüksek bulunduğu için yurtlarda psikolojik taramalar yapılmalıdır.
- Aileler çocuklarını istemedikleri bölümlere yollamamalıdır ve ailelere bu konunun psikolojik etkileri hakkında bilgilendirmeler yapılmalıdır.
- Üniversite öğrencileri sınav kaygısını azaltmak için sınav hazırlıklarını son ana bırakmamalıdır.
- Üniversite öğrencileri girdikleri sınavları kendi ruhsal durumlarını etkileyecek şekilde bir hayat memet meselesine dönüştürmemelidir.
- Gelecekteki çalışmaların ele alacağı diğer bir husus ise akademik kaygıyı veya stresi etkileyen sosyal, kültürel ve ekonomik çevre koşullarının detaylı bir şekilde dikkate alınması olabilir.

KAYNAKÇA

Alfano C.A., Reynolds K., Scott N., Dahl R.E., T.A. Mellman, 2013, Polysomnographic sleep patterns of non-depressed, non-medicated children with generalized anxiety disorder *J. Affect. Disord.*, 147, pp. 379–384.

Aydın, H., 2004, Depresyon Nedir, Mayo Clinic Depresyon, Ankara, Güneş Kitapevi.

Bacanlı, H., 2002. Psikolojik Kavram Analizleri. Ankara: Nobel Yayınevi.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z., 2000, Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul, Remzi Kitabevi, 20. Baskı.

Baltaş, A. ve, Baltaş, Z., 1992, Stres ve Başa Çıkma Yolları, 14. Basım, Remzi Kitabevi.

Başarır, D. (1990). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygısı Akademik Başarı ve Sınav Başarısı Arasındaki ilişkiler, Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beck, A.T., 1974, Assesment of Depression: the depression. *Journal of Psychotherapy*.138, 12, 1562-1567.

Besharat M.A. 2003, Parental perfectionism and children's test anxiety *Psychological Report*, 93 (3 Pt 2) , pp. 1049–1055.

Bieling, P.J.A.L. Israeli, J. Smith, Antony M.M. 2003, Making the grade: The behavioral consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35 , pp. 163–178.

Bildik, T., 2007, Sınav Kaygısı, İzmir: İlyas Psikoloji Dizisi.

Bozkurt, N., 2004, ‘‘Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler’’, *Eğitim ve Bilim*, C.29, S.133, ss.52-59.

Büyükışık N.S., 2008, Yeni tanı almış majör depresyonlu hastalarda serum beyin kaynaklı nörotrofik faktör BDNF ile kortizol seviyelerinin tedavi öncesi ve tedavi sonrası değişimi, Uzmanlık Tezi, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Biyokimya ve Klinik Biyokimya Laboratuvarı, İstanbul.

Canbaz, S., 2001, “Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi’ne Devam Eden Çırakların Sosyodemografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun.

Cimilli C., 2001, Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. Duygudurum dizisi; 4:157-168.

Çevrimiçi, <http://www.cty.com.tr/files/journals/4/60.pdf>, erişim tarihi: 03.05.2016.

Deveci, E. S., Çalmaz, A., Açık, Y., 2012, “Doğu Anadolu’da Yeni Açılan bir Üniversite’nin Öğrencilerinde Kaygı Düzeylerinin Sağlık, Sosyal ve Demografik Faktörler ile İlişkisi”, Dicle Tıp Dergisi, 39(2), 189-196.

Dykeman, R.A., 1991, Attention deficit disorder and specific reading disability: Separate but often overlapping disorders. Journal of Learning Disabilities, 24 (2).

Eksi, P., 1998, Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Endler N.S.,Kocovski N.L., 2001, State and trait anxiety revisited J. Anxiety Disord., 15, pp. 231–245.

Güleç, M., Bakir, B., Ozer, M., ve ark. (2005) Association between cigarette smoking and depressive symptoms among military medical students in Turkey. Psychiatry Res, Apr 30;134(3):281-6.

Güleç, C., 1991, “Depresyon: Çağdaş Tedavi Yaklaşımları”, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.

Gülseren, Ş., 2004, Depresyon ve Anksiyete, Klinik Psikiyatri, Ek 1:5-13.

Karakaş, Y. (2008). “Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki.” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla

Kavakçı, Ö., Güler, A., S. ve Çetinkaya, S., 2011, “Sınav Kaygısı ve İlişkili Psikiyatrik Belirtiler”, Klinik Psikiyatri, S.14, ss.7-16.

Kaya, E., 2007, “Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler”, Türk Psikiyatri Dergisi 18(2).

Koç, M., Polat, Ü., 2006, “Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı”, İnsan Bilimleri Dergisi, C.3, S.2.

Köknel, Ö.,1985, Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Koroğlu, E., 2006, Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir? Ankara, HYB Yayıncılık.

Millimet, C.R. Gardner, D.F. 1972, Trait-state anxiety and psychological stres J. Clin. Psychol., 28 , pp. 145–148.

Mwamwenda, T. S., 1993, Sex Differences in Formal Operations. Journal Of Psychology, 124, 419-424.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoglu, K., N., 2002, Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi;3: 155- 161.

Özer, K., 2002, Sınav ve Sınanma Kaygısı,Ankara: Pegem Yayıncılık.

Özgüven, E, 1994, Psikolojik Testler, PDREM Yayınları, Ankara

Sarason, I. G.,1984, Test anxiety, worry, and cognitive interference. In R. Schwarzer (Ed.), Self-related cognitions in anxiety and motivation, 19-35. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Spielberger C.D., Smith L.H. 1966, Anxiety (drive), stress, and serial-position effects in serial-verbal learning *J. Exp. Psychol.*, 72 , pp. 589–595.

Stöber J. 2004, Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty *Anxiety, Stress, & Coping*, 17 , pp. 213–226.

Tharckery, E. ve Harris, M., 2002, *The Gale encyclopedia of mental disorders*. Detroit:Gale.

Vanderhoof, J. A., Young, R., Kaufmann, S. S., ve ark., 1995, Treatment of cyclic vomiting syndrome in childhood with erythromycin. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.*

Wang K., Slaney R., Rice K. 2007, Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation *Personality and Individual Differences*, 42 (7), pp. 1279–1290.

Wittmayer, B. C., 1972, Test Anxiety And Study Habits. *Journal of Educational Research*, 65, 352-354.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
A) 18-24 B)24-30 C) 30 ve üstü
2. Cinsiyetiniz:
A) Kadın B) Erkek
3. Devam etmekte olduğunuz fakülte:
A) İletişim Fakültesi
B) Sağlık Bilimleri Fakültesi
C) Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi
D) İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
E) Diğer.....
4. Kimler ile nerede yaşıyorsunuz:
A) Aile yanında
B) Yurttan kalıyorum
C) Akraba- aile yakınlarımla kalıyorum
D) Öğrenci evinde yaşıyorum
E) Diğer.....
5. Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz:
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4
6. Sınıfta kaldınız mı:
A) Evet B) Hayır
7. Öğrenim gördüğünüz bölüm:
8. Öğrenim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz:
A) Evet B) Hayır
9. Derslere ne sıklıkta giriyorsunuz:
A) Düzenli giriyorum B) Bazen giriyorum, bazen girmiyorum C) Hiç girmiyorum
10. Ders çalışma alışkanlığınız nasıldır:
A) Günü gününe B) Sınavdan birkaç gün önce C) Haftasonları
11. Sınavdan önce tüm konuları bitirebiliyor musunuz:
A) Evet B) Hayır
12. Çalışma programı hazırlıyor musunuz:
A) Evet B) Hayır

Ek-1.BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ



BECK DEPRESYON ENVANTERİ



Adı ve Soyadı: _____

Protokol No: _____

Tarih: _____ / _____ / 20 _____

Cinsiyeti: _____

Yaşı: _____

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **BUGÜN DAHİL, GEÇEN HAFTA İÇİNDE** kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

1. 0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
2. 0) Gelecekte umutsuz ve karamsar değilim.
1) Gelecekte karamsarıyım.
2) Gelecekte hiçbir şey beklemiyorum.
3) Geleceğimden umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. 0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1) Kendimi çevremdeki bir çok kişiden daha çok başarısızmışım gibi hissediyorum.
2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. 0) Bir çok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1) Her şeyden eskisi kadar hoşlanmıyorum.
2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3) Her şeyden sıkılıyorum.
5. 0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. 0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
1) Cezalandırılabilirim gibi seziyorum.
2) Cezalandırılmayı bekliyorum.
3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. 0) Kendimden hoşnudum.
1) Kendi kendimden pek hoşnut değilim.
2) Kendime çok kızıyorum.
3) Kendimden nefret ediyorum.
8. 0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1) Zayıf yanlarım veya hatalarımdan dolayı kendi kendimi eleştiririm.
2) Hatalarımdan her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
9. 0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.
2) Kendimi öldürmek isterdim.
3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
10. 0) İçimden her zamankinden fazla ağlamak gelmiyor.
1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
2) Çoğu zaman ağlıyorum.
3) Eskiden ağlayabilirdim; şimdi istesem de ağlayamıyorum.



11. 0) Şimdi her zaman olduğundan daha sinirli değilim.
1) Eskisine göre daha kolay kızıyor veya sinirleniyorum.
2) Şimdi hep sinirliyim.
3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
12. 0) Başkalarıyla görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1) Başkalarıyla eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2) Başkalarıyla görüşme ve konuşma isteğimi kaybettim.
3) Hiç kimse ile görüşüp, konuşmak istemiyorum.
13. 0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2) Karar verirken eskisine göre çok güçlük çekiyorum.
3) Artık hiç karar veremiyorum.
14. 0) Aynaya baktığımda kendimde bir değişiklik görmüyorum.
1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
15. 0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1) Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2) Bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3) Hiç bir şey yapamıyorum.
16. 0) Her zamankinden daha iyi uyuyabiliyorum.
1) Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2) Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
17. 0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2) Yaptığım her şey beni yoruyor.
3) Kendimi hiç bir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
18. 0) İştahım her zamanki gibi.
1) İştahım eskisi kadar iyi değil.
2) İştahım çok azaldı.
3) Artık hiç iştahım yok.
19. 0) Son zamanlarda kilo vermedim.
1) İki kilodan fazla kilo verdim.
2) Dört kilodan fazla kilo verdim.
3) Altı kilodan fazla kilo verdim.
20. 0) Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1) Ağrı, sancısı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmem zorlaşıyor.
3) Sağlığımdan o kadar endişeliyim ki başka hiç bir şey düşünmüyorum.
21. 0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1) Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2) Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

Ek-2.STAI FORM TX – I

İsim:.....

Cinsiyet:.....

Yaş:.....

Meslek:.....

Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)

9	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-3.STAI FORM TX – 2

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:.....

Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir	Hemen zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)	
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)	
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)	
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)	
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)	
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)	
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)	
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)	
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)	
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)	
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)	

33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

İmren Mercan

Doğum Yeri /Tarihi: Edirne / 08-04-1991

Adres: Musabeyli Köyü / Edirne

Telefon: 0506 742 42 88

E-mail: imrenmercan@yahoo.com

Medeni Hali : Bekar

B sınıfı Sürücü Belgesi: 2010

Eğitim Durumu

2014-2016 T.C. Üsküdar Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü- Klinik

Psikoloji(Tezli)

2009-2014 T.C. Maltepe Üniversitesi–Eğitim Fakültesi- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

2005-2009 80. Yıl Cumhuriyet Anadolu Lisesi - Türkçe Matematik

İş Tecrübesi

2011, Marmara Koleji, İstanbul, Psikolojik Danışman, Stajyer (4 ay)

2012,Özel Şirin Kreş ve Gündüz Bakımevi, Edirne, Psikolojik Danışman, Gönüllü Stajyer (1 ay)

2013- 2014,Darülaceze, İstanbul, Psikolojik Danışman, Stajyer, Sosyal duyarlılık çalışması adı altında ‘sanat ve ruhsallık’ isimli çalışma (12 ay)

2014,Marmara Koleji, İstanbul, Psikolojik Danışman, Stajyer (5 ay)

2015,Nöropsikiyatri Feneryolu Polikliniği, İstanbul, InternTherapist (12 ay)

2015- 2016, NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi, İstanbul, Klinik Psikolog, Stajyer (15 gün)

Yabancı Dil

İngilizce (Orta Düzey)

Yetkinlik-Sertifikalar

01.2014, St. BinetZeka Testi Eğitimi, Ruh Sağlığı Derneği, Eğitimci: Aziz Zorlu

03.05.2014- 28.09.2014, Cinsel Terapi Eğitimi, Psikoyaşam Akademisi (120 saat)
Eğitimci: Doç. Dr. Cebail Kısa

21.12.2014- ... Kognitif Davranış Terapileri Eğitimi, Kognitif Davranış Terapileri Derneği, Eğitimci: Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur (Süpervizyon Aşaması)

2016,Nöropsikolojik Testler Eğitimi (NPT) Türk Psikologlar Derneği, Eğitimci: Şükriye Akça Kalem